



„Überreste“

von Hans Werner Oswald (2015)

2025/26 HERBST/WINTER

75 Jahre
Rosenhof
Lichtspiele

**EINZIGARTIGE FILMKULTUR
SEIT 1949**



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



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

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



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

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

- 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





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

die Volkshochschule ist eine Erfolgsgeschichte. Nach dem 2. Weltkrieg wurden in den größeren Städten die ersten Volkshochschulen wieder gegründet. In Bayern entstand 1946 durch deren Zusammenschluss der „Bayerische Landesverband für freie Volksbildung“.

In den ländlichen Regionen fasste diese Bewegung der Erwachsenenbildung, die heute in Bayern rund 160 Volkshochschulen umfasst, erst später Fuß.

Im Oktober 1966 gründeten interessierte Bürger das Volksbildungswerk Au mit dem Ziel, der Bevölkerung mit Vor-

trägen, Bildungs- und Theaterfahrten ein Bildungsangebot zu unterbreiten. Dieser Gründungstermin jährt sich im kommenden Jahr zu sechzigsten Mal. 1975 wurde aus dem Volksbildungswerk die Volkshochschule, die von da an vom Markt Au finanziell und auch organisatorisch unterstützt wurde. Die Bildungslandschaft hat sich in diesen Jahrzehnten enorm verändert, die Konkurrenz durch digitale Medien und auch durch gewerbliche und private Angebote ist groß. Aber auch der Bedarf ist enorm und oft ist es schwierig qualifizierte Bildungsträger auszumachen. Die Volkshochschulen zählen zu den qualifizierten Trägern der Erwachsenenbildung, die seit Jahrzehnten ein sehr breites Spektrum anbieten. Dennoch ist es immer wieder eine Herausforderung mit dem Angebot am Puls der Zeit zu bleiben. Mit diesem Programm ist es wieder einmal gelungen. Überzeugen Sie sich selbst.

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 einige Monate seit dem Erscheinen des Kursprogramms Frühjahr/Sommer vergangen und wir nähern uns mit großen Schritten dem Herbst und damit auch unausweichlich der kalten Jahreszeit. Und vielleicht auch der Zeit, in der man wieder gerne Neues ausprobiert wie z.B. bei einem neuen künstlerischen Hobby oder auch einer bisher unbekannten sportlichen Betätigung.

Auch auf dem kulturellen oder kulinarischen Gebiet kann der

Horizont erweitert werden, ebenso wie im sprachlichen Bereich.

Alle diese Themen und Bereiche finden Sie nun wieder hier im neuen Kursprogramm 2025/2026 der VHS. Die Mitarbeiter und Dozenten haben sich mit ihrem vielfältigen Angebot abermals große Mühe gemacht – deshalb möchte ich Sie sehr herzlich dazu einladen, in diesem Programmheft zu schmökern und vielleicht ein neues Hobby oder eine neue Leidenschaft zu entdecken.

Ihr Gerhard Betz

Erster Bürgermeister von Nandlstadt



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

ich freue mich, Sie in diesem neuen Programmheft der VHS begrüßen zu dürfen.

Viele neue Kurse zum Thema KI sind in dieser Ausgabe enthalten dadurch will die vhs hier mit verschiedenen Kursen Orientierung bieten, hilft bei der Einordnung und vermittelt Praxiswissen im Umgang mit KI.

Im neuen Programmheft gibt es viele individuelle Angebote für alle Altersgruppen

– musikalisch – künstlerisch – sportlich – sprachlich.

Ein Bildungsangebot, dass die verschiedensten Interessen abdeckt.

Sei es der Ausgleich zum stressigen Berufsalltag, die Förderung der eigenen Kreativität oder die Erweiterung des eigenen sprachlichen Horizonts und die Freude an Bewegung. Gemeinsame Momente erleben, eigene Erfolge erzielen, Freude an der Kultur ausleben und den Wissensdurst stillen, das alles bietet das neue Programm der VHS.

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

Viel Freude beim Stöbern und Buchen.

Ihr Anton Geier

Vorsitzender der Verwaltungsgemeinschaft 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. Rechtzeitig auch zum Semesterbeginn konnten die Baumaßnahmen in der Innenstadt und Auf dem Plan fertig gestellt werden, der neu gestaltete zentrale Platz in unserer Stadtmitte lädt Besucher aus nah und fern in unsere Innenstadt ein.

Das Jahr 2025 war für die VHS Moosburg ein besonderes Jahr mit den Feiern zum 50-jährigen Bestehen als Kommunale Bildungseinrichtung. Zahlreiche Jubiläumsaktionen waren Bestandteil des letztjährigen Programmes.

Mit dem diesjährigen Herbstprogramm geht die Volkshochschule Moosburg wieder auf ihr übliches Programmangebot über, mit dem Fokus auf dem Bereich Bildung nachhaltiger Entwicklung. Die Volkshochschulen als kommunale Bildungspartner haben sich hierfür in einer gemeinsamen Erklärung zu einer nachhaltigen Zukunftsgestaltung auf allen Ebenen verpflichtet.

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

Um den Kursteilnehmenden moderne und zeitgemäße Lernmethoden präsentieren zu können, ist bei der Moosburger VHS auch die Digitalisierung ein großes Thema.

Das Team der VHS Moosburg hat sich sowohl bei der Programmgestaltung als auch für dessen Umsetzung 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 2025/2026 wünschen sowie spannende Begegnungen in unserem Haus der Bildung in der Stadtmitte.

Ihr

Josef Dollinger
Erster Bürgermeister

Verschiedenes

Unser Team & Organisatorisches.....	3
Vorwort Geschäftsführerin	4
vhs Moosburg	5
Zu Gast im Haus der Bildung.....	6
Highlights – Wir empfehlen besonders.....	8
Pflegestützpunkt.....	10
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....	12
Programm der vhs Moosburg	13
Heilpraktikerschule	95
Allgemeine Geschäftsbedingungen	146
Datenschutzerklärung.....	149
Lernziele unserer Kurse	150
Allgemeine Hinweise.....	151

Unsere Außenstellen



vhs
Au i.d. Hallertau

101



vhs
Nandlstadt

111



vhs
Zolling

119



Gesellschaft

• Studium Generale.....	14
• Gesellschaft & Umwelt	16
• Energie aktuell.....	18
• Verbraucherbildung / Recht / Finanzen	19
• Kommunikation / Psychologie / Pädagogik	20
• Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen	21



Beruf und IT

• vhs Business	24
• Berufliche Orientierung/ Soft Skills	26
• Xpert Business	29
• Rechnungswesen/ Buchführung	30
• Kaufmännische Kurse	31
• Fit fürs Büro: EDV-Grundlagen	32
• Video-/Bild-/Audiobearbeitung.....	34
• Smartphone und Tablet.....	35
• Programmierung/ Hardware	36
• Fortbildungen/Digitalisierung	36
• Punkt 9 – neue Themenreihe	38



Sprachen

• Sprachen lernen mit System.....	42
• Englisch	43
• Französisch	46
• Italienisch	46
• Russisch	46
• Spanisch	48
• Türkisch	49
• Fremdsprachenkompetenz	49
• Sprache als Schlüssel zur Integration	52
• Alphabetisierung/ Grundbildung	52
• Deutschkurs ganz praktisch – „Mama-Kurs“	52
• Integrationskurs mit Alphabetisierung	53
• Allgemeiner Integrationskurs	54
• Berufsbezogene Sprachförderung (DEUFÖV)	56
• Deutsch als Fremdsprache	56

• Prüfungen

• Deutschtest für Zuwanderer DTZ A2/B1	57
• Einbürgerungstest	57
• telc Deutsch A2-B1	58
• Deutsch für den Beruf B2	58



Gesundheit

• Entspannung	60
• Mental Health	62
• Yoga, Taiji & Qigong	63
• Körper & Stil	65
• Gesundheitswissen in Theorie und Praxis	66
• Gesundheitswissen	68
• Gesundheitsbetonte Gymnastik	68
• Fitness, Kraft, Ausdauer	70
• Tanz	72
• Ernährung & Kochen	73



Kultur

• Schätze vor der Haustür.....	76
• Theater	77
• Literatur	78
• Musik.....	78
• Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten	8



Junge vhs

• Kultur & Gesellschaft.....	86
• Natur & Umwelt	88
• Sprachen.....	88
• Entspannung & Bewegung	88
• Kochen	90
• Kreativität	91
• Musik	92
• Schülerhilfe	94



Die Heilpraktikerschule Moosburg

• Kurs-Empfehlungen.....	96
• Unsere Dozenten.....	97
• Aus- und Fortbildungen	98
• Vorträge und Workshops.....	99

Unser Team in der Zweckgemeinschaft



Gerda Fischer

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



Monika Kreitmair

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



Natalia Garciu

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



Zeljka Plazibat Tomic

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



Angelika Sagerer

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



Sevil Aydemir

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



Katharina Günthner

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



Julia Wahl

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



Nadine Sukniak

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



Corinna Steinecke

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



Astrid Schindler

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



Ramona Meißner

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

Volkshochschule Moosburg e.V.

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

Außenstelle vhs Au

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

Außenstelle vhs Zolling

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

vhs Nandlstadt e.V.

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



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

Sie halten nun das neue abwechslungsreiche Programmheft mit all der Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten in der Hand. Meinen Kolleginnen danke ich ganz herzlich für ihr großes Engagement bei der Programmgestaltung und allen Lehrenden sowie Kursteilnehmenden wünsche ich ein spannendes und erfolgreiches Herbst-/Wintersemester 2025/2026. 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.

In der Mitgliederversammlung des Bayerischen Volkshochschulverbands wurde kürzlich das Positionspapier „Entschieden – demokratisch“ verabschiedet. Dieses Dokument unterstreicht die wichtige Rolle der Volkshochschulen als Orte des offenen Austauschs, der Meinungsbildung und der demokratischen Teilhabe. Wir sind stolz darauf, Teil dieser lebendigen Bildungslandschaft zu sein, die aktiv zur Stärkung unserer demokratischen Gesellschaft beiträgt.

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

Ihre

Gerda Fischer
Leiterin der vhs Moosburg



VORSTAND

1. Vorstand: Erwin Weber

2. Vorständin: Barbara Birnkammer

Schatzmeisterin: Barbara Bucksch

Schriftführerin: Annette Heinz

Rechnungsprüfer: Manfred Tristl, Philipp Fincke



Erwin Weber



Barbara Birnkammer



Barbara Bucksch



Annette Heinz



VOLKSHOCHSCHULE MOOSBURG



ANSPRECHPARTNERIN

Gerda Fischer
Geschäftsführerin

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

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

Postanschrift
Postfach 1344
85362 Moosburg

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





Zu Gast im Haus der Bildung

Ausstellung

„45 Jahre Hodschager Heimatverein“

Vernissage: Freitag, 19.09.25, 19 Uhr

Ausstellungsdauer: 19.09. – 03.10.25, täglich 9 – 20 Uhr



Ausstellung

Hans Werner Oswald

Arbeiten auf Papier

Vernissage: Freitag, 10.10.25, 19 Uhr

Ausstellungsdauer: 10.10. – 31.10.25,
täglich 9 – 20 Uhr

Konzert

„Kilian Langrieger“

„Kilian Langrieger ist weit mehr als ein Nur-Pianist, sondern ein ganzheitlich empfindender Musiker. Ihn umtreibt die Sache der sogenannten klassischen Musik, deren Erleben und Vermittlung ihm als Nach- und Neuschaffender eine Herzensangelegenheit ist.“ - Dr. Andreas Wehrmeyer

Sonntag, 26.10.25, 17 Uhr, Einlass: 16.30 Uhr

NEU: Kartenvorverkauf im Büro der vhs Moosburg!



Ausstellung

„Kohle und Konturen“

von Heiko Juranowitsch

Vernissage: Freitag, 14.11.25, 19 Uhr

Ausstellungsdauer: 14.11. – 19.12.25, täglich 9 – 20 Uhr

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

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Finissage

„Gegen den Strom“

von **Peter Weismann**

Finissage der Installation im Atrium der vhs

Freitag, 21.11.25, 19 Uhr



Konzert

„Verfolgte Musik – Klassik und Klezmer“

von **Christoph Goldstein (Violine)**
und **Johannes Beham (Klavier)**

Sonntag, 23.11.25, 17 Uhr,

Einlass: 16.30 Uhr

**NEU: Kartenvorverkauf im Büro
der vhs Moosburg!**



Jahresausstellung

„Künstlerfreundschaften II“

von **Adolf Diehl und Hans Reif**

Vernissage: Samstag, 10.01.26, 18 Uhr

Laudatio: Dorothea Band

Musik: Mikhail Berlin (Klavier) und Daniela Verma (Sopran)

Ausstellungsdauer: 10.01. – 27.02.26, täglich 9 – 20 Uhr (außer in den Ferien)



Wir empfehlen besonders ...

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



Gesellschaft

1003 FILM
„P40N – MIT DEM FAHRRAD
ANS ENDE DER WELT“

**40 Tage. 4.000 Kilometer.
Ein Ziel: das Nordkap.**

Aaron Rommel, Filmemacher, Abenteurer und Geschichtenerzähler, nimmt uns mit auf eine außergewöhnliche Reise – alleine, mit dem Fahrrad, durch Wind, Wetter und wilde Weite. Was passiert, wenn man losfährt, ohne zu wissen, was kommt? Der Film ist ein Plädoyer für Entschleunigung, Mut und den Zauber der Begegnung. Inspirierend. Berührend. Und ein bisschen verrückt.

Besonderheiten des Abends:

Aaron Rommel und sein Fahrrad „LINY One“ sowie Tim Röber (Gründer dieser nachhaltigen Fahrradmarke) werden persönlich anwesend sein.

Termin: Fr., 26.9.25, 19 – 20:30 Uhr



Sprachen

3150 FRIDAY AFTERNOON TEA

Last christmas is every christmas

Gemeinsam werden an diesem Nachmittag Minced Pies gebacken, ein süßes Gebäck, das man traditionell in Großbritannien zur Weihnachtszeit genießt. Dabei lernen Sie die verschiedenen Phrasen und Wörter von Küchengerätschaften und Tätigkeiten kennen und üben diese ein. Im Anschluss probieren wir die Minced Pies bei echtem englischen Tee und erfahren etwas über die weihnachtlichen Bräuche und Traditionen in England. Auch Teilnehmende mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Termin: Fr., 28.11.25, 16 – 18:30 Uhr

Dozentin: Heidi Haswell-Lückel



Junge vhs

6230 BALL, SPIEL UND BEWEGUNG
für 2 - 4-Jährige mit Begleitperson

In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter von 2 – 4 Jahren gemeinsam mit einer Begleitperson Freude an der Bewegung. Durch kleine Spiele und abwechslungsreiche Bewegungslandschaften fördern wir spielerisch Koordination, Gleichgewicht und Motorik. Mit Bällen, Tüchern, Alltagsmaterialien und vielem mehr erleben die Kinder jede Woche neue Abenteuer im Kursraum. Dabei steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben in der Gruppe im Mittelpunkt.

Termine: Di., 7.10. – Di., 25.11.25, 16 – 16:45 Uhr

Dauer: 7 x

Dozentin: Manja Riemann



Gesundheit

4020 PIANO MEETS YOGA

Regenerieren durch Yoga und Klang

Fühlst du dich oft vom Alltag getrieben, gestresst, spürst innere Unruhe? Sehnt du dich nach mehr Gelassenheit in deinem Leben? Möchtest du langfristig zu einem neuen Körpergefühl gelangen?

Dann ist dieses neue Projekt das Passende für dich: die Symbiose aus Pianomusik und Yoga. Denn alles besteht aus Klang/Nada (Sanskrit: नाद).

Es erwartet dich ein 2-stündiger Workshop mit SomaticYinYoga unterrichtet von Renate Calmbach, Yogasprosse aus Hohenpolding, und mit Live-Klaviermusik, gespielt von Pianist Andreas Begert aus Dorfen.

Termin: So., 12.10.25, 17 – 19 Uhr

Dozenten: Andreas Begert,
Renate Calmbach



Kultur

5306 MOOSBURGS POP-UP CHOR

Offenes Chorsingen

Mimi Neumair und Lukas Mario Maier vom Chorprojekt „Anchora“ und das Bündnis „Moosburger Mosaik“ laden alle sing-begeisterten Menschen in die Aula der Moosburger vhs zu einem offenen Chorsingen ein. In entspannter und lockerer Atmosphäre wird an einem Abend spielerisch ein leichtes und extra angefertigtes Chor-Arrangement einstudiert.

Termin: Mi., 15.10.25, 19:30 – 21:30 Uhr



Beruf

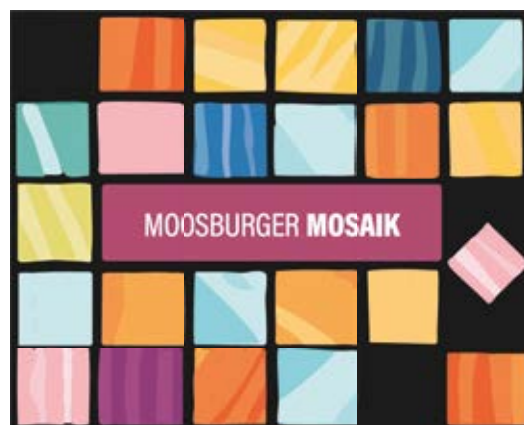
2011 VERNETZTES DENKEN

Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung

Die Arbeitsweise des Gehirns kennenzulernen und die Merktechniken zu Namen, Fakten, Tagesplänen, Argumenten und einer freien Rede zu praktizieren sind fantastische Erfolgsfaktoren, die ein Power-Gedächtnis und ein starkes Selbstwertgefühl kompetent und lebenslang fördern. Sie werden potenziert durch die Macht des positiven Ausdrucks, der Gedankenbilder und persönlichen Gefühle. Und durch das eigene Zielbild – Motivation! Erfreuen Sie sich an den beeindruckenden Erkenntnissen über die Eigenmacht Ihres Gehirns und an den Erfolgsergebnissen, die Sie durch Einsatz dieser Mentalstrategien täglich und ein Leben lang erleben und genießen können. Dieses Wissen bezieht sich auf alle Menschen, in jedem Lebensalter und in jeder Lebenssituation. Ohne Ausnahme! Hervorragend geeignet für private Interessenten wie auch für Lehrkräfte, Schule und Beruf.

Termin: Sa., 18.10.25, 10 – 13 Uhr

Dozentin: Dr. (Universität Venedig)
Sebastiana Musmeci, München



Willkommen beim Pflegestützpunkt des Landkreis Freising

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

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

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

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

Wir informieren Sie zu folgenden Themen:

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

Unsere Angebote:

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

Sprechstunde:

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

Terminvereinbarung unter:

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

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention





www.teamH1.de

Deine Zukunft im #teamH1

- Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)
- KFZ-Mechatroniker für Nutzfahrzeugtechnik (m/w/d)
- Berufskraftfahrer (m/w/d)
- Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistungen (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)



Bewirb Dich jetzt unter teamH1@heinz-gruppe.de

HEINZ
Entsorgung Logistik Konzepte

**Sauber
aufg'stellt!**

**Mit regionaler Stromerzeugung, Wasserstoff
und Elektromobilität zur Energiewende.**

esb.de

ESB
ENERGIE SÜDBAYERN

© Martin Bolle

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.

GESELLSCHAFT & LEBEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

14 Studium Generale

16 Gesellschaft & Umwelt

18 Energie aktuell

19 Verbraucherbildung /
Recht / Finanzen

20 Kommunikation /
Psychologie / Pädagogik

21 Lebendige Heimatkunde /
Moosburg kennenlernen



Wissenschaft für alle – Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau

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

1000 Anmeldung erforderlich

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

Dauer: 12 Abende

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 162,-

1. MOOSBURGER GESCHICHTE

(Michael Kerscher, Leiter des Moosburger Heimatmuseums)

23.09. 100 Jahre Concordia Rennbahn – Mit Vollgas in die Pleite

Am 10. Mai 1925 wurde die größte Rad- und Motorradrennbahn Süddeutschlands als Betonbahn eröffnet. Unweit von Moosburg sollte in diesem Rahmen ein neues allgemeines Sportzentrum entstehen. Doch bereits 1934 kam das endgültige Aus für das ehrgeizige Projekt am Rande der Kleinstadt.

30.09. Die Schlacht von Gammelsdorf – Eine Geschichte zwischen Mythos und Wirklichkeit

Herzog Ludwig der Bayer geht als Sieger bei der Schlacht am 09.11.1313 bei Gammelsdorf vom Felde. Wo fand sie statt? Wie ruhmreich war der Sieg? Welche Folgen hatte die Schlacht für das Land? Und: Wie sind die geschichtlichen Quellen einzuordnen?

07.10. Die neue Einheit: Das Rathaus und das Huberhaus in Moosburg – Vom Ursprung bis zur Symbiose

Moosburgs Zentralgebäude durchlebte schicksalhafte Brände, Modernisierungen und den gesellschaftlichen Wandel im Laufe der Zeit. War das Moosburger Rathaus in der Vergangenheit den vielfältigen Anforderungen gewachsen und wird es nach der Sanierung fit für die Zukunft sein?



Michael Kerscher

2. ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

14.10. Was isst Bayern? Status Quo – Mythen und Fakten in der Ernährung

(Christine Röger, Leiterin des Kompetenzzentrums für Ernährung)

Welche Anfragen erreichen uns am Kompetenzzentrum für Ernährung? Was gehört hier in das Reich der Mythen und Märchen? Welche Fakten setzen wir hier entgegen? Liegt es an der Wissenschaft, dass immer mehr Menschen nicht wissen, was man „überhaupt noch essen kann“? Oder ist Essen heutzutage eher zum „Life Style“ oder gar Opfer eines ideologisch aufgeladenen „Glaubenskriegs“ geworden? In Wahrheit prägen Moden & Mythen die Diskussion. Im Vortrag wird Christine Röger über aktuelle Zahlen aus der 3. Bayerischen Ernährungsstudie „Was isst Bayern?“ berichten, Fakten darstellen und aktuelle Ernährungsmythen in das Reich der Märchen verbannen.

21.10. Wohin geht die Reise in der Ernährung? Und wie kann die Transformation gelingen?

(Kathrin Sedlmaier)

Die Nachfrage nach Ersatzprodukten zu Fleisch, Milch und Ei steigt. Weltweit wird an ressourcenschonenden und geschmackvollen Alternativen für die eiweißreichen Originale gearbeitet. Der



Christine Röger



Kathrin Sedlmaier

GENERALE

Vortrag bietet einen Überblick über aktuelle Trends sowie den Stand der Technik in Sachen alternativer Proteine. Zudem werden in dem Vortrag Innovationen entlang der Wertschöpfungskette aufgezeigt: Von der Landwirtschaft über Ernährungswirtschaft, Gastronomie/Gemeinschaftsverpflegung bis hin zum Verbraucher.

28.10. Gesund und umweltbewusst? Nachhaltige Ernährung konkret umgesetzt
(Dipl.-Ing. Stefanie Rutz)

- Nachhaltiger Konsum, wie geht das?
- Wie schaffen wir es, gesund zu bleiben und die Grenzen des Planeten zu respektieren?
- Lebensmittelverschwendung: Ein unterschätztes Thema in der Ernährung

Nachhaltige Ernährung bezieht sich auf eine Ernährungsweise, die nicht nur die Bedürfnisse der heutigen Generation befriedigt, sondern auch die Bedürfnisse zukünftiger Generationen.



Dipl.-Ing. Stefanie Rutz

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

3. MUSIKGESCHICHTE

(Margriet Buchberger)

11.11. Antonio Vivaldi

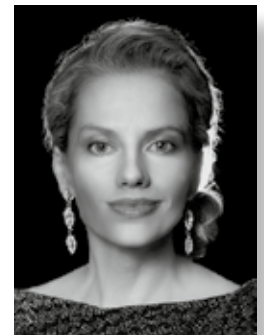
„Il Prete Rosso“ (der rote Priester) prägte mit seinen Werken die Epoche des Barock wie kein anderer und zählt bis heute zu den wichtigsten Komponisten dieser Zeit. Er schrieb ca. 477 Konzerte und mehr als vierzig Opern. Mit seinem heute wohl berühmtesten Werk „Die vier Jahreszeiten“, neben unzähligen anderen, ging er schließlich in die Musikgeschichte ein.

18.11. Gioachino Rossini

Er liebte Katzen, die Musik und das Kochen. Mit 39 Jahren als international gefeierter Komponist, zog er sich plötzlich komplett aus der Opernwelt zurück. Was war geschehen?

25.11. Gaetano Donizetti

Zusammen mit Gioacchino Rossini und Vincenzo Bellini gehört er zu den bedeutendsten Meistern der sogenannten Belcanto-Oper, schrieb zwischen 65-70 Opern und war der Star-Schüler des aus Altmannstein (Landkreis Eichstätt) stammenden Johann Simon Mayr. Er machte Karriere am kaiserlichen Hof in Wien, was in Italien allerdings gar nicht begrüßt, sondern fast als eine Art Verrat angesehen wurde...



Margriet Buchberger

4. WALDPOLITIK

(Prof. Dr. Michael Suda)

02.12. Wer lange fragt, geht lange irr – Manipulation mit Umfragen

Bevölkerungsumfragen sind zu einem festen Bestandteil in der öffentlichen Kommunikation geworden. Unabhängig von ihrem Wahrheitsgehalt bildet diese „Bevölkerungsmeinung“ ein wichtiges Element für die Politik auf unterschiedlichen Ebenen. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird der Blick auf solche Umfragen geschärft und dargestellt, welche Manipulationstechniken bewusst eingesetzt werden, um eine erwünschte Meinung zu generieren.

09.12. Friede, Freude, Eierkuchen – Beteiligung und ihre Grenzen

Die Beteiligung der Bürger am politischen Geschehen hat sich in den letzten drei Jahrzehnten zu einem Standard entwickelt. Mit einem kritischen Blick wollen wir diese Entwicklung betrachten und Möglichkeiten und Grenzen erkunden.

16.12. O Täler weit, o Höhe – Energiewende und Landschaft

Die Klimakrise, der Atomausstieg und der Klimawandel haben die regenerativen Energien zu einem festen Bestandteil der Energieversorgung gemacht. Regenerative Energien verändern unsere Landschaft und das ruft sehr unterschiedliche Reaktionen hervor, die wir im Rahmen der Veranstaltung analysieren wollen.



Prof. Dr. Michael Suda



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.



Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladen und polarisiert. Zudem nutzen konfrontative Persönlichkeiten wie Donald Trump oder der Tech-Milliardär Elon Musk geschickt soziale Netzwerke, um den Ton des Meinungsklimas vorzugeben. Und ausländische Staaten wie Russland versuchen, über verdeckte Social Media-Kampagnen die öffentliche Meinung in Demokratien zu beeinflussen. Daher wollen wir am 24.9. von 19-20 Uhr mit Ihnen diskutieren: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten?

1001A

Termin: Mi., 24.9.25, 19 – 20 Uhr

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Arme greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen. Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“.

1001B

Termin: Mi., 15.10.25, 19 – 20 Uhr

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.

1001C

Termin: Mi., 12.11.25, 19 – 20 Uhr

Vortrag:**„Bhutan“**

Johann Reif, Metallbaumeister aus Moosburg, verbrachte 2021 vier Monate in Bhutan, um sein handwerkliches Wissen weiterzugeben. In seinem Vortrag berichtet er mit eindrucksvollen Bildern und persönlichen Erlebnissen von Kultur, Handwerk und Alltag im Himalaya-Staat.

1002

Termin: Fr., 17.10.25,
19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –

**Film:****„P40N – Mit dem Fahrrad ans Ende der Welt“**

40 Tage. 4.000 Kilometer.

Ein Ziel: das Nordkap.

Aaron Rommel, Filmmacher, Abenteurer und Geschichtenerzähler, nimmt uns mit auf eine außergewöhnliche Reise – alleine, mit dem Fahrrad, durch Wind, Wetter und wilde Weite. Was passiert, wenn man losfährt, ohne zu wissen, was kommt? Wenn die einzige Konstante der eigene Tritt in die Pedale ist – Tag für Tag? Aarons Projekt P40N erzählt nicht nur von langen Straßen und atemberaubenden Landschaften, son-

dern auch vom Alleinsein, vom Durchhalten und vom tiefen Glück unterwegs. Es ist ein Plädoyer für Entschleunigung, Mut und den Zauber der Begegnung.

Inspirierend. Berührend. Und ein bisschen verrückt.

Für alle, die Abenteuer lieben – oder den Mut suchen, ihr eigenes zu beginnen.

Besonderheiten des Abends:

Aaron Rommel wird persönlich anwesend sein und von seiner Reise erzählen – nahbar, ehrlich und mit Blick hinter die Kulissen.

Als kleines Extra steht vor Ort auch das Fahrrad, mit dem er bis ans Nordkap gefahren ist: ein LINY One, gebaut für große Wege und noch größere Geschichten.

Außerdem wird auch Tim Röber, Gründer der nachhaltigen Fahrradmarke LINY, anwesend sein. Er hat hier in Moosburg sein Abitur gemacht, bevor er in Bayreuth eine neue Fahrrad-Philosophie entwickelte.

1003

Termin: Fr., 26.9.25,
19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –



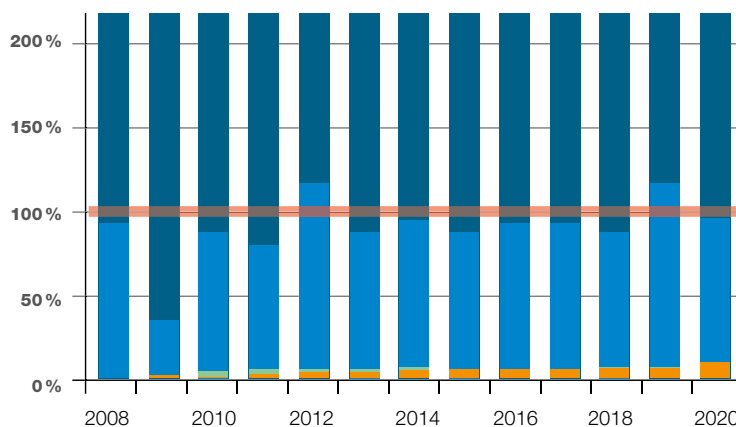
ENERGIE AKTUELL

Melanie Falkenstein, Klimaschutzmanagerin der Stadt Moosburg.

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

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

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



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

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

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 Förderung

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? Wie funktioniert das mit einer Wärmepumpe? Und wie hilft der Staat?

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, Wärmeverteilungen, 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., 15.11.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1
Gebühr: – gebührenfrei –

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? Praxisbeispiele mit do's und don'ts unterstützen Sie bei der Entscheidungsfindung.

Block B: Wärmepumpe – eine Lösung für mein Haus?

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., 29.11.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1
Gebühr: – gebührenfrei –

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.

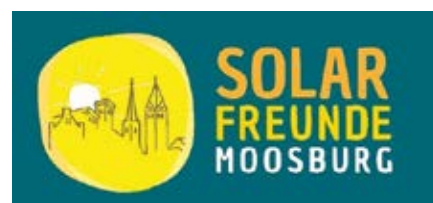
Vor der Umsetzung stellen sich jedoch einige Fragen:

- 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.

1102

Termin: Mi., 15.10.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: – gebührenfrei –



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.

Mitzubringen: Schreibzeug

1301

Termin: Mo., 13.10.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6
Gebühr: € 12,-

Vortrag:

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

1302

Termin: Mo., 27.10.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6
Gebühr: € 12,-

Vortrag:

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

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

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

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

Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.

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

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

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

1303

Termin: Mo., 17.11.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6
Gebühr: € 12,-

Online:

Das Unternehmertestament

Bertram Böhm

Übergabe des Unternehmens zu Lebzeiten, Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen von Kindern. Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne dass einzelne Kinder mit Pflichtteilsansprüchen Ihrer Geschwister belastet werden. Wie wirkt eine Güterstandschaukel? Steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteils-

verzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen.

Der Kurs findet online statt.

Im Nachgang wird ein Skript verschickt.

1304

Termin: Mo., 10.11.25, 18:30 – 20 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 12,-

Online:

ETFs (Exchange Traded Funds) Einführung

Paulina Lolov

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

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

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

Der Kurs findet online statt.

1305

Termin: Fr., 23.1.26, 19 – 21 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 15,-

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.

1306

Termin: Fr., 30.1.26, 19 – 21 Uhr
Ort: online
Gebühr: € 15,-

Mein letzter Wille...

Foto: Gerd Altmann/Pixabay



KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

Mediation – Faire, kreative Konfliktlösungen für Alltag und Beruf

NEU

Jürgen Ettenauer

In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie einen kompakten Überblick über Mediation: eine freiwillige, vertrauliche Methode zur Lösung von Konflikten, die sowohl im beruflichen, geschäftlichen als auch im privaten Bereich angewendet werden kann. Sie lernen die Grundprinzipien dieses Verfahrens kennen, wie die Unterstützung durch eine neutrale Mediatorin oder Mediator genau aussieht oder was Mediation von Schlichtung und anderen Strategien unterscheidet. Neben praktischen Beispielen bleibt genügend Raum für Austausch und individuelle Fragen.

1400

Termin: Fr., 17.10.25, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 39,-

Interkulturelle Kommunikation

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

Jürgen Ettenauer

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

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

1401

Termin: Fr., 24.10.25, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 39,-

Verstehen statt streiten: Die Kunst der gewaltfreien Kommunikation

Jürgen Ettenauer

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

1402

Termin: Fr., 14.11.25, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 18,-

Lernen leicht gemacht – Stressfrei und motiviert

Workshop für Eltern und Kinder (8 – 13 Jahre)

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

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

Gemeinsam erarbeiten wir:

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

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

1403

Termin: Sa., 25.10.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Gebühr: € 32,-

Workshop:

„faktenstark – Desinformation wirkungsvoll begegnen“

für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 20

Luisa Wilczek

Täglich begegnen uns im Netz und in sozialen Medien Inhalte, die bewusst täuschen und manipulieren – mit ernststen Folgen für Gesellschaft und Demokratie. Der Workshop faktenstark macht fit im Umgang mit Desinformation: Was steckt dahinter? Wie erkennt man sie? Und was kann man konkret dagegen tun?

Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Hintergrundwissen und praktische Tipps für den Alltag. Drei Aspekte stehen dabei im Fokus:

- **Desinformationen verstehen:** Was sind Desinformationen? Wer verbreitet sie und mit welchem Ziel? Welche Auswirkungen haben sie auf Gesellschaft und Individuum?
- **Desinformationen erkennen:** Welche Manipulationsstrategien werden genutzt? Wie lassen sich Informationen im Alltag auf Glaubwürdigkeit prüfen?
- **Desinformationen begegnen:** Was hilft im Umgang mit Desinformationen – online, im Gespräch und im eigenen Umfeld?

Der Workshop ist interaktiv und praxisnah gestaltet. Eine Mischung aus theoretischem Input, Austausch und konkreten Übungen sowie Fallbeispielen sorgt dafür, dass das Gelernte alltagsnah und direkt anwendbar ist.

faktenstark ist eine Initiative der Amadeu Antonio Stiftung und der gemeinnützigen Organisation codetekt, die von der Bertelsmann Stiftung unterstützt wird.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

1404

Termin: Di., 2.12.25, 18 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 15/max. 22 Tn

LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

Kirchenführung Maria Rast in Langenbach

Dorothea Band

Weithin sichtbar auf einer Anhöhe oberhalb von Langenbach liegt die – der Legende nach auf ein Gelöbnis von Kaiser Ludwig den Bayern zurückgehende – kleine Kirche Maria Rast.

Vor einigen Jahren war ihre Ausstattung

Gegenstand einer künstlerischen Neukonzeption, die auf beeindruckende Weise vor Augen führt, dass Denkmalpflege und zeitgenössische Kunst in einen sehr fruchtbaren Dialog treten können.

1502

Termin: So., 19.10.25, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Maria Rast in Langenbach

Gebühr: € 10,-



Foto: Raimund Lex

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
- Wachsstock und Wachsbilder von Käthe Kröner
- Schlacht von Gammelsdorf 1313
- Exponate aus der Zeit Napoleons und des 1. Königs von Bayern Max Joseph I.

1503

Termin: So., 16.11.25,
16 – 17:30 Uhr

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

Gebühr: – gebührenfrei –





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.

Führung durch das Haus der Heimat

Günter Schwinkowski

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

1504 + 1505

Termin: Sa., 29.11.25, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2

Gebühr: – gebührenfrei –

Stalag VII A – Führung

Karl Rausch

Wenig bekannt für viele Bürger ist die Geschichte eines der größten Kriegsgefangenenlager in Deutschland, des Stalag VII A in Moosburg. Über 150.000 Gefangene waren hier in den Jahren 1939-45 registriert. Nach anschließender Verwendung als Internierungslager entstand ab 1948 durch die Besiedlung mit 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.



1506

Termin: Sa., 31.1.26, 14 – 16 Uhr

Ort: Sudetenlandstr. 1 (Treffpunkt)

Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: PayPal.me/FelixMittermeier/Pixabay

BERUF & IT



ANSPRECHPARTNERIN

Julia Wahl

087 61 / 7225-17

julia.wahl@vhs-moosburg.de

24 vhs Business

26 Berufliche Orientierung / Soft Skills

29 Xpert Business

30 Rechnungswesen / Buchführung

31 Kaufmännische Kurse

32 Fit fürs Büro: EDV-Grundlagen

34 Video-/Bild-/Audiobearbeitung

35 Smartphone und Tablet

36 Programmierung / Hardware

36 Fortbildungen / Digitalisierung

38 Willkommen bei Punkt 9 –
unserer neuen Themenreihe
für kreative Köpfe und
innovative Denker!



VHS BUSINESS

FORTBILDUNGEN MASSGESCHNEIDERT AUF IHR UNTERNEHMEN

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

EINBLICK IN UNSER REPERTOIRE:

Business Coaching

Kristina Grünwald

Im Business Coaching unterstütze ich Sie dabei, Ihre beruflichen Ziele zu definieren und erfolgreich umzusetzen. Mit individueller Beratung und lösungsorientierten Ansätzen helfe ich Ihnen, Ihre Führungskompetenzen zu verbessern. Wir reflektieren Ihre Situation und entwickeln Strategien, Entscheidungen mit mehr Vertrauen und Klarheit zu treffen. Egal, ob Sie Mitarbeitende führen oder in Ihrer Karriere vorankommen möchten – ich begleite Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg. Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich bitte unter julia.wahl@vhs-moosburg.de

2015

Termin: nach Vereinbarung
Ort: nach Absprache
Dauer: 1x 60 Min
Gebühr: Nach Absprache

Business English A1

Heidi Haswell-Lückel

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die Englisch für den Beruf benötigen und über Grundkenntnisse der englischen Sprache (A2) verfügen. Wir behandeln berufsspezifische Themen wie z.B. über Berufe und die Firma sprechen, die Beschreibung des Arbeitsplatzes, Kundenkontakte, Telefonieren, e-Mails, Besprechungen etc. Die Umsetzung individueller Wünsche und Fragen der Kurs Teilnehmer/innen hinsichtlich weiterer Themen ist ebenfalls möglich. Darüber hinaus werden wichtige Grammatikstrukturen wiederholt und der Wortschatz aufgefrischt. Bei allem kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz!

3131

Termin: Di., 30.9. – Di., 9.12.25,
19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 10x
Gebühr: € 149,-



Mitarbeitermotivation durch wertschätzende Kommunikation

Workshop in einer Kleingruppe

Kristina Grünwald

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie durch wertschätzende Kommunikation die Zusammenarbeit mit Ihren Mitarbeitern nachhaltig steigern können. Der Fokus liegt auf der Förderung von Vertrauen, dem richtigen Umgang mit Feedback und der Schaffung einer positiven Arbeitsatmosphäre.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Selbstreflexion: Sie erkennen, wie Ihre eigenen Werte und Überzeugungen die Führung und Kommunikation beeinflussen. Der Workshop vermittelt, wie Sie als Führungskraft authentisch bleiben, während Sie gleichzeitig klare Erwartungen formulieren und die Mitarbeiter zu mehr Eigenverantwortung anregen.

Kristina Grünwald

Dozentin für Kommunikation und Führung & Organisationsberaterin

Kommunikation ist mehr als nur der Austausch von Worten. Gute Kommunikation ist der Schlüssel zu gelingenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch einen wertschätzenden Umgang miteinander können wir mehr erreichen – sowohl im Berufsleben als auch im persönlichen Austausch.

In meiner Arbeit als Organisationsberaterin sehe ich immer wieder, wie wichtig eine gute Kommunikationskultur für den Erfolg von Teams ist.

Mein Ziel ist es, den Teilnehmer*innen einfache Werkzeuge an die Hand zu geben, die eine klare und respektvolle Kommunikation fördern und somit den Arbeitsalltag und persönliche Begegnungen bereichern.

Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und Ansätze zu teilen und dich zu einer noch effektiveren und bewussteren Kommunikation zu inspirieren.



Inhalte:

- Grundlagen wertschätzender Kommunikation
 - Eigene Werte und Motive (er-)kennen
 - Praktische Techniken für konstruktives Feedback
 - DISG-Modell: die vier Persönlichkeitstypen im Überblick
 - Verschiedene Arten von Motivation
- Methoden: Theorieinputs, praktische Übungen
- Sie erhalten Werkzeuge und Strategien, die Sie unmittelbar in Ihrem Führungsalltag einsetzen können.
- Beim zweiten und dritten Termin können bereits erlernte Techniken und deren Wirkung gemeinsam reflektiert werden.

2015

Termin Mi., 15.10. – Mi., 29.10.25,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3x

Gebühr: € 119,-

Teambuilding

**Geheimnisse der Teambildung
oder wie 1+1 deutlich mehr als 2 wird**

Vera Löbel

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ stellte Aristoteles bereits fest. Im arbeitssystemischen Kontext sprechen wir von Übersumation. Leider trifft das häufig nicht zu, wenn wir uns anschauen, wie umfangreich eine Arbeitsgruppe ihr Potenzial nutzen kann. Viel Energie, Wissen, Fähigkeiten und Motivation können nicht auf- und eingebracht werden. Dabei ist für eine fruchtbare Teamarbeit nicht entscheidend, ob die Mitglieder der Gruppe „ähnlich ticken und meist einer Meinung sind“ oder häufig ihre Freizeit miteinander verbringen.

Aus dem Inhalt:

- Team und Arbeitsgruppe
- Das Team vom Ganzen her betrachtet (Bedarf, Funktion...)
- Identifikation über Zugehörigkeit
- Die Bedeutung der Ausrichtung der Zusammenarbeit
- Kooperation statt Konkurrenz
- Wert der Vielfalt
- Beziehungsfähigkeit statt geübter Höflichkeit
- Perspektiven zur Umsetzung

Die angeführten Punkte werden in diesem Vortragsformat so weit angerissen, dass ein

umfassenderes Verständnis der Führungsfunktion und ein Einblick in die Wirkprinzipien offener Systeme (Open System Model® nach Kambiz Poostchi) vermittelt wird. In vier Stunden zu klareren Perspektiven auf Teamarbeit – für Führungskräfte, Projektleiter:innen und alle, die Zusammenarbeit strategisch denken wollen.

2701

Termin: Fr., 14.11.25, 14 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 1x

Gebühr: € 89,-

**Verantwortungsvolle
Mitarbeitende –
Ein Glücksfall?**

Vera Löbel

Von Führungskräften oder auch Kolleg:innen ist immer wieder zu hören, dass Mitarbeitende „zu wenig Verantwortung“ im Rahmen ihrer Arbeit übernehmen – ein Problem, welches zumindest Abläufe erschwert, für Unzufriedenheit sorgt und zu Überlastung von Kolleg:innen führt. Damit ist gleichzeitig die Annahme verbunden, dass die Ursachen in der Persönlichkeit der entsprechenden Person liegen und somit die Möglichkeiten für Veränderung begrenzt sind.

Tatsache ist aber, dass sich hinter dem Thema „Verantwortungsbewusstsein der Mitarbeitenden“ sehr unterschiedliche Aspekte und Ursachen verbergen und die mangelnde Verantwortungsübernahme ein Hinweis ist, dass an anderer Stelle im Unternehmen systemische Wirkprinzipien zu wenig Beachtung finden.

Der Workshop richtet sich an Führungskräfte jeder Ebene. Es geht darum, das Verständnis für das Themenfeld auf die ursächlichen Zusammenhänge auszuweiten, damit Sie entscheiden können, für welche der angeschnittenen Inhalte in Ihrem Kontext vertiefende Schritte unternommen werden können.

Inhalte:

- Verantwortungsbewusstsein – was wollen und was meinen wir damit wirklich?
- Der Mensch als Privatperson und der Mensch als Mitarbeiter:in
- Die „Reifestufen“ des Open System Model®
- Der Ermöglichungsrahmen für die Übernahme von Verantwortung
- Zugehörigkeit

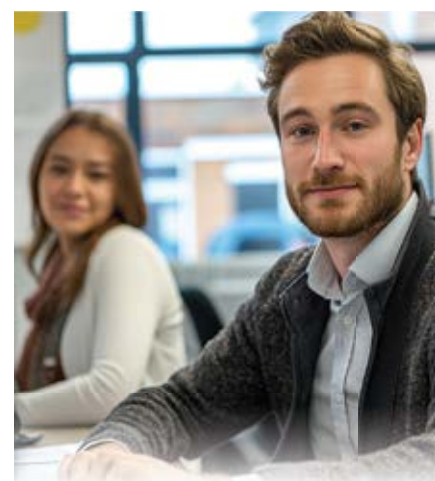


Foto: Seidenperle/Pixabay

- Sicherheit
- Funktionsklarheit
- Führung, Ausrichtung, Referenzrahmen
- Fördern und Fordern – Klarheit und Bewusstsein schaffen für die Kompetenzentwicklung
- Erste Praktische Schritte in bestehenden Strukturen
- Belohnungs- und Anreizsysteme überdenken

2702

Termin: Di., 21.10.25, 15 – 19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 1x

Gebühr: € 89,-

Foto: Seidenperle/Pixabay

WEITERE**ANGEBOTE**

Weitere Angebote finden Sie auf den folgenden Seiten. Gerne vereinbaren wir zu unseren Kursen und Themen auch individuelle Termine und stimmen unser Angebot auf Ihre Bedürfnisse ab. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Vera Löbel

Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Kinesiologische Praxis seit 2003, Systemische Arbeit

Mein Fokus liegt auf der Entwicklung und Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen sowie der Durchführung von Beteiligungsverfahren in großen Unternehmen. Mit meiner vielseitigen Expertise unterstütze ich Menschen und Organisationen dabei, nachhaltige Lösungen zu finden und ihre Potenziale zu entfalten.

Für die Vortrags- und Workshopangebote teile ich mit Ihnen Erfahrungen, die ich sammeln konnte u.a.

- als Gründerin
- in der Einzel- und Familienarbeit (Beratung, Coaching)
- durch Konzeption und Durchführung von Workshops zu verschiedenen Themen
- in umfangreichen Ausbildungen in Dynamic Facilitation, Open System® Professional, Systemischer Diagnose u.a.
- in der Organisationsentwicklung, sowie
- bei der Durchführung unterschiedlicher Beteiligungsverfahren in großen Organisationen.



Foto: Alexey Testov



FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VHS

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

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

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



Foto: Pixabay

BERUFLICHE ORIENTIERUNG / SOFT SKILLS

Bewerbungstraining

Wege zur perfekten Bewerbung

Uta Wendt

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

Bitte schreiben Sie für eine Terminvereinbarung eine Mail an julia.wahl@vhs-moosburg.de.

Mitzubringen: Schreibzeug und soweit vorhanden: Bewerbungsunterlagen, Stellenanzeigen

2000

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

zur Videoanalyse typischer Online-Vorträge schärfen wir gemeinsam Ihren digitalen Auftritt. Ideal für alle, die in der digitalen Welt nicht nur sichtbar, sondern auch hörbar überzeugend sein wollen.

Bei Buchung aller 3 Termine: 159€

2002

Termin: Sa., 18.10.25, 10 – 16 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 59,-

Digitale Rhetorik – Argumentation

Überzeugen im digitalen Raum

Cornelia Weigel

Wer online überzeugen will, braucht mehr als eine gute Kamera – es kommt auf die richtigen Argumente an! In diesem zweiten Teil unserer Rhetorik-Reihe lernen Sie, wie Sie in digitalen Formaten klar, strukturiert

und wirkungsvoll argumentieren. In kurzen Theorie-Impulsen geht es um den Aufbau überzeugender Aussagen, den Einsatz rhetorischer Stilmittel und den Umgang mit digitalen Dialogsituationen – inklusive Störungen oder hitzigen Diskussionen.

Im praktischen Teil wird es abwechslungsreich und interaktiv: Von Argumentationsduellen und Rollenwechseln bis zur Storytelling-Challenge erproben Sie Ihre rhetorische Flexibilität. Ob in Blitzübungen, Peer-Coachings oder mit selbst entwickelten Rhetorik-Karteikarten – Sie trainieren nicht nur Ihre Argumentationskraft, sondern auch Ihre Fähigkeit, andere im digitalen Raum mitzunehmen und zu begeistern.

2003

Termin: Sa., 15.11.25, 10 – 16 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 59,-

Digitale Rhetorik – Grundlagen

Cornelia Weigel

Ob beruflich oder privat – wer online überzeugend wirken möchte, braucht mehr als nur ein gutes Thema. In diesem ersten Teil unserer dreitägigen Rhetorik-Reihe (auch einzeln buchbar) tauchen wir ein in die Grundlagen der digitalen Kommunikation: Was ist Rhetorik heute und wie verändert sich unsere Wirkung durch Bildschirm, Kamera und Mikrofon? Neben theoretischen Impulsen zu analoger vs. digitaler Kommunikation, Stimme, Sprache und Bildwirkung lernen Sie die „10 Gebote der digitalen Rhetorik“ kennen – praxisnah, reflektiert und mit Humor. Am Nachmittag steht die Anwendung im Mittelpunkt: Von der 1-Minuten-Vorstellung per Webcam über Stimmeinsatz-Übungen bis

Cornelia Weigel

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



Digitale Rhetorik – Präsentation

Präsentation und Medienkompetenz

Cornelia Weigel

Jetzt wird's ernst – aber keine Sorge: gut vorbereitet, rhetorisch geschärft und mit einem Lächeln vor der Webcam! Im dritten Teil unserer digitalen Rhetorik-Reihe geht es um den gelungenen Online-Auftritt in Präsentationen und realitätsnahen Kommunikationssituationen. Wir starten mit Impulsen zum Aufbau einer überzeugenden Präsentation, dem passenden Einsatz digitaler Tools (PowerPoint, Canva, Whiteboard & Co.) und hilfreichen Strategien gegen Lampenfieber – von mentalen Techniken bis zum Plan B. Im Fokus des Tages stehen Ihre Präsentationsfähigkeiten: In persönlichen (Abschluss-) Präsentationen, Videoanalysen und Rollenspielen wenden Sie das Gelernte an – mit individuellem Feedback, Selbstreflexion und jeder Menge Aha-Momente. Spielerische Impro-Übungen bringen Lockerheit und Kreativität, bevor jede*r mit einem ganz persönlichen Rhetorik-Ziel und einem symbolischen „Zertifikat der digitalen Souveränität“ in den Alltag entlassen wird. Wer mag, bekommt im Mini-Coaching noch gezielte Impulse für den nächsten rhetorischen Entwicklungsschritt.

2004

Termin: Sa., 17.1.26, 10 – 16 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 59,-

Rhetorikkurs: Präsentieren mit Leidenschaft und Überzeugung

Cornelia Weigel

In diesem ersten Teil unseres dreiteiligen Präsentationsseminars dreht sich alles um den Grundstein einer gelungenen Präsentation: Ihre persönliche Präsenz. Nach einem

aktivierenden Einstieg mit Zielen, Methoden und einer kreativen Vorstellungsrunde als erste Mini-Präsentation, widmen wir uns den zentralen Elementen des körperlichen Auftretens: Wie stehe ich sicher und überzeugend vor meinem Publikum? Was mache ich mit meinen Händen – und was lieber nicht? In praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen wirkungsvoller Körpersprache kennen, trainieren gezielten Blickkontakt und erhalten direktes Feedback zu Ihrer Außenwirkung. Auch die bewusste Bewegung im Raum kommt nicht zu kurz – inklusive des „magischen Moments“, wenn Standpunkt und Botschaft perfekt zusammenspielen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Sprechtechnik: Lautstärke, Tempo, Betonung – wie bringe ich meine Inhalte stimmlich auf den Punkt? Am Ende des Tages reflektieren Sie Ihre eigenen Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten – mit dem Ziel, künftig noch sicherer und authentischer zu präsentieren.

Bei Buchung aller 3 Termine: 179€

2006

Termin: Sa., 11.10.25, 10 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 69,-

Rhetorikkurs: Präsentieren mit Leidenschaft und Überzeugung

Cornelia Weigel

Der 2. Seminartag baut auf den Grundlagen des ersten Tages auf und vertieft gezielt zentrale Präsentationstechniken wie Körpersprache, Stimme, Blickkontakt und Sprechtechnik. Nach einer gemeinsamen Reflexion starten wir mit praktischen Übungen, die Ihre Wirkung weiter schärfen und Ihre Souveränität vor Publikum stärken.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Einstieg und Abschluss einer Präsentation: Wie gelingt ein starker, spontaner Auftakt – auch

wenn man plötzlich schneller sprechen muss als gedacht? Und wie schließt man überzeugend und Erinnerungswürdig ab? Sie lernen dramaturgische Prinzipien kennen, erproben unterschiedliche Einstiegsformen und entwickeln kreative Abschlussideen.

Darüber hinaus erweitern wir Ihr Präsentationsrepertoire um zahlreiche Praxisthemen: Wie gehe ich mit Zeitdruck oder ausufernden Präsentationen um? Wie nutze ich gezieltes „Sprechdenken“ oder kleine Rollenwechsel für mehr Lebendigkeit? Und wie kann ich mit Storytelling, Bildern oder Musik die Aufmerksamkeit meiner Zuhörer:innen fesseln? Auch die Gestaltung mit Flipchart und Beamer wird thematisiert – samt praktischer Vorbereitung auf eine Präsentationseinheit am nächsten Tag.

Den Tagesabschluss bildet eine persönliche Reflexion: Was lief gut, wo möchte ich weiter wachsen – und wie bringe ich meine Inhalte künftig noch wirkungsvoller auf die Bühne?

2007

Termin: Sa., 8.11.25, 10 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 1x
Gebühr: € 69,-

Rhetorikkurs: Präsentieren mit Leidenschaft und Überzeugung

Cornelia Weigel

Der dritte und abschließende Tag unseres Präsentationsseminars steht ganz im Zeichen der Anwendung und persönlichen Weiterentwicklung. Nach einer gemeinsamen Wiederholung der wichtigsten Inhalte geht es direkt in die Praxis: Jede*r Teilnehmende hält einen vorbereiteten Kurzvortrag – ob sachlich, kreativ, frei oder unterstützt durch Medien – und erhält im Anschluss differenziertes Feedback aus der Gruppe. Wir reflektieren gemeinsam Wirkung, Klarheit und Präsenz der jeweiligen Präsentation – immer mit dem Ziel, persönliche Stärken sichtbar zu machen und individuelle Entwicklungspotenziale herauszuarbeiten. Den Abschluss bildet eine ausführliche Reflexion: Was habe ich gelernt? Was nehme ich mit? Und wie setze ich meine neue Präsentationskompetenz im Alltag gezielt ein?

Ideal für alle, die ihre Präsentationsfähigkeit mit Selbstvertrauen, Struktur und Persönlichkeit auf ein neues Level heben möchten.

2008

Termin: Sa., 10.1.26, 10 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 1x
Gebühr: € 69,-



Foto: Gerd Altmann/Pixabay



Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

2010

Termin: Mi., 12.11.25, 11:30 – 13:45 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 1x

Gebühr: € 29,-

Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

Michael Schlögl

Jeder führt täglich viele Gespräche, sei es mit Kunden, Geschäftspartnern, Mitarbeitern oder auch mit der Familie und Freunden. Dabei spielen nicht nur Worte eine Rolle – auch Stimmungen und Emotionen beeinflussen den Erfolg Ihrer Kommunikation. In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Sie, Ihre Wahrnehmung gezielt zu schärfen, Stimmungen richtig zu deuten und bewusst einzusetzen. Durch präzisere Beobachtungen in ihrem Alltag und effektive Strategien verbessern Sie Ihre Gesprächsführung, schaffen eine produktive Atmosphäre und steuern die Dynamik in geschäftlichen wie privaten Begegnungen gezielt. So erreichen Sie Ihre Ziele schneller und souveräner.

2005

Termine: Do., 16.10. – Do., 23.10.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 2x

Gebühr: € 49,-

Vernetztes Denken – Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung

Gedächtnis-, Kreativität- und Konzentrationstraining

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Die Arbeitsweise des Gehirns kennenzulernen und die Merktechniken zu Namen, Fakten, Tagesplänen, Argumenten und zu einer freien Rede zu praktizieren sind fantastische Erfolgsfaktoren, die ein Power-Gedächtnis und ein starkes Selbstwertgefühl kompetent und lebenslang fördern. Sie werden potenziert durch die Macht der positiven Ausdrücke, Gedankenbilder und persönlichen Gefühle, sowie durch das eigene Zielbild – Motivation! Erfreuen Sie sich an den tollen Erkenntnissen über die Eigenmacht Ihres Gehirns und an den Erfolgsergebnissen, die Sie durch Einsatz dieser Mentalstrategien täglich und ein Leben lang erleben und genießen können. Dieses Wissen bezieht sich auf alle Menschen, in jedem Lebensalter und in jeder Lebenssituation. Ohne Ausnahme! Vertiefung der Inhalte in Kurs 3701.

2011

Termin: Sa., 18.10.25, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 1x

Gebühr: € 49,-



Sebastiana Musmeci

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

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



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Führen ohne Vorgesetztenfunktion

Angelina Klöckner

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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

Modul 1: Selbstführung und innere Klarheit, am 09.10.25

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

Modul 2: Kommunikation und Konfliktmanagement, am 23.10.25

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

Modul 3: Teamführung und Motivation ohne Weisungsbefugnis, am 13.11.25

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

2014

Termine: Do., 9.10. – Do., 13.11.25,
18:30 – 20 Uhr

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

Dauer: 3x

Gebühr: € 80,-

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

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

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

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

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

Scannen Sie dafür einfach den QR-Code



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

Ihre Vorteile mit Xpert Business

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

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

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

Für wen ist das System Xpert Business interessant?

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

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



RECHNUNGSWESEN / BUCHFÜHRUNG

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

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

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



Lehrinhalt:

- 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“.

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., 4.11.25 – 5.2.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 24x

Gebühr: € 379,-

Finanzbuchführung (2)

Xpert Business Lernnetz

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

Lehrinhalt:

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

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung

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

2101

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 29.1.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 22x

Gebühr: € 359,-

Finanzbuchführung (3) – DATEV

Xpert Business Lernnetz

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



Foto: FlyFin Inc/Pixabay

2103

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 3.2.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16x

Gebühr: € 334,-

Lohn und Gehalt (1)

Xpert Business Lernnetz

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

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

Inhalte

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

2110

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 5.2.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 24x

Gebühr: € 379,-



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., 4.11.25 – 29.1.26,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 22x

Gebühr: € 359,-

Lohn und Gehalt (3) DATEV

Xpert Business Lernnetz

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.

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

2113

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 8.1.26,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16x

Gebühr: € 334,-

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)

Xpert Business Lernnetz

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten.

Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

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

2120

Termine: Di./Do., 4.11. – 9.12.25,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 11x

Gebühr: € 185,-



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

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

Voraussetzung: Kenntnisse, wie sie in Finanzbuchführung (1) vermittelt werden.

2121

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 22.1.26,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Finanzwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

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

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

Voraussetzung: Kenntnisse, wie sie in Finanzbuchführung (1) vermittelt werden.

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

2122

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 22.1.26,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Bilanzierung

Xpert Business Lernnetz

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

Voraussetzung: Kenntnisse, wie sie in Finanzbuchführung (2) vermittelt werden.

2123

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 22.1.26,

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-



Foto: Nattanan Kanchanaprat/Pixabay



Controlling

Xpert Business Lernnetz

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

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

Voraussetzung: Kenntnisse, wie sie in Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt werden.

2124

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 22.1.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business Lernnetz

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

2125

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 29.1.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 22x

Gebühr: € 359,-

Personalwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

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

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

2126

Termine: Di./Do., 4.11.25 – 22.1.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-



Foto: Nattanan Kanchanaprat/Pixabay

FIT FÜRS BÜRO: EDV-GRUNDLAGEN

Erste Schritte am PC/Notebook

Ganz entspannt ins digitale Leben starten

Jürgen Ettenauer

Sie möchten endlich wissen, wie man mit einem Computer umgeht – ganz ohne Fachchinesisch und Stress? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem PC oder Notebook kennen.

Kursinhalt:

- Aufbau und Bedienung von PC und Notebook
- Einführung in Maus, Tastatur und Bildschirm
- Grundlagen des Windows-Betriebssystems
- Ordnung schaffen: Dateien und Ordner richtig speichern und wiederfinden
- Erste Schritte im Internet: sicher surfen und gezielt suchen
- Tipps für den Umgang mit E-Mails

Der Kurs richtet sich an alle, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit dem Computer haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und ein bisschen Geduld.

Mitzubringen: Wenn vorhanden, bringen Sie gerne Ihr eigenes Notebook mit – das Lernen macht damit gleich doppelt so viel Sinn!

Auf Wunsch ist eine individuelle Terminabsprache möglich!

2207

Termin: Sa., 10.1.26, 10 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 29,-

Support Ende Windows 10. Was nun?



Jürgen Ettenauer

Am 14. Oktober 2025 endet der Support für Windows 10 – das sorgt bei vielen für Verunsicherung: Was bedeutet das für mich konkret? Muss ich wirklich umsteigen? Falls ja, muss ich das jetzt sofort? Und was erwartet mich bei Windows 11?

In diesem Workshop gehen wir genau diesen Fragen auf den Grund, damit Sie keine Angst mehr vor einem Wechsel haben müssen und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir schauen uns an, welche Optionen es gibt, wie ein Umstieg ablaufen kann und worauf man wirklich achten sollte. Dabei nehmen wir uns Zeit für individuelle Anliegen, räumen mit Mythen auf und werfen einen Blick auf das Leben nach dem 14. Oktober.

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

2301

Termin: Fr., 26.9.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 18,-

Microsoft 365 – Eine Einführung

Jürgen Ettenauer



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

Was passiert im Kurs?

Nach einer Einführung in das Thema Cloud Computing verschaffen wir uns einen Überblick über die Inhalte von Microsoft 365. Nach einem Blick auf die Grundlagen der Administration probieren Sie aus, welche Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten Ihnen dieses Softwarepaket bietet. Eine eigene Lizenz für Microsoft 365 ist für den Kurs nicht zwingend erforderlich, kann aber verwendet werden.

Individuelle Terminabsprache möglich!

Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 39,-
2200	Fr., 28.11.25, 17:30 – 19:30 Uhr
2201	Fr., 6.2.26, 18 – 20 Uhr

EXCEL 1

Grundlagen für Anfänger

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

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Arbeitsweisen und die wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft Excel. Dies beginnt mit der Navigation im Programm selbst, gefolgt von der Verwaltung von Dateien, bis hin zu allen Elementen, die zum effizienten Aufbau von Kalkulationstabellen in Excel Arbeitsblättern notwendig sind. Sie lernen Daten einzugeben und zu bearbeiten, Excel Funktionen für Berechnungen und wie man die Tabellen optisch ansprechend gestalten kann. Außerdem enthält der Kurs eine Einführung in das Erstellen von Excel Diagrammen. Bei Bedarf kann das Übungsbuch „Excel 2024 Grundlagen“ für 13 € erworben werden.

Mitzubringen: USB Stick, Schreibmaterial

2202

Termin: Sa., 4.10.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-



EXCEL 1

für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen

2202A

Termin: Sa., 17.1.26, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-

EXCEL 2 – Aufbaukurs

für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen

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

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet. Nachdem wir in EXCEL 1 die Grundlagen erlernt haben, vertiefen wir nun unser Wissen: Wie nutzt man anspruchsvolle Kalkulationen zur Datenauswertung? Wie setze ich Formeln und Funktionen, Verweise und Verknüpfungen zielführend ein? Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer. Bei Bedarf kann das Übungsbuch „Excel 2024 Grundlagen“ für 13 € erworben werden.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibmaterial

2203

Termin: Sa., 11.10.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-



EXCEL 2 – Aufbaukurs

für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen

2203A

Termin: Sa., 24.1.26, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-

EXCEL 3

für fortgeschrittene Anwender

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

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können. Darüber hinaus üben wir den Umgang mit größeren Datenmengen. Bei Bedarf kann das Übungsbuch „Excel 2024 Grundlagen“ für 13 € erworben werden.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibmaterial

2204

Termin: Sa., 25.10.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-



EXCEL 3

für fortgeschrittene Anwender

2204A

Termin: Sa., 31.1.26, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 49,-

Excel Basics Online

Excel Basics sicher beherrschen

Thilo Herzau

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



2209

Termin: So., 25.1.26, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 49,-

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

Der Kurstag enthält eine Mittagspause von 1 Stunde

Mitzubringen: USB-Speicherstick oder eigener Laptop

2205

Termin: Sa., 15.11.25, 9 – 14 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 59,-





Präsentieren mit PowerPoint – verständlich erklärt für Jugendliche und Erwachsene

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

Ob für Schule, Studium, Beruf oder private Anlässe: Professionelle Präsentationen gehören heute fast überall dazu. Microsoft PowerPoint bietet hierfür vielfältige Möglichkeiten – und genau diese lernen Sie in diesem Kurs kennen.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Besonders willkommen sind auch Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern lernen möchten – eine wertvolle Unterstützung für Referate, Präsentationsprojekte und den souveränen Umgang mit digitalen Medien.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Präsentationserstellung mit PowerPoint
- Einfügen und Gestalten von Texten, Bildern, Grafiken und Videos
- Einsatz von Übergängen und Animationen
- Strukturierung und Visualisierung von Inhalten
- Praktische Tipps für eine gelungene Präsentation

Der Kurs vermittelt Schritt für Schritt das notwendige Know-how, um eigene Präsentationen sicher und ansprechend zu gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen: USB-Speicherstick oder eigener Laptop

2206

Termin: Sa., 22.11.25, 9 – 14 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 59,-

PowerPoint: Präsentationen professionell erstellen und gestalten

Thilo Herzau

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

Dieser Kurs wird Online via Zoom durchgeführt.

2213

Termin: So., 25.1.26, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 49,-

Outlook beherrschen

Thilo Herzau

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement. Dieser Kurs wird Online via Zoom durchgeführt.

2208

Termin: So., 7.12.25, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 49,-

Individuelle IT-Beratung

Ihr Anliegen. Ihre Fragen. Ihre Zeit.

Uta Weis

Ob erste Schritte am neuen Gerät, sicherer Umgang mit E-Mails, Dokumentenbearbeitung (Drucken, PDFs, Ablage), Excel-Training, Windows-Apps oder der Einstieg in KI – unsere IT-Spezialistin unterstützt Sie praxisnah und verständlich. Sie bringen Ihr Gerät und Ihr Anliegen mit – wir helfen Ihnen, digitale Herausforderungen künftig selbstbewusst zu meistern.

Zur Terminvergabe melden Sie sich bitte unter Julia.Wahl@vhs-Moosburg.de.

2304

Termin: 14 tägig, ab Do., 16.10.25
Ort: vhs, Stadtplatz, Raum OG7
Dauer: 1x 60 Min
Gebühr: € 45,-

VIDEO- / BILD- / AUDIOBEARBEITUNG

Canva von A bis Z

Designs, Videos und Social Media

Robin Weniger

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Im Kurs werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

2210

Termin: Sa., 29.11.25, 9 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 168,-

Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Jürgen 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.

Individuelle Termine sind nach Absprache möglich.

2211

Termine: Fr., 16.1.26, 17:30 – 20:30 Uhr
So., 18.1.26, 13 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 2x
Gebühr: € 89,-



Jürgen Ettenauer

Mit umfassender Erfahrung in der Erwachsenenbildung, Unternehmensberatung und interkultureller Kommunikation verfügt Herr Ettenauer über fundiertes Fachwissen in den Bereichen Beruf, IT und Medien.

Als freiberuflicher Trainer, Coach und Berater unterstützte er bereits namhafte Unternehmen wie BMW, Aviationscout, HAWA Hydraulik und weitere bei der Entwicklung nachhaltiger Kommunikationsstrategien, der Förderung interkultureller Kompetenz sowie der digitalen Transformation. Seine Expertise erstreckt sich darüber hinaus auf die Schulung in IT-Themen wie Programmierung, Künstliche Intelligenz sowie Hard- und Software, ebenso wie auf die Ausbildung von Trainern in Didaktik und medienpädagogischen Methoden.

Sein Ansatz ist geprägt von einer ganzheitlichen Perspektive, die bewusste Kommunikation, interkulturelles Verständnis und praktische Umsetzung effektiv miteinander verbindet.

Audacity – Recording und professionelle Audiobearbeitung

Jürgen Ettenauer

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

Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden!



2212

Termin: So., 26.10.25, 10 – 14 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 67,-

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 diesem Webinar lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten Sie diese nach Ihren Wünschen um.

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

Voraussetzung: PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop, Internetzugang, entsprechende Hardware inklusive Webcam. Dieser Kurs wird Online via Zoom durchgeführt.

2220

Termin: Sa., 13.12.25, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 49,-

SMARTPHONE UND TABLET

Willkommen in der digitalen Welt!

Christoph Galle

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet besser verstehen und endlich die vielen digitalen Möglichkeiten nutzen, die den Alltag erleichtern? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Kurs erhalten Sie praktische Unterstützung beim Umgang mit Ihrem Gerät – ganz individuell und verständlich erklärt. Ob es um grundlegende Funktionen, spezielle Apps oder digitale Dienstleistungen wie Online-Banking, elektronische Fahrkarten oder Check-in am Flughafen geht: Unsere erfahrene Kursleitung nimmt sich Zeit für Ihre Fragen. Themen, die behandelt werden können:

- Handy- und Tablet-Bedienung Schritt für Schritt
- Nützliche Apps für unterwegs und zu Hause
- Online-Tickets, Fahrpläne, Navigation
- Sicheres Nutzen von Online-Diensten (z.B. Bank, Behörden, Reisen)
- Datenschutz und Passtworttipps

Unser Motto: Lassen Sie die digitale Welt nicht an sich vorbeiziehen – alles ist erlernbar, in Ihrem Tempo und mit Freude!

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

2300

Termin: Sa., 7.2.26, 10:30 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 18,-

Smartphone – Alles klar?!

Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.

Christoph Galle

Stellen Sie Ihre Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets

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

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

Mitzubringen: 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.

2303

Termin: Sa., 29.11.25, 10 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 15,-

Sichere Passwörter

Sicher und merkbar durch den Passwort-Dschungel

Christoph Galle

Passwörter gehören zum digitalen Alltag – und sind doch für viele ein echtes Ärgernis. „123456“ oder „Passwort“? Bitte nicht! Aber ein kryptisches Passwort für jede Website, das man sich nie merken kann, ist auch keine Lösung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sichere und dennoch gut merkbare Passwörter erstellen – ganz ohne unnötigen Stress. Sie lernen, warum es riskant ist, das gleiche Passwort mehrfach zu verwenden, und bekommen praktische Tipps, wie Sie Ihre Zugangsdaten sinnvoll organisieren und verwalten können.

Kursinhalte:

- Was macht ein sicheres Passwort aus?
- Warum einfache Passwörter gefährlich sind
- Wie man sich komplexe Passwörter leicht merken kann
- Einführung in Passwort-Manager: Welche Tools helfen wirklich?
- Sicherheit im Alltag: Zwei-Faktor-Authentifizierung & Co.

Zielgruppe: Alle, die im Internet unterwegs sind und endlich mehr Übersicht und Sicherheit in ihre Passwörter bringen möchten – ganz ohne Technikfrust.

Gut zu wissen: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bringen Sie gern Ihre Fragen und Beispiele mit!

Mitzubringen: eigenes Smart Phone oder Tablet

2302

Termin: Sa., 10.1.26, 14 – 15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 15,-

Daten schützen, Privatsphäre wahren

Sicher unterwegs in der digitalen Welt

Jürgen Ettenauer

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

Wenn Sie gerne dem Kurs online beiwohnen möchten, schicken Sie uns bitte eine Email an bueror@vhs-moosburg.de.

Auch individuelle Termine sind nach Absprache möglich.

2505

Termin: So., 18.1.26, 16:30 – 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 29,-





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

Vortrag

Christoph Galle

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

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

Mitzubringen: eigenes Smartphone/Tablet

2506

Termin: Do., 13.11.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 18,-

PROGRAMMIERUNG/ HARDWARE

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

Jürgen Ettenauer

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

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

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

Voraussetzungen: Keine.

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

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

2400

Termine: Fr., 10.10.25, 18 – 20 Uhr
So., 26.10.25, 15 – 18 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 2x
Gebühr: € 69,-

FORTBILDUNGEN / DIGITALISIERUNG

Künstliche Intelligenz für alle: Eine Einführung in die KI

Jürgen 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.

Mitzubringen: eigene Geräte, Smartphone

2503

Termin: So., 9.11.25, 14 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: € 18,-

Künstliche Intelligenz entdecken – KI-Werkzeuge verstehen und nutzen



Jürgen Ettenauer

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr. Sie ist bereits heute Teil unseres Alltags und verändert unsere Arbeits- und Lebenswelt grundlegend. Nach einem kurzen Überblick schauen wir uns in diesem Workshop einige aktuelle KI-Tools an und probieren direkt aus, was die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten sind. Wir testen kostenlose KI-Tools wie ChatGPT, Presentations.ai, DeepL, Dall-E 3 oder Suno direkt selbst und entdecken dabei, wie sie diese Systeme im Alltag oder Beruf unterstützen können.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig darauf sind, KI selbst auszuprobieren und sich einen fundierten Überblick verschaffen möchten – ganz ohne technisches Vorwissen.

Auf Wunsch kann der Kurs bei Bedarf um einen Kurstag verlängert werden.

Mitzubringen: eigene Geräte, Smartphone

2504

Termin: So., 9.11.25, 16:30 – 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: € 18,-



Foto: Pixabay

ChatGPT, der erste Kontakt

Für alle Anfänger:innen, die endlich loslegen wollen

Ursula Martens

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie ist angekommen im Alltag von Unternehmen, Selbstständigen und Organisationen. Doch wie fängt man eigentlich an? In diesem Workshop lernen Sie ChatGPT in einer sicheren, begleiteten Umgebung kennen.

Inhalte:

- Was kann ChatGPT – und was (noch) nicht?
- Erste Prompts schreiben und verbessern
- Eigene Textideen umsetzen wie E-Mails, Social Media oder kurze Texte
- Praktische Übungen und direkte Anwendung
- Tipps für gute Prompts ohne Technik-Vorkenntnisse

Zielgruppe:

Menschen ohne Vorerfahrung, die ChatGPT neugierig und mit Freude ausprobieren möchten – ob privat, beruflich oder fürs Ehrenamt.

Mitzubringen: Laptop, ChatGPT, Claude, Perplexity

2500

Termin: Sa., 27.9.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 36,-

ChatGPT, Claude und Perplexity – Die nächste Generation

Für alle, die schon gestartet sind und mehr wollen

Ursula Martens

Sie arbeiten bereits mit ChatGPT, haben erste Prompts ausprobiert und möchten jetzt tiefer einsteigen? Dann ist dieser Kurs Ihre nächste Etappe. Neben ChatGPT werfen wir einen Blick auf spezialisierte Tools wie Claude und Perplexity.

Inhalte:

- Rolle geben oder nicht: Wie Sie das Verhalten der KI gezielt steuern
- Höflich oder direkt? Der Einfluss von Ton und Haltung auf die Ergebnisse
- Eigene GPTs erstellen und sinnvoll einsetzen
- Projekte in ChatGPT strukturieren und verwalten
- ChatGPT-Gedächtnis: So nutzen Sie das Memory effektiv

- Claude für natürlichere Texte und menschlicheren Stil
- Perplexity für fundierte Recherchen mit Quellen
- Strategien zur Kombination verschiedener Tools

Zielgruppe:

Fortgeschrittene Anwender:innen, die KI-Tools professionell(er) nutzen möchten – z. B. im Marketing, im Bildungsbereich oder in der internen Kommunikation.

Mitzubringen: Laptop, ChatGPT, Claude, Perplexity

2501

Termin: Sa., 25.10.25, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 36,-

KI-Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 21,-

2502

Di., 30.9.25, 18 – 18:45 Uhr

2502_2

Di., 3.2.26, 18 – 18:45 Uhr

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag

Revolution 2.0

Thilo Herzau

KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten und sind nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit. Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was

KI ist, und wie künstliche Intelligenz (KI) den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiter*innen dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich. Erledigen Sie schneller Ihre Aufgaben, z.B. von der Erstellung und Verfassen von Texten bis hin zur Nutzung von Grafiken, Scripts und Übersetzungen, oder PowerPoint Präsentation und Sprachassistenten. In diesem Webinar erfahren Sie, die Bedeutung von KI, und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist KI?
- Welche Einsatzbereiche gibt es?
- Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?
- Welche KI-Portale gibt es?
- Was nützt es mir?

Praktische Einsatzbereiche: zB. Generierung und Überarbeitung von Texten, oder blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos uvm.

Dieser Kurs wird Online via Zoom durchgeführt.

2507

Termin: Sa., 29.11.25, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 49,-

Eltern im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

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.

2600

Termin: Do., 5.2.26, 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 29,-



Foto: Alexandra_Koch/Pixabay



WILLKOMMEN BEI PUNKT 9 – UNSERER NEUEN THEMENREIHE FÜR KREATIVE KÖPFE UND INNOVATIVE DENKER!

In dieser Reihe möchten wir spannende, zukunftsweisende Themen rund um Design, Innovation, Veränderungsmanagement und digitale Trends vorstellen. Jeder Termin bietet die Möglichkeit, neue Methoden und Ansätze kennenzulernen, die Sie in Ihrer Arbeit und im Alltag inspirieren können.

Der Auftakt findet mit dem Workshop „Punkt 9: Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess“ statt. Hier erfahren Sie, wie strukturierte Problemlösungen durch nutzerzentriertes Denken gelingen und kreative Ideen systematisch entwickelt werden können.

Weitere spannende Themen im Laufe der Reihe sind unter anderem Crazy 8s, Gezielte Steuerung von

Changeprozessen, KI-Assistenzen im Büromanagement, Lean Office, KI-Agents & Deep Research, Curiosity Gap und Rule of Three sowie Social Media Marketing mit Instagram.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf diese vielfältigen Impulse einzulassen und gemeinsam neue Wege zu entdecken. Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke und praktische Anregungen!

Die Termine dauern jeweils 1 Stunde und finden Online über ZOOM statt. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.

Zielgruppe sind Interessenten ohne bzw. Anwender mit geringen Vorkenntnissen.



Foto: Michal Jamoluk/Pixabay

Punkt 9: Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess

Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken

In einer Welt voller komplexer Herausforderungen sind innovative Lösungen gefragt. Design Thinking als sogenanntes Methodenset bietet einen strukturierten Ansatz, um Probleme kreativ und nutzerorientiert zu lösen. Durch iterative Prozesse, interdisziplinäre Teams und gezieltes Prototyping werden Lösungen entwickelt, die sowohl praxisnah als auch nachhaltig sind. Dabei steht nicht nur das Endprodukt, sondern vor allem das tiefere Verständnis der Problemstellung im Fokus.

Diese Methode hilft Organisationen, kreative Prozesse gezielt zu steuern und neue Denkansätze zu fördern. Durch die Kombination von analytischem und intuitivem Arbeiten entstehen innovative Lösungen, die über traditionelle Problemlösungsstrategien hinausgehen. Design Thinking wird so zu einem zentralen Werkzeug für Transformation und agile Arbeitsweisen.

Highlights:

- Strukturierte Problemlösung mit kreativen Methoden
- Iterative Entwicklung durch Prototyping und Testing
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit als Innovationstreiber
- Strukturierte Herangehensweise für komplexe Herausforderungen
- Förderung von Agilität und unternehmerischer Kreativität

2903

Termin: Do., 18.9.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-

Punkt 9: Crazy 8s – Ideen in Höchstgeschwindigkeit entwickeln

Die kompakte Kreativmethode für Innovationsprozesse

In Innovationsprozessen zählt oft jede Minute. Die Crazy 8s-Methode ermöglicht eine schnelle, visuelle Ideengenerierung in kürzester Zeit. Durch einen strukturierten Ablauf entstehen innerhalb von nur acht Minuten acht unterschiedliche Lösungsansätze – ideal für agile Produktentwicklung, strategische Planungen oder kreative Problemlösungen. Die Methode fördert unkonventionelles Denken und hilft dabei, neue Perspektiven zu erschließen.

Mit einem klar definierten Rahmen und einfachen Regeln bietet Crazy 8s eine effektive Möglichkeit, Ideen strukturiert, aber dennoch spielerisch zu entwickeln. Die Methode eignet sich besonders für Teams, die in kurzer Zeit eine Vielzahl an kreativen Lösungsansätzen generieren und weiterentwickeln möchten.

Highlights:

- Strukturierte Kreativität zur Förderung innovativer Denkprozesse
- Visuelle Ideengenerierung mit minimalem Zeitaufwand
- Hohe Ergebnisdichte durch schnelle Iterationen
- Kombination mit weiteren Kreativtechniken möglich
- Produktentwicklung, Strategieplanung und Problemlösung

2904

Termin: Di., 7.10.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-

Punkt 9: Gezielte Steuerung von Changeprozessen

Strategien nach dem Kotter-Modell

Veränderungen in Unternehmen und Organisationen stoßen oft auf Widerstand. Doch mit einer klar strukturierten Vorgehensweise lassen sich Changeprozesse gezielt einleiten und erfolgreich kommunizieren. Die ersten drei Stufen des Kotter-Modells – Dringlichkeit erzeugen, ein starkes Führungsteam aufstellen und eine überzeugende Vision formulieren – bieten eine kompakte und wirkungsvolle Strategie, um den Grundstein für erfolgreiche Veränderungen zu legen.

Dieser Kurs vermittelt praxisorientierte Methoden, um Veränderungsprozesse effizient anzustoßen und Mitarbeitende von Beginn an einzubinden. Mit leicht umsetzbaren Ansätzen und bewährten Konzepten wird gezeigt, wie Veränderungen verständlich kommuniziert, Widerstände reduziert und Engagement gefördert werden können.

Highlights:

- Dringlichkeit als Treiber für Veränderungsbereitschaft nutzen
- Aufbau eines starken Führungsteams für gezielte Umsetzung
- Entwicklung einer überzeugenden Vision zur Orientierung und Motivation
- Praxisnahe Strategien zur erfolgreichen Kommunikation von Veränderungen
- Kompakte Werkzeuge zur direkten Anwendung im eigenen Umfeld

2906

Termin: Do., 9.10.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-



Punkt 9: Fit for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben. Auf ein zuverlässiges Dokumentenmanagement ausgerichtete KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Nicht zuletzt im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten.

Highlights:

- Automatisierung von Routineaufgaben
- E-Mails, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- Recherche, Texterstellung und Datenanalyse
- Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- Praxisbeispiele und interaktive Übungen

2907

Termin: Di., 4.11.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-

Punkt 9: Lean Office – das produktive Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Die Prinzipien des Lean Management besitzen den Charakter einer Philosophie. Sie fokussieren keine konkreten Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Ein Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen. Unnötiges sowie Ungenutztes – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente – sollen konsequent eliminiert bzw. aktiviert werden. Im digitalen Lean Office stehen dazu nicht zuletzt einschlägige Apps zur Verfügung – innerhalb von MS 365 (Produktivitätscloud) etwa Viva oder progressive Alternativen zur Automatisierung von Prozessen.

Highlights:

- Wesenskern des Lean Management
- Merkmale des (digitalen) Lean Office
- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Bestände, Ausschüsse und Nacharbeiten
- Überarbeitung „falscher“ Prozesse

2908

Termin: Mi., 5.11.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-

Punkt 9: Fit for Future – KI-Agents & Deep Research

Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen. Letzteres geschieht durch ihre Fähigkeit zur Trend- und Mustererkennung.

Deep Research beschreibt den systematischen Einsatz von KI-gestützten Technologien zur tiefgehenden Analyse von Informationen. Der Ansatz reicht weit über klassische Online-Recherchen hinaus, indem fortschrittliche Algorithmen genutzt werden, um zunächst nicht ersichtliche Zusammenhänge in komplexen Datenbeständen zu erkennen. Deep Research ermöglicht fundierte Erkenntnisse, die als Grundlage für strategische Entscheidungen dienen können.

Highlights:

- Automatisierte Informationsverarbeitung
- Ausführung von Aufgaben durch KI-Agents
- Wissensmanagement in Unternehmen
- Recherchemethoden und geeignete Tools
- Anwendungsszenarien und praxisnahe Übungen

2909

Termin: Do., 6.11.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-

Punkt 9: Curiosity Gap und Rule of Three

Informationsvermittlung durch gezielte Neugiersteuerung

Die Curiosity Gap und die Rule-Techniken sind bewährte Methoden, um Inhalte wirkungsvoll zu strukturieren und die Aufmerksamkeit von Adressatinnen und Adressaten gezielt zu lenken. Während die Curiosity Gap durch bewusst gesetzte Wissenslücken Spannung erzeugt, sorgen klare Regeln und Muster für eine verständliche und einprägsame Informationsvermittlung. Die Kombination beider Ansätze ermöglicht eine effektive Steuerung von Interesse und

Verständnis – sowohl in Präsentationen, im Marketing als auch generell in der digitalen Kommunikation.

Durch die gezielte Anwendung von Curiosity Gaps und Rules, federführend ist die Rule of Three – Authentizität, Konsistenz und Mehrwert, lassen sich Texte, Vorträge und mediale Inhalte so gestalten, dass sie Interessentinnen und Interessenten aktiv einbinden und zu weiterem Engagement motivieren. Die systematische Umsetzung dieser Methoden erleichtert die Strukturierung von Botschaften, optimiert die Informationsaufnahme und verstärkt die Wirkung von Argumentationen – digital, aber auch analog.

Highlights:

- Konzept der Curiosity Gap zur gezielten Erzeugung von Interesse
- Anwendung der Rule-Technik für klare und verständliche Informationsstrukturen
- Verbindung beider Methoden zur effektiven Steuerung von Aufmerksamkeit
- Praxisbeispiele aus Marketing, Präsentationen und digitaler Kommunikation
- Analyse bewährter Strategien für nachhaltige Wirkung in der Informationsvermittlung

2910

Termin: Di., 25.11.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-

Punkt 9: Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung).

Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ – Live-Publishing
- Erfolgreiche Accounts im Fokus

2912

Termin: Do., 27.11.25, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: € 22,-



**Vermögen.
Vertrauen.
Verantwortung.**

Das Private Banking der Sparkasse Freising Moosburg ist mehr als Vermögensberatung.

Bei der Vermögensoptimierung handeln wir verantwortungsbewusst und nachhaltig. Denn wir wissen, dass es in Ihrem Leben um mehr geht. Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Weil's um mehr als Geld geht.



 **Sparkasse
Freising Moosburg**



Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie
85419 Mauern | Ästhetische Zahnheilkunde
☎ (0 87 64) 14 44 | Parodontologie
www.zahnarzt-lingner.de | Laser Zahnheilkunde



AUTOS UND SERVICE

Auto Wutzer

☎ 08761 76550 opel-wutzer-moosburg.de



Rehasport beantragen

1. Besuch beim Hausarzt
2. Arzt verordnet Rehasport
3. Krankenkasse genehmigt

Aus
10 Kursstunden
/ Woche
flexibel
auswählen!



DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios
TEST Jan. 2018
11 überregionale
Fitness-Studio-Kriterien
Testsieger seit 2010
www.diss.de
Privatwirtschaftliches Institut



Fühl Dich **NEU**

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

Wärmenetz Moosburg



BADER ENERGIE

WÄRME NATÜRLICH

100% regenerativ

100% persönlich

Ihre sichere Wärmeversorgung
in der Moosburger Neustadt

✉ info@bader-energie.de

☎ 08761-725 67 04

SPRACHEN



ANSPRECHPARTNERIN

Julia Wahl

08761/7225-17

julia.wahl@vhs-moosburg.de

**42 vhs Sprachen –
Sprachen lernen mit System**

43 Englisch

46 Französisch

46 Italienisch

48 Russisch

48 Spanisch

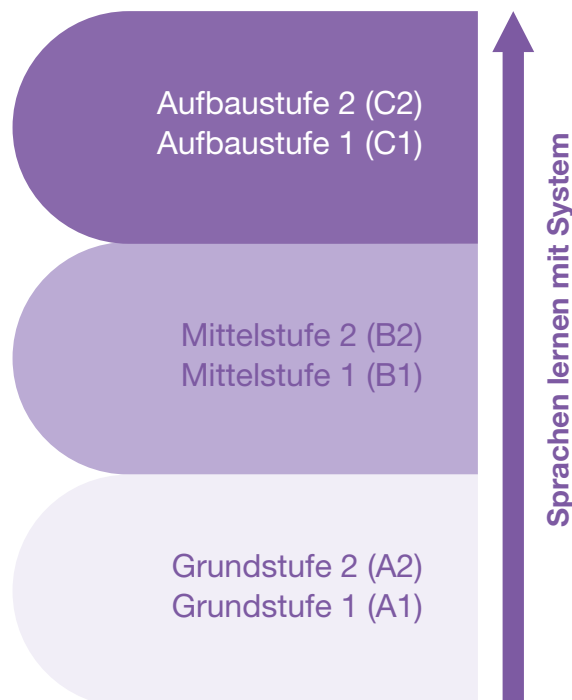
49 Türkisch

**49 Fremdsprachen-
kompetenz**

Sprachen lernen mit System

Was lerne ich?

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



Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

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

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

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

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

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

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

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

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

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

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

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



IN DER WELT ZU HAUSE – ICH SPRECHE MIT DER WELT

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

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

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

Wichtige Hinweise zu unseren Sprachkursen

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

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

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

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

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

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

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



Foto: Subhash Nuseetti / unsplash

MOOSBURG

AU I.D. HALLE

NANDLSTADT

ZOLLING

ENGLISCH



GRUNDSTUFE A1

Go for it A1 ab Unit 5

für Teilnehmende mit sehr wenig Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses sowie für alle Anfänger, die noch wenig Englischkenntnisse haben. Wir haben ein gutes Anfängerbuch und sind noch nicht sehr weit gekommen. Sie haben noch nicht viel versäumt und können deshalb jederzeit einsteigen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie passt.

Mitzubringen: Lehrbuch: Go for it A1, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3103

Termine: Mi., 8.10.25 – Mi., 21.1.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ENGLISCHKURSE

Helen Stömmmer, 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 ist erwünscht, aber nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

3100

Termin: Do., 25.9.25, 16 – 19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: – gebührenfrei –



Key A.1 ab Unit 10

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses sowie für alle Neueinsteiger, die sich ungefähr auf einem Niveau A1 befinden. Aber keine Sorge, wir wiederholen viel ohne Zeitdruck und mit viel Spaß beim Reden. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie passt.

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

3101

Termine: Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Let's Enjoy English A1.2

Englisch für den Alltag

Helen Stömmmer

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

Mitzubringen: Notizheft und Stift
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2 (ab Lektion 5) Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3102

Termine: Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26,
9 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-



Foto: Anita Smith/Pixabay

Friday Afternoon Tea

Last christmas is every christmas

Heidi Haswell-Lückel

Gemeinsam werden an diesem Nachmittag Minced Pies gebacken, ein süßes Gebäck, das man traditionell in Großbritannien zur Weihnachtszeit genießt. Dabei lernt man die verschiedenen Phrasen und Wörter von Küchengerätschaften und Tätigkeiten kennen und übt diese ein. Im Anschluss probieren wir die Minced Pies beim echt englischen Tee und erfahren etwas über die weihnachtlichen Bräuche und Traditionen in England. Auch Teilnehmende mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen. Mitzubringen sind eine Küchenschürze, eine Dose für die Minced Pies und gute Laune. Materialkosten pro Teilnehmer 4,- Euro (wird vor Ort eingekauft)

Mitzubringen: Küchenschürze, Ofenhandschuhe, Dose für die Minced Pies, 4,- Euro Materialkosten

3150

Termin: Fr., 28.11.25, 16 – 18:30 Uhr

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

Gebühr: € 25,-

GRUNDSTUFE A2

Englisch für Jugendliche ab 13 Jahren

NEU

Katja Keller

Frei Sprechen vor der Klasse – kein Problem! Wir üben spontanes und flüssiges Sprechen und gewinnen so mehr Sicherheit für das neue Schuljahr. Grammatik wird nach Bedarf durchgenommen.

Der Kurs eignet sich für Lernende ab 13 Jahren und ist schulformunabhängig. Die Kenntnisse entsprechen der Jahrgangsstufe 8/9 an Mittelschulen sowie der Jahrgangsstufe 7 an Realschulen und als erste Fremdsprache an Gymnasien (Stufe A2). Wir empfehlen vorab einen Einstufungsrest abzulegen.

Dies ist kein Kurs für Erwachsene oder Nichtschüler*innen!

2610

Termine: Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26,
14 – 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 130,-

Let's Enjoy English A2

NEU

Katja Keller

Wenn Sie Englisch vor einiger Zeit gelernt haben, wenn es Ihnen schwerfällt, spontan zu sprechen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben. Ob für den Job, Reisen oder wenn Ihre Verwandten aus den USA zu Besuch sind – Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen im Sprechen und erweitern Sie Ihren Wortschatz auf A2-Niveau.

Mitzubringen: Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3105

Termine: Mo., 6.10.25 – Mo., 26.1.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-





English Network Now A2.2 ab Lektion 4

für Teilnehmende mit guten
Vorkenntnissen

Herta Brydon

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

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

3104

Termine: Mo., 6.10.25 - Mo., 26.1.26,
18 - 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

MITTELSTUFE 1 (B1)

Business English

für Teilnehmer mit guten Englisch
Grundkenntnissen

Heidi Haswell-Lückel

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die Englisch für den Beruf benötigen und über Grundkenntnisse der englischen Sprache (A2) verfügen.

Wir behandeln berufsspezifische Themen wie z.B. über Berufe und die Firma sprechen, die Beschreibung des Arbeitsplatzes, Kundenkontakte, Telefonieren, e-Mails, Besprechungen etc. Die Umsetzung individueller Wünsche und Fragen der Kursteilnehmer/innen hinsichtlich weiterer Themen ist ebenfalls möglich. Darüber hinaus werden wichtige Grammatikstrukturen wiederholt und der Wortschatz aufgefrischt. Bei allem kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz!

Mitzubringen: Business English for Beginners A1 (Cornelsen Verlag); bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen

3131

Termine: Di., 30.9. - Di., 9.12.25,
19 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 10 x

Gebühr: € 149,-

Englisch mit Zeit und Muße

für Teilnehmende mit guten Englisch-
kenntnissen auf B1-Niveau

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses und für alle Neueinsteiger auf Niveau B1. Wir lassen uns viel „Zeit und Muße“ wie der Titel schon sagt beim Üben des Gelernten, wiederholen bei Bedarf Grammatik und haben ein neues Buch als Basis für unsere Konversation. Es ist themenbasiert und somit kann man leicht neu einsteigen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Let's Talk Now B1, Klett-Verlag und weiteres Buch, das bei Drucklegung noch nicht feststand. (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3111

Termine: Do., 9.10.25 - Do., 22.1.26,
10:30 - 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

Great B1 (2nd Edition) ab Lektion 6

Helen Stömmmer

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

Mitzubringen: Notizheft und Stift
Lehrbuch: Great B1, 2nd Edition (ab Lektion 6), Klett Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3109

Termine: Mo., 6.10.25 - Mo., 26.1.26,
9 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

In Conversation – Niveau B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Nicholas Hariades

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

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

3110

Termine: Di., 7.10.25 - Di., 27.1.26,
19:30 - 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

MITTELSTUFE 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 knowledge, 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 to improve your listening skills and enlarge your vocabulary. The main focus is on speaking and we also use a conversation book with lots of interesting topics.

Mitzubringen: In Conversation 1, Klett-Verlag; bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen

3120

Termine: Do., 9.10.25 - Do., 22.1.26,
9 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

In Conversation I (B1/B2)

A mix of interesting topics to talk about

Katja Keller

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 (augmented), Klett Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3116

Termine: Do., 9.10.25 - Do., 22.1.26,
9 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

AUFBAUSTUFE 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., 9.10. - Do., 18.12.25,
19 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 149,-

FRANZÖSISCH



GRUNDSTUFE A1

Französisch für Anfänger NEU

Vanessa Walsh

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie möchten die französische Sprache gerne von Anfang an lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig! In diesem Kurs beginnen wir bei null und machen gemeinsam die ersten Schritte in eine der schönsten Sprachen der Welt. Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und sich in Alltagssituationen wie im Café, beim Einkaufen oder auf Reisen zu verständigen.

Mit leicht verständlichen Übungen, praktischen Redewendungen und einem Hauch französischem Flair entdecken Sie die Grundlagen dieser klangvollen Sprache. On y va – auf geht's!

3200

Termine: Fr., 10.10.25 – Fr., 23.1.26,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

GRUNDSTUFE A2

Französisch On y va! A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Debora Hatz

Vous parlez déjà un peu français? Très bien! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Schreiben. Ob im Urlaub, beim Small Talk oder bei Alltagsgesprächen – Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen die Grammatik und trainieren typische Redewendungen für den französischen Alltag. Anhand von abwechslungsreichen Themen, Dialogen und kleinen Projekten tauchen wir in die französische Sprache und Kultur ein – mit viel Praxis, Humor und Motivation! Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau oder mit einem abgeschlossenen A1-Kurs. C'est parti! Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Französischreise – wir freuen uns auf Sie!

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

3202

Termine: Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26,
8:45 – 10:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

MITTELSTUFE 1 (B1)

Französisch On y va! B1

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Marita Frey

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die den vorherigen Kurs besucht haben, aber auch Wiedereinsteiger mit gesicherten Vorkenntnissen. Wir frischen die vorhandenen Kenntnisse auf und fahren fort mit dem Buch „On y va!“ Band B1.

Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! Band B1, Hueber-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3201

Termine: Mo., 6.10.25 – Mo., 26.1.26,
8 – 9:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Französisch – Conversation, grammaire et révisions

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., 6.10.25 – Mo., 26.1.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

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

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Debora Hatz

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

3205

Termine: Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

ITALIENISCH



GRUNDSTUFE A1

Italienisch für Anfänger A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Debora Hatz

Sie träumen von la dolce vita, möchten im nächsten Italienurlaub mehr sagen als „Un gelato, per favore“ oder einfach mit Spaß eine neue Sprache lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!



Ohne Vorkenntnisse starten wir gemeinsam in die italienische Sprache und Kultur. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, sich in Alltagssituationen vorzustellen, einzukaufen, nach dem Weg zu fragen oder im Café zu bestellen. Mit kleinen Dialogen, Spielen und viel Sprechpraxis bauen Sie von Anfang an Ihr Selbstvertrauen auf – und entdecken dabei auch die charmanten Eigenheiten Italiens.

Ob für Reise, Beruf oder einfach aus Liebe zur Sprache – iniziamo insieme! Wir freuen uns auf Sie – a presto!#12

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

3302

Termine: Do., 9.10.25 – Do., 22.1.26,
8:45 – 10:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Allegro Nuovo A1, ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Barbara Bernau

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

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

3307

Termine: Mo., 22.9.25 – Mo., 12.1.26,
15:30 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-



Italienische Konversation

Für private Interessenten wie auch Hotel-
lerie und Gastronomie

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci,
München

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die bei unterschiedlichen Anlässen die italienische Sprache einsetzen wollen, um einfache, persönliche und berufliche Situationen zu bewältigen und um erfolgreiche Kontakte herzustellen. Dank der flexiblen Verflechtung moderner und kreativer Lernmethoden können Sie Italienisch leichter und dauerhafter speichern und sprechen lernen. Unter der Leitung von Frau Musmeci, einer muttersprachlichen, international tätigen Fachreferentin, trainieren Sie die praxisbezogene Kommunikationsfähigkeit, grammatikalische Strukturen wie auch Sprech- und Schreibfähigkeiten. Die Referentin hat Fremdsprachen an der Universität Venedig studiert und kann einfühlsam und kompetent auf die Belange der Teilnehmer auf einfache und leicht verständliche Weise eingehen. Sie erfahren die wichtigsten Sprachsituationen im Alltag und üben das Verfassen von kurzen, schriftlichen Mitteilungen und Mails. Außerdem lernen Sie einiges über die Mentalität, Lebensweise und Essenskultur der Italiener kennen. Der Kurs findet an einem Abend pro Monat statt.
Der Einstieg ist jederzeit möglich!

3320

Termine: Mi., 24.9.25 – Mi., 18.2.26,
18 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 6 x
Gebühr: Pro Termin € 49,-;
für alle 6 Termine € 259,-

Allegro nuovo A1, ab Lektion 8

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)

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
3304	Fr., 19.9. – Fr., 5.12.25, 14 – 15 Uhr 10 x € 129,-
3309	Mo., 22.9.25 – Mo., 12.1.26, 17:30 – 18:30 Uhr 13 x € 149,-

GRUNDSTUFE A2

Allegro Nuovo A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Debora Hatz

Benvenuti! Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits erste Italienischkenntnisse mitbringen und nun mit Freude und Leichtigkeit weiterlernen möchten. Mit „Allegro Nuovo 2“ vertiefen wir Grammatik und Wortschatz und trainieren das Sprechen in alltagsnahen Situationen. In entspannter Atmosphäre entdecken wir gemeinsam die italienische Sprache und Kultur – perfekt für alle, die Italienisch mit Spaß und Motivation weiterlernen wollen!

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

3305

Termine: Do., 9.10.25 – Do., 22.1.26,
10:30 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 13 x
Gebühr: € 159,-

Allegro nuovo A2, ab Lektion 4 + 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 Vorkenntnisse im Italienischen besitzen.

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
3300	Mo., 22.9.25 – Mo., 12.1.26, 16:30 – 17:30 Uhr 13 x € 149,-
3301	Fr., 19.9. – Fr., 5.12.25, 15 – 16 Uhr 10 x € 139,-

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7 + 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., 22.9.25 – Mo., 12.1.26,
19:30 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 13 x
Gebühr: € 149,-



MITTELSTUFE B1

Con piacere Nuovo B1, ab Lektion 1 + leichte Lektüre

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir starten in das Buch „Con Piacere Nuovo B1“.

Mitzubringen: Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett-Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3306

Termine: Mo., 22.9.25 – Mo., 12.1.26, 9 – 10 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

MITTELSTUFE B2

Con Piacere Nuovo B1 + B2, ab Lektion 1

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

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

Hauptinhalt: Lektüre und Konversation

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

3310

Termine: Mo., 22.9.25 – Mo., 12.1.26, 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

AUFBAUSTUFE 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“

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
3311	Mo., 22.9.25 – Mo., 12.1.26, 10 – 11:15 Uhr 13 x € 149,-
3312	Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25, 11:15 – 12:30 Uhr 10 x € 139,-; mind. 3/max. 8 Tn
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
3313	Fr., 19.9. – Fr., 5.12.25, 16 – 17 Uhr 10 x € 139,-
3314	Fr., 19.9. – Fr., 5.12.25, 17 – 18 Uhr 10 x € 139,-

RUSSISCH



Russisch für Anfänger

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Fatime Karakhallova

Sie möchten die russische Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs starten Sie ohne Vorkenntnisse und tauchen Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der kyrillischen Schrift, der russischen Aussprache und der ersten alltagsnahen Redewendungen ein.

Ob Begrüßung, Einkaufen, einfache Fragen oder kurze Gespräche – nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet für erste Sprachabenteuer auf Russisch!

Ideal für alle, die neugierig auf eine neue Sprache sind – und Lust haben, etwas ganz Besonderes zu lernen!

3401

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 19.12.25, 10 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

SPANISCH



GRUNDSTUFE A1

Spanisch für Anfänger

Für Teilnehmer ohne oder nur geringen Vorkenntnissen

Dana Adeline Majure

Sie möchten Spanisch lernen – ganz von vorne, ohne Vorkenntnisse? In diesem Kurs steigen wir gemeinsam in die Sprache ein und legen spielerisch die Grundlagen für einfache Alltagsgespräche. Sie lernen, sich vorzustellen, Fragen zu stellen, erste Sätze zu bilden und sich in typischen Situationen zurechtzufinden – sei es im Urlaub, beim Einkaufen oder im Café.

Mit abwechslungsreichen Übungen, praxisnahen Dialogen und einer Prise spanischem Lebensgefühl machen Sie die ersten Schritte in eine neue Sprache. ¡Vamos – los geht's!

Mitzubringen: Lehrwerk: Impressiones A1 (Hueber Verlag); bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen

3501

Termine: Mo., 6.10. – Mo., 15.12.25, 17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

GRUNDSTUFE A2

Impressiones (A2)

Für Teilnehmer mit (geringen) Vorkenntnissen

Dana Adeline Majure

¡Vamos al próximo nivel!

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und erweitern Sie Ihren Wortschatz für Alltag, Reisen und einfache Gespräche! In diesem Kurs festigen wir das bereits Erlernte und trainieren gezielt das Verstehen und Sprechen in typischen Situationen. Unser Lehrwerk „Impressiones A2“ bietet abwechslungsreiche Inhalte und führt praxisnah durch die spanischsprachige Welt.

Ideal für alle, die bereits A1 abgeschlossen haben und nun sicherer und spontaner auf Spanisch kommunizieren möchten.

Mitzubringen: Lehrwerk: Impressiones A2 (Hueber Verlag); bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen

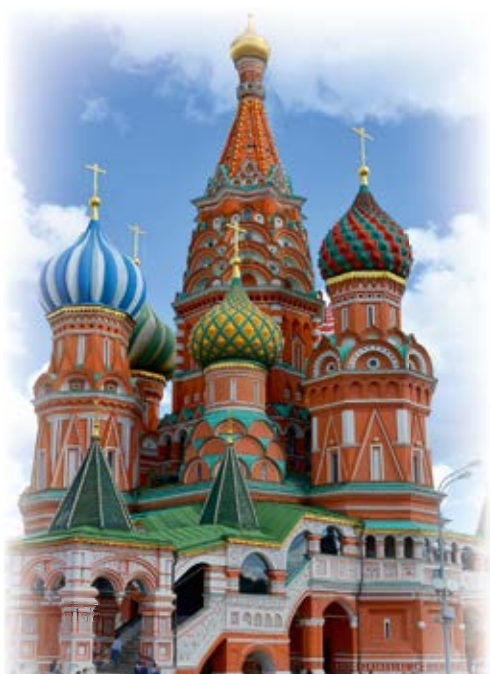
3505

Termine: Di., 7.10. – Di., 16.12.25, 16:30 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-





MITTELSTUFE B1

Recapitulación de gramática, lecturas y conversación (B1)

Veronika Krobath

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.

3511

Termine: Mo., 29.9.25 – Mo., 9.2.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 15 x

Gebühr: € 169,-

MITTELSTUFE B2

Con gusto nuevo B2 ab Lektion 3 + Conversación, lecturas y repaso de gramática

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

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

Mitzubringen: Lehrwerk: Con gusto nuevo B2 (Klett Verlag); bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen

3507

Termine: Di., 14.10.25 – Di., 3.2.26,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Aula internacional Plus 5 (B2.2), ab Lektion 4 + Conversación, lecturas interesantes y repaso de las estructuras gramaticales

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

Ignacio Ramón Saldana Bravo

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

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

3512

Termine: Do., 9.10.25 – Do., 22.1.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

TÜRKISCH



Türkisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Claudia Cicek

Merhaba!

Sie sind begeisterter Türkeiurlauber und haben schon ein paar Sätze oder Wörter aufgeschnappt? Sie haben schon mal Türkisch gelernt und möchten wieder einsteigen? Sie möchten ihr bisheriges Wissen wiederholen und vertiefen? Sie interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch Informationen zu Land und Leuten bekommen?

Oder möchten Sie einfach nur mit ihrem Dönerverkäufer oder ihrem Nachbarn in Kontakt kommen?

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die schon mal begonnen haben zu lernen und wieder einsteigen möchten.

Görüşürüz

Der Kurs findet 2x im Monat statt.

Mitzubringen: Ne güzel! A1, ab Lektion 3, Hueber Verlag (Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

3640

Termine: Do., 9.10.25, – Do., 26.2.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 149,-



Ne güzel! A2

Türkisch für Fortgeschrittene

Claudia Cicek

Sie sind gerne in der Türkei im Urlaub? Sie haben türkische Freunde, Bekannte oder Verwandte und wollen mit mehr sprechen, als „Tamam“ und „Çok güzell!“ Sie haben schon mal Türkisch gelernt und wollen weiter lernen? Dann steigen Sie jetzt ein!

An fünf Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über die türkische Sprache und können auch Ihre Fragen über Land und Leute loswerden. Görüşürüz
Der Kurs findet 1x pro Monat statt.

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

3641

Termine: Sa., 11.10.25, – Sa., 14.2.26,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 5 x

Gebühr: € 99,-

FREMDSPRACHEN-KOMPETENZ

Fremdsprachen leichter lernen & länger behalten

Workshop

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Sie werden kreativ, unterhaltsam und motivierend in die Kunst eingeführt, die in Ihnen schlummernden Potenziale als nützliche Ressourcen zum leichteren Sprachen-Lernen und -Sprechen kompetent einzusetzen. Die dadurch optimierte Leistung Ihres Gehirns ermöglicht Ihnen dann auch sofort zu erkennen, warum wir bei Fremdsprachen „so vergesslich“ sind.

Hervorragend geeignet für private Interessenten wie auch für Lehrkräfte, Schule und Beruf

Der Beruf-Kurs 252.2011 „Vernetztes Denken“ vermittelt bereits die Grundlagen der Thematik

3701

Termin: Sa., 18.10.25, 14 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 49,-

Foto: 12019/Pixabay





Erste Hilfe bei Kleinkindern

Vortrag am
08. Oktober 2025 um 9:00 Uhr
in der AOK Geschäftsstelle Freising

22. Oktober 2025 um 9:00 Uhr
in der AOK Geschäftsstelle Erding



Anmeldung bis 15. September 2025 über den QR Code
Bei Fragen erreichen Sie uns unter 08161 182 1486
oder per Email: fs.gesundheit@service.by.aok.de

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Stadtwerke
München

SW/M

Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

Unser Kundenservice
berät Sie fachgerecht und
individuell über:

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

Besuchen Sie uns im Kunden-
zentrum oder rufen Sie uns an:

SWM Kundenservice
Stadtwaldstraße 74
85368 Moosburg

☎ Telefon:
08761 760 538
089 2361 787 38

Öffnungszeiten Kundenzentrum
Di-Do: 7.30-13.00 Uhr



Praxis für Gesundheitswillige

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



Regina Nerb
Heilpraktikerin

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

...für die gute Laune!

Moosburg / Degernpoint



Appel
Getränke

www.appel-getraenke.de

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



HIRSCHPOINTNER
Haushaltswaren

Damit Kochen Freu(n)de macht...

Thalbacher Straße 16 • 85368 Moosburg
Fon. 0 87 61 / 23 18 • Fax: 0 87 61 / 42 76



schrafstetter
karl

Ihre kreative Bäckerei mit Café

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

www.baeckerei-schrafstetter.de

DEUTSCH & INTEGRATION



ANSPRECHPARTNERINNEN

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

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

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

52 Sprache als Schlüssel der Integration

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

54 Allgemeiner Integrationskurs

56 Berufsbezogene Sprachförderung Deutsch als Fremdsprache

Prüfungen

57 Deutschtest für Zuwanderer DTZ A2-B1 Einbürgerungstest

58 Prüfung telc Deutsch A2-B1 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.

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.

Bei Interesse wenden Sie sich an
Zeljka Plazibat Tomic
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de
Tel. 08761/7225-11



Foto: shironosov/Stock



INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG / INTEGRATIONSKURS FÜR GERING LITERARISIERTE

Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

Zugewanderte Menschen, deren schriftsprachliche Kompetenzen den Anforderungen einer stark verschrifteten Gesellschaft nicht gerecht werden können, müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Im Alphabetisierungskurs oder im Integrationskurs für gering Literarisierte sollen diese Teilnehmende in bis zu 1.200 Unterrichtseinheiten ausreichend alphabetisiert werden und gleichzeitig Deutsch lernen.

Die beiden Kursarten werden nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.

Stundenumfang: 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: € 390,00 (à 100 Unterrichtsstunden)

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



Foto: sincerely-media/unsplash

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

Kursnummer	Integrationskurs mit Alphabetisierung / Kurs 89	Integrationskurs für gering Literarisierte / Kurs 94
Unterrichtszeit	Mo., Di., Mi., Do. 8.30 – 12:30	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 16:45
Kursleiterin	Elena Schlegel	Christine Heilmeier / Tamila Tüchel
Raumnummer	Erdgeschoss, Raum EG2	1. Stock, Raum OG6
Modul 1 (Basiskurs)		02.02.2026 – 23.03.2026
Modul 2 (Basiskurs)		24.03.2026 – 20.05.2026
Modul 3 (Basiskurs)		21.05.2026 – 16.07.2026
Modul 4 (Aufbaukurs A)	09.10.2025 – 19.11.2025	20.07.2026 – 13.10.2026
Modul 5 (Aufbaukurs A)	20.11.2025 – 12.01.2026	14.10.2026 – 02.12.2026
Modul 6 (Aufbaukurs A)	13.01.2026 – 23.02.2026	03.12.2026 – 01.02.2027
Modul 7 (Aufbaukurs B)	24.02.2026 – 13.04.2026	02.02.2027 – 16.03.2027
Modul 8 (Aufbaukurs B)	14.04.2026 – 19.05.2026	17.03.2027 – 28.04.2027
Modul 9 (Aufbaukurs B)	20.05.2026 – 07.07.2026	29.04.2027 – 10.06.2027
Orientierungskurs	13.07.2026 – 28.09.2026	14.06.2027 – 26.07.2027
Prüfung DTZ	11.07.2026	Termin steht noch nicht fest
Prüfung LiD	29.09.2026	27.07.2027

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

ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS



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

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

Anmeldung und Beratung

Anmeldung zum Integrationskurs erfolgt nur persönlich zu unseren Sprechzeiten:

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

Dienstag: 15:00 – 17:00 Uhr

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: € 390,00 (pro Modul + Kosten für das Lehrbuch)

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

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



Foto: wildpixel/Stock



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

Unterrichtszeit	Mo., Di., Mi., Do., 13:30 – 16:45 Uhr	Mi., Do., 18 – 21 Uhr Sa. 09:00 – 13:45 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 17:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Mo., Mi., Do. 18:00 – 21:00 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Di., Do., Fr. 18:00 – 21:00 Uhr
Kursleiterin	Christine Heilmeier / Tamila Tuchel	Margit Justus-Fleck / Laura Zuniga	Margit Justus-Fleck / Christine Blum	Elena Schlegel	Nazina Niazbekova	Nazina Niazbekova / Julia Wahl	Daria Drachenberg / Larysa Esterbauer	Anzhelika Mayer / Theresa Löffelholz
Kursnummer	Kurs 84	Kurs 85	Kurs 87	Kurs 88	Kurs 90	Kurs 91	Kurs 92	Kurs 93
Raum- nummer	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG1	Untergeschoss, Raum UG4	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG1	Untergeschoss, Raum UG4
Modul 1 (Niveau A1.1)						06.10.25 – 08.12.25	13.10.25 – 20.11.25	27.01.26 – 14.04.26
Modul 2 (Niveau A1.2)						10.12.25 – 26.02.26	24.11.25 – 13.01.26	16.04.26 – 30.06.26
Modul 3 (Niveau A2.1)					24.09.25 – 28.10.25	02.03.26 – 11.05.26	14.01.26 – 24.02.26	02.07.26 – 08.10.26
Modul 4 (Niveau A2.2)				18.09.25 – 22.10.25	29.10.25 – 09.12.25	13.05.26 – 23.07.26	25.02.26 – 14.04.26	13.10.26 – 15.12.26
Modul 5 (Niveau B1.1)		27.09.25 – 26.11.25	22.09.25 – 23.10.25	23.10.25 – 03.12.25	10.12.25 – 29.01.26	16.09.26 – 18.11.26	15.04.26 – 20.05.26	17.12.26 – 02.03.27
Modul 6 (Niveau B1.2)	01.10.25 – 19.11.25	27.11.25 – 29.01.26	10.11.25 – 11.12.25	08.12.25 – 27.01.26	02.02.26 – 12.03.26	19.11.26 – 01.02.27	21.05.26 – 08.07.26	04.03.27 – 29.04.27
Orientierungs- kurs	24.11.25 – 21.01.26	04.02.26 – 18.04.26	12.01.26 – 12.02.26	02.02.26 – 12.03.26	16.03.26 – 30.04.26	03.02.27 – 31.03.27	13.07.26 – 28.09.26	04.05.27 – 29.06.27
Prüfung DTZ	22.11.2025	31.01.2026	19.12.2025	30.01.2026	14.03.2026	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt
Prüfung LiD	22.01.2026	20.04.2026	13.02.2026	13.03.2026	04.05.2026	01.04.2027	29.09.2026	30.06.2027

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

BERUFSBEZOGENE SPRACHFÖRDERUNG (DEUFÖV)

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

Berufsbezogener Deutschkurs – Zielsprache B2

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

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

Sie benötigen beispielsweise ein bestimmtes Sprachniveau

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

Es können nur Personen teilnehmen, die im Besitz einer **Teilnahmeberechtigung** für

die Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung sind, welche von der Agentur für Arbeit und Jobcenter sowie dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgestellt wurden.

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

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

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

Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?

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

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

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

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

Bei Interesse wenden Sie sich an

Zeljka Plazibat Tomic,
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de
087 61/ 7225-11

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

AUFBAUSTUFE 1 (C1)

(Europäischer Referenzrahmen:
C1 Niveau)

Deutsch als Fremdsprache – C1

Cornelia Schönlaue

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

Voraussetzung: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

Hinweis: Teilnahme in Präsenz oder per Zuschaltung online möglich!

3061

Teil 2 (C1.1)

Termine: Fr., 28.03. – 27.06.25

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 10 x

Gebühr: €170,-

Deutsch in der Mittagspause

Sie besitzen bereits die ersten Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1, Ihr Alltag lässt aber nur wenig Raum für einen fortführenden Deutschkurs? In dieser kleinen Mittagsrunde sprechen wir über Ihr Leben in Deutschland und Alltagsthemen, die Sie interessieren. Grammatiktipps gibt es auch.

Hinweis: Dieser Kurs findet ausschließlich Online per Video-Konferenz statt.

3062

Deutsch in der Mittagspause A2

Dozentin: Christine Gabriel

Termine: Di., 07.10.25 – 16.12.25

12:30 – 13 Uhr

Ort: Online

Dauer: 10 x

Gebühr: €70,-

3063

Deutsch in der Mittagspause B1

Dozentin: Christine Gabriel

Termine: Mi., 08.10.25 – 17.12.25

13:30 – 14 Uhr

Ort: Online

Dauer: 10 x

Gebühr: €70,-



Foto: Karolina Grabowska/Pixabay



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

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Prüfungs- gebühr	€ 165,-
304H82	Anmeldeschluss: 25.09.25 Prüfung: Sa., 25.10.25, 08:30 Uhr
304H84	Anmeldeschluss: 22.10.25 Prüfung: Sa., 22.11.25, 08:30 Uhr
304H87	Anmeldeschluss: 19.11.25 Prüfung: Sa., 19.12.25, 08:30 Uhr
304H88	Anmeldeschluss: 18.12.25 Prüfung: Fr., 30.01.26, 08:30 Uhr
304H85	Anmeldeschluss: 18.12.25 Prüfung: Sa., 31.01.26, 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: 23.09.25

Prüfung: Do., 23.10.25, 15 – 16 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-

3072

Anmeldeschluss: 18.12.2025

Prüfung: Do., 05.02.26, 15 – 16 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-



Foto: Stadtratte / iStock

PRÜFUNGEN



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., 09.01.26, 16.01.26,

23.01.26, 30.01.26

18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 31.01.26

11:00 – 15:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG 1

Gebühr: € 140,-

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 Berufsankennung in Deutschland nachweisen müssen.

304H

Anmeldeschluss: 18.12.25

Prüfung: Sa., 07.02.26, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 180,-

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.

305P23

Termin: Sa., 13.12.25, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



Foto: Chinapong / iStock

GESUNDHEIT



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

08761/7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

- 60 Entspannung
- 62 Mental Health
- 63 Yoga, Taiji & Qigong
- 65 Körper & Stil
- 66 Gesundheitswissen in
Theorie und Praxis
- 68 Gesundheitswissen
- 68 Gesundheitsbetonte
Gymnastik
- 70 Fitness, Kraft, Ausdauer
- 72 Tanz
- 73 Ernährung & Kochen



VHS MACHT GESÜNDER

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

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



Foto: Pixabay

ENTSPANNUNG

Wege zur Entspannung

Ein Kurs mit Autogenem Training und Klangschalen

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

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

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

4003

Termine: Mo., 22.9. – Mo., 10.11.25,

19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 7 x

Gebühr: € 77,-; mind. 5/max. 10 Tn

Claudia Feder

Als ich 2018 das erste Mal eine Klangschale in den Händen hielt, war ich sofort begeistert und fasziniert. Mich beeindruckten an der Klangmassage ihre Einfachheit und Effektivität! Neben der zweijährigen Ausbildung zur Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess® habe ich weitere Weiterbildungen z.B. zur Entspannungstrainerin, Naturcoach oder Life Balance-Coach absolviert. Mit meiner Arbeit möchte ich Menschen erreichen, die sich im Alltag oft überfordert und gestresst fühlen und das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Ich möchte Ihnen vermitteln, wie schön es ist, in der Stille zu sein und daraus Kraft zu schöpfen.



Klangenergetik – Klangreise

Eine Auszeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Regenerieren

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

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

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

4004

Termine: Di., 20.1. – Di., 3.2.26,

19:15 – 20:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 3 x

Gebühr: € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn

Klangzeit zu zweit

Margarete Dallinger, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Klangmassagepraktikerin

Achtung: Anmeldung nur paarweise möglich! Gebühr pro Person

Gemeinsame Zeit mal anders verbringen. Sich gegenseitig etwas Gutes tun und verwöhnen, sich gegenseitig beschenken durch gemeinsames Tun und Erleben. Achtsam, wertschätzend, berührend.



Haben Sie Freude und genießen Sie die Zeit mit der Freundin, dem Freund, der Partnerin, dem Partner, der Tochter, der Mutter oder... einfach als Geschenk.

Das erwartet Sie:

- Spielerische Übungen zum Kennenlernen der Klangschalen
- Wissen über Grundhaltung und achtsamer Umgang mit Klang
- Wirkung der Klangschalen spüren und erfahren
- Gegenseitige achtsame Klangentspannung unter Anleitung
- Erfahrungsaustausch

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4005	Sa., 18.10.25, 16 – 19 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 8 Tn
4005A	Sa., 15.11.25, 16 – 19 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 8 Tn
4005B	Fr., 16.1.26, 17 – 20 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 8 Tn
4005C	Sa., 14.2.26, 16 – 19 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 8 Tn



Dynamische Herzmeditation mit Klangentspannung (Heart Chakra Meditation)

von Bewegung hin zu Meditation und Entspannung

Margarete Dallinger, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Klangmassagepraktikerin

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

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4006	Mo., 13.10. – Mo., 8.12.25, 17 – 18:30 Uhr 8 x € 90,-; mind. 5/max. 10 Tn
4006A	Mo., 12.1. – Mo., 9.3.26, 17 – 18:30 Uhr 8 x € 90,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Joe/Pixabay

Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben

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

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

Nicht immer muss beim Baden Wasser im Spiel sein: Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken den Wald. Mit Hilfe von

Achtsamkeits- und Atemübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf unsere Sinne. So gelingt es, auf eine ganz besondere Art in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und neue Blickwinkel zu finden. Waldbaden kann unser geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern und sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem auswirken.

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

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

Ort	Treffpunkt: Parkplatz Waldruh in Mauern
4007	So., 28.9.25, 10 – 12:30 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn
4007A	So., 12.10.25, 10 – 12:30 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn

Die Magie der Pferde – Auszeit und Achtsamkeit

Sabine Strohmayer, Reitlehrerin, Entspannungstrainerin

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

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

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

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

Mitzubringen: Feste, geschlossene Schuhe, Wetter angepasste Kleidung

Ort	Laufenauer Straße 2, 84172 Vatersdorf
4008	Di., 23.9.25, 17 – 18 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 5 Tn
4008A	Di., 7.10.25, 15 – 16 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 5 Tn
4008B	Di., 21.10.25, 15 – 16 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 5 Tn

Tönen: Entspannen mit Atemübungen und harmonisierenden Lauten

NEU

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

Atemübungen und das Formulieren einfacher Laute in Resonanz mit verschiedenen Körperzonen und in bestimmten Frequenzen sind der Einstieg zum Tönen. Das Ansprechen verschiedener Körperzonen kann die Stimme dabei unterschiedlich klingen lassen. Die Körperstellen werden durch das Singen angeregt und mit Klangenergie aufgeladen. Auf der Suche nach Harmonien wird auch Improvisationsspielraum für den/ die Einzelne/n belassen. Es entstehen in der Gruppe einzigartige Klangwelten, wobei mit Rhythmen, Frequenzen, Silben und Textelementen spielerisch umgegangen wird. Den mit der eigenen Stimme kreierten Vibrationen wird in Körper und Raum nachgespürt und gelauscht.

Ziele des Kurses sind belebende, harmonisierende und wohltuende Resonanzen sowie Klangerfahrungen, die meist auch mit Entspannung im Körper einhergehen.

Hinweis: Die einzelnen Samstage sind auch separat ohne Vorkenntnisse buchbar (Kosten pro Termin: 25€). Bitte telefonisch oder per E-Mail anfragen.

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

4009

Termine: Sa., 10.1. – Sa., 31.1.26,
15 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 4 x

Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn





MENTAL

HEALTH

MENTAL HEALTH

Chanten – Wohltuendes Singen in Gemeinschaft

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

Beim Chanten kommt es nicht darauf an, perfekt oder „richtig“ zu singen, sondern unabhängig von Bewertungen dem Raum zu geben, was uns innerlich bewegt. Meditative Lieder, die in der Stille ausklingen, wechseln sich ab mit ausgelassenen Liedern voller Kraft und Lebendigkeit. Verstand und Emotionen kommen zur Ruhe und wir erfahren Verbundenheit mit uns selbst, miteinander und durch das Singen von Chants aus aller Welt auch Verbundenheit mit der Lebensfreude und Weisheit anderer Kulturen.

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

4010

Termine: Mo., 6.10.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 10.11.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 8.12.25, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 12.1.26, 19 – 20:30 Uhr
Mo., 9.2.26, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 5 x

Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 20 Tn

Online-Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer,
Julia Windisch, Psychologin

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr un-

terkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

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

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

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

Wichtig: Nach der Anmeldung bei der vhs erhalten Sie innerhalb von 3 Werktagen alle weiteren Informationen zur Registrierung auf der Online-Lern-Plattform. Bei einer Anmeldung während der Ferienzeiten kann die Bearbeitung länger dauern. Die Anmeldung ist ab 1.9.25 möglich.

4012

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich

Ort: online

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: € 149,-; mind. 1/max. 30 Tn



Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Steve Windisch, Resilienztrainer

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welche uns oft zusätzlich unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-

Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser interaktive Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Wichtig: Der Vortrag findet via Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

4013

Termin: Mo., 15.9.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online-Vortrag: Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken den Körper beeinflussen

Steve Windisch, Resilienztrainer

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Wichtig: Der Vortrag findet via Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

4014

Termin: Do., 30.10.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn





YOGA, TAIJI & QIGONG

Piano meets Yoga

Regenerieren durch Yoga und Klang

Andreas Begert, Pianist

Renate Calmbach, Yogalehrerin

Fühlst du dich oft vom Alltag getrieben, gestresst, spürst innere Unruhe? Sehnt du dich nach mehr Gelassenheit in deinem Leben? Suchst du die Verbindung zu deiner Intuition? Möchtest du langfristig zu einem neuen Körpergefühl gelangen?



Dann ist das neue Projekt von Andreas Begert & Yogasprosse, Renate Calmbach, genau das Passende für dich: die Symbiose aus Pianomusik und Yoga. Denn alles besteht aus Klang/Nada (Sanskrit: नाद). Wir begrüßen dich zu Piano meets Yoga. Es erwartet dich ein 2-stündiger Workshop mit SomaticYinYoga unterrichtet von Renate Calmbach, Yogasprosse aus Hohenpolding, und mit Live-Klaviermusik, gespielt von Pianist Andreas Begert aus Dorfen.

In einer kurzen Pause stehen Tee und Heilwasser bereit.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene willkommen!

Mitzubringen: bequeme wärmende Kleidung, evtl. eigene Yoga-Matte, eigene Hilfsmittel (falls vorhanden), Handtuch

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4020	So., 12.10.25, 17 – 19 Uhr € 70,-; mind. 6/max. 15 Tn
4020A	So., 18.1.26, 17 – 19 Uhr € 70,-; mind. 6/max. 15 Tn

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), Handtuch, stilles Wasser

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4021	Sa., 8.11.25, 18 – 20:30 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn
4022	Sa., 17.1.26, 18 – 20:30 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn
4023	Sa., 28.2.26, 18 – 20:30 Uhr € 27,-; mind. 10/max. 15 Tn

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

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

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4024	Di., 23.9. – Di., 16.12.25, 9:15 – 10:45 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024A	Di., 13.1. – Di., 27.1.26, 9:15 – 10:45 Uhr 3 x € 35,-; mind. 6/max. 10 Tn
4025	Di., 23.9. – Di., 16.12.25, 11 – 12:15 Uhr 12 x € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn
4025A	Di., 13.1. – Di., 27.1.26, 11 – 12:15 Uhr 3 x € 30,-; 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
4026	Mi., 24.9. – Mi., 17.12.25, 16:30 – 17:45 Uhr 12 x € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn
4026A	Mi., 14.1. – Mi., 28.1.26, 16:30 – 17:45 Uhr 3 x € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027	Mi., 24.9. – Mi., 17.12.25, 18 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027A	Mi., 14.1. – Mi., 28.1.26, 18 – 19:30 Uhr 3 x € 35,-; mind. 6/max. 10 Tn
4028	Mi., 24.9. – Mi., 17.12.25, 19:45 – 21:15 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4028A	Mi., 14.1. – Mi., 28.1.26, 19:45 – 21:15 Uhr 3 x € 35,-; mind. 6/max. 10 Tn



Entspannung und sanfte Bewegung in der Schwangerschaft

mit Übungen aus dem Yoga

Alexandra Wimmer-Bach, Hebamme und perinatale Yogalehrerin

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

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

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4030	Mo., 27.10. – Mo., 1.12.25, 10 – 11:30 Uhr 5 x € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
4030A	Mo., 27.10. – Mo., 1.12.25, 18 – 19:30 Uhr 5 x € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Faszien-Yoga: Faszientraining plus 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, Handtuch und Getränk, evtl. Matte

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4031	Mi., 24.9. – Mi., 29.10.25, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031A	Mi., 12.11. – Mi., 17.12.25, 19:15 – 20:15 Uhr 6 x € 45,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031B	Mi., 7.1. – Mi., 11.2.26, 19:15 – 20:15 Uhr 6 x € 45,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vit-Yoga: Sonnengruß trifft Ganzkörpertraining

Silvia Hauner, Yogalehrerin

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

4032

Termine: Di., 16.9.25 – Di., 27.1.26,

19:30 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 16 x

Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 12 Tn

Taiji für die Gesundheit

24 Bilder-Taiji-Übung im Yang-Stil in der Peking Form

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In China wurde früher das tägliche Üben von Taiji für die Gesundheit empfohlen. In diesem Bewegungseminar werden alle 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen eingeübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 9 Minuten und lässt sich gut als tägliche Bewegung in den Tagesalltag 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 ritualisierte Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo, die symbolisch ungesunde Einflüsse von außen fernhalten sollen. Alle Bewegungen befinden sich im ästhetischen Fluss. Ziele des Kurses sind: inneres und äußeres Gleichgewicht, Geschmeidigkeit, wache Präsenz, Stärkung der Abwehrkräfte, Wohlbefinden und Energetisierung durch leichte Bewegung bei tiefer und ausgerichteter Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der gesamte Kurs umfasst 12 Einheiten. Personen mit Taiji-Vorkenntnissen können auch gerne später zu einem reduzierten Preis in den Kurs dazu kommen.

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



4040

Termine: Di., 14.10.25 – Di., 27.1.26,

15 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn

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. Besonders 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., 7.10.25 – Di.,

20.1.26, 18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-; mind. 5/max. 10 Tn



Qigong Shibashi Set I – 18 fache Übungsreihe Teil I

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

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

Bei den Übungen richtet man seine gebündelte Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch entspannen sich Körper und Geist. Wie von allein reguliert sich der Atem, wird langsamer und tiefer. Dadurch können der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

4054

Termine: Mi., 22.10.25 – Mi.,

4.2.26, 18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-; mind. 5/max. 10 Tn



Gigong Shibashi – 18 fache Übungsreihe Teil II

Marlene Zimny, Qigong-Lehrerin

Qigong dient als Teil der Traditionalen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Bei den Shibashi Qigong Übungen handelt es sich um eine ganzheitliche Übungsreihe mit spiralförmigen, elastischen, sanften, runden Bewegungen. Das gesamte Meridiansystem (= Energieleitbahnen des Körpers) wird aktiviert und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Diese Übungsreihe hat die Harmonisierung und Entspannung des Gesamtorganismus zum Ziel.



Die Atmung wird mit der Körperbewegung synchronisiert und fließt natürlich und sanft. Der Geist ist während der Übung fokussiert und ruhig. Die Bewegungen wirken stabilisierend auf das Zentralnervensystem. Die Übungen sind für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse!

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

Ort	Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
4055	Di., 23.9. – Di., 2.12.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 x € 85,-; mind. 5/max. 10 Tn
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4056	Fr., 26.9. – Fr., 12.12.25, 18 – 19 Uhr 10 x € 85,-; mind. 5/max. 10 Tn

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

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

Das Beste daran: Sämtliche Schminkutensilien und Spiegel werden bereitgestellt. Eingang neben Kastulumünster-Turm.

Mitzubringen: evtl. Haarband/Stirnband

Ort	Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk
4100	Di., 7.10.25, 17 – 19:30 Uhr € 50,-; mind. 4/max. 5 Tn
4101	Do., 20.11.25, 17 – 19:30 Uhr € 50,-; mind. 4/max. 5 Tn



Henna Tattoo Workshop für Anfänger:innen (ab 12 Jahren)

Rutuja Phalke

Entdecken Sie die Kunst der Henna-Tattoos! Machen Sie den ersten Schritt auf Ihrer Henna-Reise und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Henna wird seit tausenden von Jahren zur Körperdekoration verwendet. Unsere Henna-Paste besteht aus natürlichen, zerkleinerten, getrockneten Henna-Blättern und ätherischen Bio-Ölen, völlig frei von Chemikalien.

Kursinhalte:

- Einführung in die Geschichte und Kultur der Henna-Kunst
- Herstellung und Anwendung von Henna-Paste
- Übung grundlegender Henna-Muster auf Papier und Haut

Hinweis: Keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen: Menschen, die nicht allergisch auf Hennaprodukte reagieren

Mitzubringen: Taschentücher, Wasser, Snack

4105	Termin: Sa., 11.10.25, 14 – 16 Uhr Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2 Gebühr: € 25,- inkl. Material; mind. 5/max. 10 Tn
-------------	--

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie

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 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 Farbpas (65 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: Zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

4110

Termin: Sa., 18.10.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn

Ganzheitliche Stilberatung – welcher Kleidungsstil passt zu mir?

Annegret Prummer, Farb-, Stil- und Imageberaterin

Sie haben einen Schrank voll „Nichts“ anziehen? 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., 18.10.25, 13 – 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 100,-; mind. 3/max. 5 Tn



Foto: Pixels/Pixabay

KÖRPER & STIL

Schminkschule

mit gezieltem Make-Up Ausstrahlung und Wohlempfinden fördern

Barbara Plank, Kosmetikerin

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



GESUNDHEITSWISSEN IN

GESUNDHEIT AKTUELL



Kompetent und
sehr persönlich



Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MfH 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. Patrik Hartl

4220 **Arthrose in Hand- und Fingergelenken – Schmerzmittel oder Operation?**

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

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

Termin: Mi., 24.9.25, 19 Uhr



Dr. Josef Gerg

4221 **Stürze im Alter – Risiko vermindern, Folgen behandeln**

Dr. Josef Gerg, Leitender Oberarzt an der Schlossklinik Rottenburg

In unserer Gesellschaft werden Menschen heute immer älter und bleiben länger fit und mobil. Trotzdem kommt es mit zunehmendem Alter zu Veränderungen: Die Funktion und Mobilität des Körpers lassen nach und Stürze häufen sich. Über die möglichen Ursachen von Sturzereignissen und mit welchen Maßnahmen Sie Stürze im Alltag zu Hause oder bei einem Aufenthalt im Krankenhaus verhindern können, darüber spricht der Allgemeinarzt, Geriater und Palliativmediziner Dr. Josef Gerg im Vortrag. Er beleuchtet ebenso den Zusammenhang mit anderen altersbegleitend auftretenden Erkrankungen wie der Demenz, Osteoporose oder dem Verlust der Muskelkraft. Dr. Gerg spricht auch darüber, wie Sie im Notfall einer gestürzten Person richtig helfen können und wie die moderne Altersmedizin Stürze und deren Folgen behandelt.

Termin: Mi., 22.10.25, 19 Uhr

THEORIE UND PRAXIS



Dr. Kristin Zinner

4222 Spinalkanalstenose der Wirbelsäule

Dr. Kristin Zinner, Chefärztin der Abteilung für Wirbelsäulenchirurgie und Neurotraumatologie, Klinikum Freising

Eine Spinalkanalstenose der Lendenwirbelsäule ist eine häufige Ursache für Gehbeschwerden insbesondere bei älteren Menschen. Durch eine Verengung des Wirbelkanals kommt es zu einer Einschnürung der dort verlaufenden Nerven. Typische Symptome sind dann Kreuzschmerzen und Ischiasbeschwerden. Kommt es zu einer Verengung des Spinalkanals im Halsmarkbereich können zudem Störungen der Rückenmarksfunktion auftreten, die mit Gangunsicherheit, Schwindel sowie neurologischen Störungen der Arme und Hände einhergehen können. Der Vortrag beleuchtet das Krankheitsbild und die therapeutischen konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten dieser Erkrankung.

Termin: Mi., 12.11.25, 19 Uhr



Martin Kawald

4223 Der Notfall kommt bestimmt – Einblick in die Notaufnahme

Martin Kawald, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme, Klinikum Freising

Von vitaler Gefährdung bis hin zu Bagatelldfällen. Die Notfallmedizin muss ein weites Feld an Erkrankungen behandeln. Doch wie sieht das eigentlich in der Praxis aus, welche Prozesse und Fachbereiche sind beteiligt? Wie kann eine gute Versorgung rund um die Uhr gewährleistet werden? Der Vortrag von Herrn Kawald, Chefarzt der Notaufnahme, liefert einen Einblick hinter die Kulissen und in die vielfältige Welt der Notfallmedizin.

Termin: Mi., 10.12.25, 19 Uhr

ERSTE-HILFE-KURS



anerkannt im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung

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

Teilnehmergruppe:

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

Kursdauer: 9 Unterrichtseinheiten

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

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

Die Kursgebühr ist vor Ort in bar zu entrichten.

Anmeldeschluss ist der 5.11.25.

Mitzubringen: Trinken und evtl. kleine Brotzeit

4230

Termin: Sa., 15.11.25, 9 - 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 65,-; mind. 12/max. 20 Tn



GESUNDHEITSWISSEN

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

Nun ist sie da und seit einigen Monaten im Einsatz: Die elektronische Patientenakte (ePa), in der medizinische Daten wie Befunde oder Arztbriefe gespeichert werden. Fühlen Sie sich über die ePa noch wenig informiert? Dann kann dieser Vortrag Abhilfe schaffen. Er gibt einen Überblick über Vor- und Nachteile der ePa und wie Sie ihr oder bestimmten Funktionen widersprechen können: Wie funktioniert das? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Und können Befunde beispielsweise auch gelöscht werden? Nach dem Vortrag bleibt noch Raum für Diskussion und Fragestellungen.

4240

Termin: Di., 14.10.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1
Gebühr: € 8,-; mind. 8/max. 15 Tn

Vortrag: Babyschlaf verstehen**Der Gamechanger für euren entspannten Schlaf***Julia Hofmann, Babyschlafcoach*

Du brauchst einen Plan – keinen weiteren Ratschlag? Einen Perspektivwechsel und die Möglichkeit, deine eigenen Ressourcen wieder aufzuladen? Gemeinsam entmystifizieren wir „wohlge-meinte Tipps“ und schauen uns die Schlafbio-logie von Babys in den ersten 36 Monaten genau an. Ich zeige dir sanfte, alltagstaugliche Methoden, die euch als Familie stärken – mit Nähe, Fürsorge und echtem Verständnis ohne Schreienlassen. Du gewinnst neue Perspektiven und konkrete Ansätze – für entspanntere Nächte und ein gestärktes Vertrauen in dein eigenes Bauchgefühl. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
4242	Sa., 25.10.25, 10 – 11:30 Uhr € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn
4242A	Di., 28.10.25, 9 – 10:30 Uhr € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn
4242B	Do., 30.10.25, 19 – 20:30 Uhr € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn

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

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

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4300	Di., 16.9.25 – Di., 27.1.26, 18:15 – 19:15 Uhr 16 x € 120,-; mind. 8/max. 14 Tn
4301	Fr., 19.9.25 – Fr., 30.1.26, 8:30 – 9:30 Uhr 15 x € 113,-; mind. 8/max. 14 Tn
4302	Fr., 19.9.25. – Fr., 30.1.26, 9:45 – 10:45 Uhr 15 x € 113,-; mind. 8/max. 14 Tn

Starker Rücken – für Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden*Ute Hanauer*

Dieser Kurs kräftigt die Wirbelsäulen stüt-zende 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

4305

Termine: Do., 18.9. – Do., 4.12.25,
9 – 10 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 10 x

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 15 Tn

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

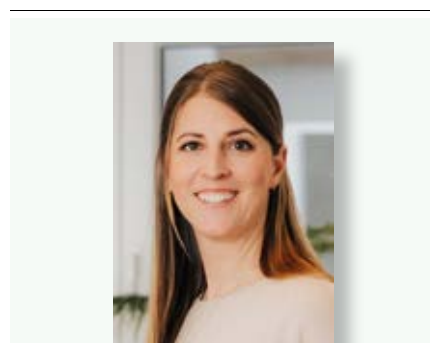
Diagnose per Smartphone oder Abnehmen per App? Digitale Gesundheits-Anwendungen (DiGA) beziehungsweise „Apps auf Rezept“ zeigen, wie die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranschreitet. Zusätzlich gibt es noch Tausende von „Gesundheits-Apps“ in den App Stores.

Aber was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Apps im Kontext Gesundheit? Für welche Aspekte der Gesundheit oder welche Erkrankung gibt es sinnvolle und hilfreiche Gesundheits-Apps? Wo findet man vertrauenswürdige und sichere Lösungen? Antworten auf diese Themen bekommen Sie in diesem Vortrag.

4241

Termin: Do., 27.11.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 8,-; mind. 8/max. 15 Tn

**Julia Hofmann**

Ich bin Babyschlaf- und Neuro-Resonanz®-Coach mit Herz. Babyschlaf ist kein Problem, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der Verständnis, Geduld und liebevolle Begleitung braucht. Ich unterstütze Familien dabei, individuelle Wege zu finden, die den Schlaf ihres Babys (0–36 Monate) sanft fördern – und gleichzeitig die elterliche Intuition und Sicherheit stärken. Im Fokus stehen immer beide: Kind und Mutter. Guter Babyschlaf braucht gestärkte Mütter und auch Väter, die sich verstanden fühlen. Mein Coaching verbindet fundiertes Wissen mit achtsamer Begleitung und schafft Raum für Emotionen und echte Verbindung. Denn Babyschlaf darf leicht(er) werden – wenn du in deiner Kraft bist.

Rückenfit – Rückenkräftigung

Kathrin Schneider, Sportlehrerin,
Physiotherapeutin

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

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

4307

Termine: Di., 30.9. – Di., 16.12.25,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-; mind. 10/max. 15 Tn



BODYART® Training by Robert Steinbacher



Silvia Kantner, Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin

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® Gruppe 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	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4308	Do., 9.10. – Do., 30.10.25, 19:15 – 20:15 Uhr 4 x € 30,-; mind. 6/max. 12 Tn
4308A	Do., 13.11. – Do., 11.12.25, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 6/max. 12 Tn
4308B	Do., 8.1. – Do., 5.2.26, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 6/max. 12 Tn

Beckenbodenworkout

Kathrin Bügl, Beckenbodentrainerin

MEIN Beckenbodenworkout! 8 Wochen Theorie und Praxis über diesen wunderbaren und so wichtigen Muskel, mit vielen Alltagstipps, die dich ein Leben lang begleiten werden.

Hast du leichten Wasserverlust (beim Husten/Niesen/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! Da die Inhalte der Kursstunden aufeinander aufbauen, ist die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Kurs Voraussetzung. Anmeldung über Portal eveno:



Dieser Kurs wird gefördert durch:



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

4310

Termine: Di., 30.9. – Di., 25.11.25,
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 8 x

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 6/max. 10 Tn



Foto: JackF/Stock

Fit und beweglich ab 60+



Ute Hanauer

Dies ist ein Kurs für alle Personen 60+, die das Ziel haben lange gesund und fit zu bleiben. Dafür ist vielseitige sportliche Aktivität der beste Jungbrunnen. Heute weiß man, dass regelmäßige und gezielte Bewegung von großer Wichtigkeit ist, um körperlichen Einschränkungen in der Lebensqualität entgegenzuwirken. Neben passendem Ausdauer- und Krafttraining steht auch das Üben von Koordinationsfertigkeiten im Vordergrund. Zusätzlich verbessert das Gleichgewichtstraining die Stabilität sowie die Körperhaltung. Schließlich macht Sport in der Gruppe mit qualifizierter Anleitung viel Spaß und bringt gute Laune.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

4311

Termine: Do., 18.9. – Do., 4.12.25,
10 – 11 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 10 x

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 15 Tn

Silvia Kantner

Mein Name ist Silvia Kantner und ich bin seit 15 Jahren als Fitnesstrainerin in verschiedenen Bereichen tätig.

Ich freue mich immer, meine Teilnehmenden in meinen Kursen vom Alltag etwas abzuholen und zu sehen wie sie die Zeit für sich und ihre Gesundheit/Fitness nutzen und Spaß an der Bewegung, am Auspowern haben.

In meinen Kursen findest du wieder das Bewusstsein für dich und deinen Körper, weg von „höher, schneller, besser“.





Beweglich und möglichst schmerzfrei bis ins hohe Alter

mit den Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

Cornelia Brezina, Heilpraktikerin, Bewegungstherapeutin

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, dünnes Handtuch, Decke

4315

Termine: Do., 9.10. – Do., 13.11.25,
19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 5 Abende
Gebühr: € 55,-; mind. 6/max. 10 Tn



Cornelia Brezina

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

Bewegt und begleitet – Aktivprogramm bei früher Demenz

NEU

Susanne Ilse, Fachkraft „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

Dieses Bewegungs-Angebot ist an Menschen in einer frühen Krankheitsphase der Demenz gerichtet (ohne Pflegegrad). Berücksichtigt werden dabei die individuell unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden und deren Beschwerden, Einschränkungen und Vorerkrankungen. Eine klare Struktur im Stundenverlauf und bekannte Inhalte wie Spiele oder Lieder sollen Sicherheit vermitteln.

Eine wertschätzende Grundhaltung sowie eine kleine Gruppengröße sind dabei selbstverständlich. Angehörige können gerne mitkommen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, kleines Handtuch

4317

Termine: Do., 2.10. – Do., 11.12.25,
10:30 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 6 x, 14-tägig
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 8 Tn

FITNESS, KRAFT, AUSDAUER

Pilates

Margit Gruber, Pilatetrainerin

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Körpermitte. Es verhilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen miteinbezogen.

Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln eine tiefe Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4320	Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26, 17 – 18 Uhr 13 x € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn
4321	Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26, 18 – 19 Uhr 13 x € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn
4322	Do., 9.10.25 – Do., 22.1.26, 9:15 – 10:15 Uhr 13 x € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn



Foto: standupapple/Pixabay

Pilates & Faszien

Margit Gruber, Pilatetrainerin

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

Mitzubringen: Faszienrolle, Matte, Handtuch, Getränk

4323

Termine: Do., 9.10.25 – Do., 22.1.26,
10:30 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 13 x
Gebühr: € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn

Pilates & Co. mit Stretching, Rücken- und Beckenbodengymnastik

Elvira Sehling-Hagn, Fitnesstrainerin

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

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

4325

Termine: Di., 23.9.25 – Di., 10.2.26,
9:20 – 10:20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 17 x
Gebühr: € 128,-; mind. 8/max. 16 Tn

Barre Workout: Tanz, Kraft, Balance und Eleganz vereint

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

4332

Termine: Do., 9.10.25 – Do., 5.2.26,
17:45 – 18:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 13 x

Gebühr: € 98,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: andresr/stock

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., 23.9.25 – Di., 10.2.26,
8:30 – 9:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 17 x

Gebühr: € 106,-; mind. 5/max. 10 Tn

Bauch-Beine-Po Party – für jedes Fitnesslevel

Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

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

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4338	Mi., 8.10. – Mi., 3.12.25, 19:45 – 20:45 Uhr 8 x € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn
4338A	Mi., 7.1. – Mi., 4.2.26, 19:45 – 20:45 Uhr 5 x € 38,-; mind. 5/max. 15 Tn

Gesund und Vital: Mit Schwung ins Alter



Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

Sie möchten fit, gesund und voller Energie bleiben – körperlich und geistig? Dann sind Sie bei unserem Fitnesskurs für alle ab 50 Jahren genau richtig! Es erwartet Sie ein Mix aus schonenden Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, kleine Spiele zur geistigen Aktivierung und Entspannungsübungen. Und für extra gute Laune sorgen kleine, einfache Tanzeinheiten!

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4339	Di., 7.10. – Di., 9.12.25, 17 – 18 Uhr 9 x € 68,-; mind. 5/max. 12 Tn
4339A	Di., 13.1. – Di., 3.2.26, 17 – 18 Uhr 4 x € 30,-; mind. 6/max. 12 Tn

Full Body Workout: Intervall-Zirkeltraining für Alle

Alina Mönius, Fitnesstrainerin, Athletiktrainerin

Der Kurs basiert auf einem Intervall Zirkeltraining Konzept. Das 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., 22.9. – Mo., 15.12.25, 19 – 20:30 Uhr 11 x € 121,-; mind. 8/max. 14 Tn
4340A	Mo., 12.1. – Mo., 9.2.26, 19 – 20:30 Uhr 5 x € 55,-; mind. 8/max. 14 Tn

Koreanischer Schwertkampf und Bogenschießen (Kummooyeh)

für Jugendliche ab 16 Jahren & Erwachsene

Dennis Saler, Instructor Kummooyeh

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

Wie bei jeder Kampfkunst ist erstmal ein stabiles Fundament notwendig, mit Grundbewegungen, Formen und Partnerübungen. Mit Hilfe von verschiedenen Übungsschwertern wird der Weg von Partnerformen bis hin zum Freikampf gelehrt. Zur Erweiterung der Kampfkunst wird das Bogenschießen mit dem koreanischen Reiterbogen praktiziert. Zur Meisterung dieser Kampfkunst ist natürlich Disziplin und hartes Training notwendig, jedoch steht der Spaß im Umgang mit dem Schwert und zusammen mit den Trainingspartnern im Vordergrund. Diese Sportart kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden und auch der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Han Kook Dojang of Self Defense e.V. statt und eignet sich für Anfänger:innen zum Ausprobieren der Sportart.

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

4345

Termine: Fr., 19.9. – Fr., 5.12.25,
19:15 – 20:45 Uhr

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

Dauer: 10 x

Gebühr: € 75,-; mind. 1/max. 8 Tn





TANZ

Zumba®

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

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

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

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4400	Mi., 17.9.25 – Mi., 11.2.26, 18:30 – 19:30 Uhr 18 x € 135,-; mind. 8/max. 18 Tn
4401	Do., 18.9. – Do., 18.12.25, 19 – 20 Uhr 12 x € 90,-; mind. 8/max. 18 Tn
4401A	Do., 8.1. – Do., 12.2.26, 19 – 20 Uhr 5 x € 38,-; mind. 8/max. 18 Tn
4402	Fr., 19.9.25 – Fr., 13.2.26, 10 – 11 Uhr 17 x € 128,-; mind. 8/max. 18 Tn
4403	Fr., 19.9.25 – Fr., 13.2.26, 19 – 20 Uhr 17 x € 128,-; mind. 8/max. 18 Tn

Zumba® GOLD: Sanfte Bewegungen mit großem Spaßfaktor

Melanie Gebauer, Zumba®-Instructor

Zumba® Gold ist perfekt für Alle, die nach einem Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend.

Der Unterschied zu einer Zumba®Fitness Stunde liegt in der Intensität. Dabei werden die lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton beibehalten, es werden lediglich leichter zu erlernende Bewegungen vermittelt.

Zumba® Gold eignet sich somit perfekt für Fitness Einsteiger jeden Alters, sowie junggebliebene, ältere Personen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Kommen Sie vorbei und haben Sie eine Stunde lang Spaß und Abwechslung!

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4404	Mi., 17.9. – Mi., 29.10.25, 10 – 11 Uhr 7 x € 53,-; mind. 8/max. 14 Tn
4404A	Mi., 12.11. – Mi., 17.12.25, 10 – 11 Uhr 5 x € 38,-; mind. 8/max. 14 Tn
4404B	Mi., 7.1. – Mi., 11.2.26, 10 – 11 Uhr 6 x € 45,-; mind. 8/max. 14 Tn



Foto:
Yerson Retamal/
Pixabay



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., 6.10. – Mo., 15.12.25,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 10 x

Gebühr: € 110,-; mind. 5/max. 15 Tn

4STREATZ® Dance-Fitness



Silvia Kantner, Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst.

Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf deinem persönlichen Level ab! In unseren Kursen bestimmst du dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack.

Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengeführt!

Probiere es aus und genieße ein einzigartiges Tanzfitness-Erlebnis! So viel Spaß hast du noch nie mit deinen Armen, Beinen und Freunden ;)

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4406	Do., 9.10. – Do., 30.10.25, 18 – 19 Uhr 4 x € 30,-; mind. 6/max. 12 Tn
4406A	Do., 13.11. – Do., 11.12.25, 18 – 19 Uhr 5 x € 38,-; mind. 6/max. 12 Tn
4406B	Do., 8.1. – Do., 5.2.26, 18 – 19 Uhr 5 x € 38,-; mind. 6/max. 12 Tn

Ballett für Erwachsene und Jugendliche

für Teilnehmerinnen mit Balletterfahrung

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!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die schon erste Erfahrungen im Ballett, z.B. als Kind, gemacht haben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

4410

Termine: Mo., 6.10. – Mo., 2.2.26,
17:45 – 18:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 13 x

Gebühr: € 98,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Pixabay



Foto: D./Pixabay

ERNÄHRUNG & KOCHEN

Vortrag: Nahrungsergänzung: (Un)Sinn im Alter?

Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder erhöht sich. Wie kann die Ernährung daran angepasst werden? Mehr essen? Besser essen? Oder sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung? Erfahren Sie, was hinter den Präparaten steckt, wann diese sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding



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

Anmeldung erforderlich bis 14.11.25.

4500

Termin: Di., 18.11.25, 18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

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

Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Sie lieben Sushi und haben Lust, mal eine ganz andere Form des Sushi zu probieren?

Dann entdecken Sie diese innovative Variante: knuspriges, frittiertes Sushi. In leichtem Tempura-Teig wird das zuvor zubereitete Sushi kurz frittiert und dadurch um eine knusprige Komponente ergänzt.



In diesem Kurs bereiten wir als Vorspeise eine landestypische Miso-Suppe zu mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene crunchy Sushi-Varianten. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

4505

Termin: Di., 16.9.25, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 50,-; mind. 6/max. 12 Tn

Sushikurs

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend lernen Sie den Klassiker der japanischen Küche kennen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe sowie verschiedene Sushi-Varianten wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen zu, eine vegetarische Variante darf dabei nicht fehlen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Fischauswahl, Schneide- sowie Rolltechnik.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Wasser gereicht.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

4506

Termin: Di., 21.10.25, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 50,-; mind. 6/max. 12 Tn



Vietnamesische Küche

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Die vietnamesische Küche zeichnet sich durch frische Zutaten, eine harmonische Mischung aus süß, sauer, salzig und würzig sowie den Einsatz von vielfältigen Kräutern und Gewürzen aus.

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam folgende Speisen zu:

- Pho ga: Reisbandnudelsuppe mit Hühnerfleisch, vietnamesischen Gewürzen und Kräutern
- Bun nem: Frühlingsrollen (Reispapierrollen gefüllt mit Schweinehackfleisch, Gemüse, Ei, Tong-ku Pilzen, Mu-err Pilzen und Glasnudeln) dazu Reisnudeln, Salat, asiatische Kräuter und Speziessauce

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

4507

Termin: Di., 28.10.25, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 50,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Trang Pham/Pixabay

Käse selber machen

NEU

Mein eigener Käse aus frischer Heumilch

Josef Eisgruber

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?

Erfahren und erfüllen Sie die Grundlagen der Käseherstellung und nehmen Sie sich Ihren ersten selbstgemachten Käse mit nach Hause. Was passiert mit der Milch? Wie entstehen die vielen Käsesorten? Was bedeutet „Reifen und Veredeln“?

Josef Eisgruber

Als Vertriebsmanager habe ich lange Zeit im Bereich Werbung und Direktmarketing über Produkte und Strategien referiert. Produkte selbst herzustellen, im Nachgang in Händen zu halten, sich an Variationen zu wagen und Ergebnisse zu testen – wie dies beim Käsen hervorragend möglich ist – bringt noch viel mehr Spaß.

Durch Seminare im Allgäu wurde meine Leidenschaft für das Käsen entfacht, sodass ich seit 2017 ein begeisterter Hobby-Käser bin. Die Kurse an der vhs sind für mich eine großartige Möglichkeit, dazu zu lernen, sich auszutauschen sowie Wissen und Erfahrungen zu teilen.



Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie den meditativen Vorgang des KäSENS. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käsekunst. Vielleicht finden Sie hier Ihr neues Hobby.

Die regionale Heumilch kommt vom Frischmilchhof Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Behälter und Deckel für fertigen Käse (ca. 300g), Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Zeit, Muße und viele Fragen

4508

Termine: Sa., 8.11.25, 10 – 16 Uhr und

So., 9.11.25, 10 – 11:30 Uhr

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

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 8 Tn

Meal Prep

NEU

Mahlzeiten zu Hause vorbereiten und so Zeit, Geld und Kalorien sparen

Johanna Alt, Diätassistentin

Lernen Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus planen und vorbereiten können. In diesem Kurs bekommen Sie Ideen, wie Sie mit wenig Zeit und Aufwand leckere Gerichte zaubern können, die sich auch noch gut zum Mitnehmen eignen. Sie möchten seltener mittags in der Arbeit oder im Studium teures Essen kaufen und lieber öfter Gesundes von zu Hause mitnehmen? Freuen Sie sich u.a. auf vegetarische, abwechslungsreiche Ideen von Mini-Quiches über Suppen-Baukasten bis hin zu Power-Fruchtkugeln. Wir verwenden möglichst biologische, regionale und saisonale Produkte.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4509

Termin: Fr., 14.11.25, 17:30 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 55,-; mind. 8/max. 12 Tn

Bowls für den Winter

NEU

Die bunte Vielfalt in der Schüssel

Johanna Alt, Diätassistentin

Entdecken Sie die Vielfalt der Bowls! Bowls bieten die Möglichkeit verschiedene Zutaten und Geschmacksrichtungen in einer Schüssel zu kombinieren und so eine bunte und ausgewogene Mahlzeit zu gestalten, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Sie lernen wie Sie verschiedene Getreide, Proteine, Gemüse und Früchte kombinieren können. Freuen Sie sich u.a. auf eine Frühstücks-Bowl, Salat-Bowl und eine bayerische Bowl. Auch Tipps und Tricks für die Zubereitung und Präsentation der Bowls kommen nicht zu kurz. Wir verwenden möglichst biologische, saisonale und regionale Produkte.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4510

Termin: Fr., 23.1.26, 17:30 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 55,-; mind. 8/max. 12 Tn



Foto: Heriberto Aguirre/Pixabay

KULTUR & GESTALTEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

**76 Schätze vor
der Haustür**

77 Theater

78 Literatur

78 Musik

**80 Künstlerisches,
handwerkliches &
textiles Gestalten**



KULTUR MACHT STARK

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

Ausstellungsführung

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Dr. Andrea Teuscher

Ein Wiedersehen mit alten Bekannten wie seltener gezeigten Entdeckungen in der Alten Pinakothek! Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig oder werden die Betrachter:innen sogar manchmal bewusst in die Irre geführt? Diese und andere Fragen wirft die Präsentation auf, in der oft nichts ist, wie es auf den ersten Blick scheint. Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten.

Treffpunkt ist im Foyer der Alten Pinakothek, Barer Str. 27, München.

5000

Termin: So., 12.10.25, 11:30 – 12:45 Uhr

Ort: Alte Pinakothek, Barer Str. 27, München

Gebühr: € 14,-



Kirchenvaeteraltar: Der Teufel weist dem hl. Augustinus das Buch der Laster vor. Michael Pacher, um 1480.

© Bayerische Staatsgemäldesammlung



Palastkrippe, Detail, Neapel, 2. Hälfte 18. Jh.

© Bayerisches Nationalmuseum

Ausstellungsführung:

Neapel in München – Eine Reise ins königliche Krippenland

Dr. Andrea Teuscher

Neapolitanische Krippenfiguren von hoher künstlerischer Qualität wurden im Bayerischen Nationalmuseum in typische Landschaftsprospekte und auch heute noch lokalisierbare Stadtkulissen eingestellt. Dabei wird auch viel über süditalienische Weihnachtsbräuche erzählt. Es handelt sich um den weltweit größten und schönsten Bestand an Neapolitanischen Krippenfiguren, spektakulär und lebendig inszeniert.

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

Treffpunkt ist im Foyer des Bayerischen Nationalmuseums, Prinzregentenstr. 3, München.

5001

Termin: So., 7.12.25, 11:30 – 12:45 Uhr

Ort: Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3, München

Gebühr: € 14,-

Führung:**„Hinter den Kulissen des Asam“**

Folgen Sie uns in den historischen Asamsaal. Kommen Sie mit uns auf und hinter die Bühne, was sonst nur den Künstlerinnen und Künstlern vorbehalten ist.

Erfahren Sie Geschichtliches, Wissenswertes über die ausgefeilte Bühnentechnik und Unterhaltsames aus dem Theaterbetrieb.

Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen!

Sie erfahren bei diesem besonderen „Backstage“-Rundgang aus erster Hand alles darüber, was Theater ist und was es den Menschen bedeutet, die sich dafür entschieden haben: die Abläufe, die Rituale, der fest verwurzelte Aberglaube, das unausweichliche Lampenfieber, die großen Emotionen – und das Herzblut, das alle erfüllt, die „vom Theater“ sind.

Bitte beachten Sie, die Führung ist nicht barrierefrei.

Treffpunkt: Asam Innenhof / Touristinformation

5002

Termin: Mi., 29.10.25, 16 – 17:15 Uhr

Ort: Asamtheater, Marienplatz 7, Freising

Gebühr: € 7,-



Foto: Dirk Daniel Mann

„Exotische“ Kombattanten oder „Untermenschen“?**Kolonialsoldaten und People of Color im Stalag VII A Moosburg**

Christine Fößmeier

Die unzähligen Fotos und vielen Kunstwerke, die im und um das Stalag VII A Moosburg entstanden und erhalten blieben, sind ein wahrer Schatz. Sie stellen eine wertvolle, gleichwohl zwiespältige Quelle zur Erforschung eines der größten Kriegsgefangenenlager im Deutschen Reich dar.

Unter ihnen befindet sich eine größere Anzahl von Bildern, die "People of Color" zeigen, häufig französische oder auch britische Kolonialsoldaten. Sie schienen Fotografen und Künstlern als interessantes weil exotisches Motiv. Gleichzeitig erfuhren diese Personen eine spezielle Behandlung. Das deuten die Bilder aus dem Stalag VII A bei genauerer Betrachtung an. Was also zeigen diese Fotografien und Kunstwerke, und was sagen sie über ihre Produzenten aus? Schwingt hier latenter oder sogar offener Rassismus mit? Erfahren wir heute noch etwas über die namenlosen Kriegsgefangenen?

Anhand von Fotos und Kunstwerken begehen wir uns auf eine Spurensuche, die im wahrsten Sinne hinter die Bilder und deren oft schönen Schein schauen möchte.

5003

Termin: Mi., 11.2.26, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 7,-



Foto: Privatsammlung

THEATER**Improtheater**

Michael Suda, MBE®

(Manager of Business Entertainment)

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.

Außer bequemer Kleidung, vielleicht ein paar Utensilien aus „Omas“ Schrank, bringen Sie einfach nur ihre Lust am Spielen und Ausprobieren mit.

5101

Termine: Do., 20.11. – Do., 18.12.25, 19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 70,-

LITERATUR

Vorstellung der Herbstnovitäten auf dem Buchmarkt

Gaby Kellner, Stella Macri

Die liebgewonnene Tradition der Buchvorstellung wird fortgeführt – in diesem Jahr erstmals im Duo: Stella Macri und Gaby Kellner präsentieren gemeinsam die schönsten Buch-Neuerscheinungen des Herbstes. Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf. Die vhs Moosburg und Barbaras Bücherstube freuen sich auf Ihr Kommen!

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

5200

Termin: So., 19.10.25, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: – gebührenfrei –

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:

- 17.09.25 Gabriel Garcia Marquez:
100 Jahre Einsamkeit
- 15.10.25 Michiko Aoyama:
Frau Komachi empfiehlt ein Buch
- 12.11.25 Michael Kohlmeier:
Das Philosophenschiff
- 10.12.25 Thomas Mann:
Tod in Venedig
- 14.01.26 Nobelpreis
- 11.02.26 Christoph Wortberg:
Gussie

Mitzubringen: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

5203Termine: Mi., 17.9.25 – Mi., 11.2.26,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 55,-

MUSIK

Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining

Halbjahres- und Schnupperunterricht

Annette Gaertner, Absolventin des Mozarteum – Salzburg; langjährige Gesangspädagogin

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

Mein Gesangsunterricht:

- schult Ihre Selbstwahrnehmung. Mit einer guten Körperspannung kann Ihre Stimme (egal für welchen Gesangsstil) frei schwingen und schön klingen. Jeder Mensch hat eine schöne Stimme!
 - stärkt Ihren Mut. Jeder Mensch ist begabt!
 - fördert Ihr musikalisches Können, lässt Sie Musik (egal welche) besser und tiefer verstehen. Jeder Mensch ist musikalisch!
- Interessiert? In **drei „Schnupperstunden“ (€ 160,00)** 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 16.10.25, 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.

5301Termine: Do., 16.10.25 – Do., 26.2.26,
14 – 22 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 9 Nachmittage

Gebühr: € 540,-

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., 27.9.25 – Sa., 14.2.26,
8 – 14:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 16 Samstage

Gebühr: € 300,-



© 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 Magisterartium (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.

Konzert:**Kilian Langrieger**

Kilian Langrieger ist ein aufstrebender deutscher Pianist. Er genoss eine gediegene musikalische Ausbildung bei den Regensburger Domspatzen und schloss darauffolgend sein Studium bei Massimiliano Mainolfi in Italien mit Bestnote ab. Er ist Preisträger erster und zweiter Preise bei Jugend musiziert auf Landes- wie auf Bundesebene und bei internationalen Klavierwettbewerben im Ausland. 2024 wurde er mit dem Jugendkulturpreis des Landkreises Regensburg ausgezeichnet. „Kilian Langrieger ist weit mehr als ein Nur-Pianist, sondern ein ganzheitlich empfindender Musiker. Ihn umtreibt die Sache der sogenannten klassischen Musik, deren Erleben und Vermittlung ihm als Nach- und Neuschaffender eine Herzensangelegenheit ist.“ – Dr. Andreas Wehrmeyer

Programm des Abends:

J. S. Bach: Partita für Violine Nr. 3 (Bearbeitung von S. Rachmaninoff)

F. Schubert: Sonate in A-Dur, D 664

Pause

L. van Beethoven: Sonate Nr. 31 in As-Dur, op. 110

F. Chopin: Polonaise-Fantaisie, op. 61

Einlass: 16.30 Uhr



NEU: Kartenvorverkauf im Büro der vhs Moosburg!

5303

Termin: So., 26.10.25, 17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-

Konzert:**Verfolgte Musik – Klassik und Klezmer**

In diesem moderierten Konzert von Christoph Goldstein (Violine und Moderation) und Johannes Beham (Klavier) treffen Klassische Musik, Klezmer und rumänische Volksmusik aufeinander. Neben Klezmermusik darf sich das Publikum auf Werke des virtuosen „Zigeunergeigers“ Grigora? Dinicu (1889-1948) freuen, der als Roma ebenfalls Verfolgungen ausgesetzt war. Außerdem erklingt die Sonate in f-Moll von Mendelssohn (1809-1847)

für Violine und Klavier und „Nigun“ von Ernest Bloch (1880-1959). Ein ganz besonders ergreifendes Stück, das ebenfalls an diesem Abend aufgeführt wird, ist die „Serenade“ von Robert Dauber (1922-1945), die er gerade einmal 20 Jahre alt im Konzentrationslager Theresienstadt komponiert hat. Ein Höhepunkt des Konzerts ist die Aufführung des dritten Streichquartetts von Viktor Ullmann (1898-1944), das der Komponist im Konzentrationslager Theresienstadt komponiert hat und dessen Noten auf abenteuerliche Weise überlebt haben. Der Geiger, Bratscher, Musikwissenschaftler

und Dirigent Christoph Goldstein beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Musik von verfolgten Komponisten und auch deswegen ist es ihm ein Herzenswunsch einige seiner Lieblingsstücke aus diesem reichhaltigen Repertoire präsentieren zu dürfen.

Einlass: 16.30 Uhr

NEU: Kartenvorverkauf im Büro der vhs Moosburg!

5304

Termin: So., 23.11.25, 17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-





Moosburgs Pop-Up Chor – Offenes Chorsingen

Mimi Neumair und Lukas Mario Maier vom Chorprojekt „Anchora“ und das Bündnis „Moosburger Mosaik“ laden alle sing-begeisterten Menschen in die Aula der Moosburger VHS zu einem offenen Chorsingen ein. In entspannter und lockerer Atmosphäre wird an einem Abend spielerisch ein leichtes und extra angefertigtes Chor-Arrangement einstudiert. Jede:r ist herzlich eingeladen, denn Alter, Vorerfahrung, Notenlesen, all das spielt hier keine Rolle, es geht um Spaß statt Perfektion! Es geht ums Miteinander und darum, die stimmliche Vielfalt in Moosburg zu erleben! Getränke gibt's vor Ort an der Bar.

Einlass: 19 Uhr

Eintritt: Zahle, so viel du willst (nur Abendkasse, kein VVK).

Weitere Infos unter:

www.anchorafreising.de/pop-up-chor und
www.moosburgermosaik.de

5306

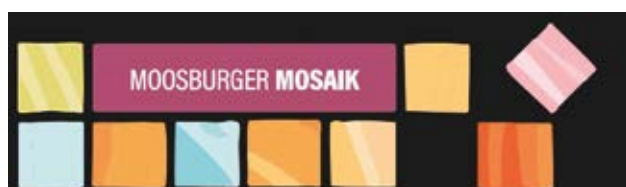
Termin: Mi., 15.10.25, 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: Leon Krueger



KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES & TEXTILES GESTALTEN

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Aquarell- und Mischtechnik
auf Papier und Leinwand**

Daniela Kobl

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

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
5401-1	Sa., 11.10. – Sa., 18.10.25, 10 – 14 Uhr 2 Samstage € 62,-
5401-2	So., 25.1.26, 10 – 14 Uhr 1 Sonntag Gebühr: € 30,-



Foto: Daniela Kobl

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, Klar-sichtfolie, 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	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1
5402-1	Sa., 18.10. – Sa., 25.10.25, 14 – 18 Uhr 2 Nachmittage € 55,-
5402-2	Sa., 24.1. – Sa., 31.1.26, 14 – 18 Uhr 2 Nachmittage € 55,-

Kalligrafie: Die Schwungkursive

Renate Pongratz

Die Schwungkursive ist von der Humanistischen Kursive abgeleitet, die in der Renaissance geschrieben wurde. Der Kurs ist für alle geeignet, die bereits die Minuskeln der Schwungkursive erlernt haben. In den drei Abenden werden die Kleinbuchstaben wiederholt und die Großbuchstaben erarbeitet. Zum Schluss wird ein kleines Heft mit Einband gestaltet und gebunden.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Collegeblock kariert, Federhalter, falls vorhanden Beize in verschiedenen Farben
Weitere Materialien können im Kurs erworben werden.

5403

Termine: Mo., 20.10. – Mo., 3.11.25,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-



Kalligrafie: Die Lombardischen Versalien

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, Fineliner, Farbstifte
Alle anderen Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

5404

Termine: Mo., 17.11. – Mo., 1.12.25,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-



Kalligrafie: Die Unziale

für Einsteiger

Renate Pongratz

Die Unziale eignet sich hervorragend, um mit Kalligrafie anzufangen, da es „nur“ Großbuchstaben gibt. Für die Schrift benutzen wir Bandzugfedern in verschiedenen Stärken. Nach dem Erlernen des gesamten Alphabets werden wir noch in das Thema der Kartengestaltung einsteigen und uns mit einigen Schriftspielereien und Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen. Der Kurs ist vor allem für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi
Alle anderen Materialien (Federn, Papier, Schreibflüssigkeiten etc.) werden von der Kursleitung besorgt. Materialkosten: 8 Euro

5405

Termine: Mo., 12.1. – Mo., 26.1.26,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-



Mosaik-Workshop

Christine Krumpholz

In diesem Workshop lernen sie die Technik der Mosaik-Kunst kennen. Buntes Tiffany-glas und Spiegelelemente werden mit einer speziellen Zange in Form gezwickelt und mit einem speziellen Kleber auf das vorbereitete Holz geklebt. Ein aus Holz ausgeschnittener Stern (ca. 21cm groß) oder Baum (ca. 26cm hoch) stehen zur Verfügung. Anschließend wird das Kunstwerk verfugt.

Mitzubringen: Die Materialkosten (Stern 20,- oder Baum 18,-) werden vor Ort bei der Dozentin bar bezahlt.

5407

Termin: Di., 11.11.25, 18:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Creative Künstlerwerkstatt,
 Eittinger Str. 15, 85462 Gaden
 Gebühr: € 30,-



Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre,
 Gold- und Silberschmiedemeisterin

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

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen.

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3 € 75,-
5409-1	Eintageskurs am Samstag Sa., 18.10.25, 10 – 17 Uhr
5409-2	Eintageskurs am Sonntag So., 19.10.25, 10 – 17 Uhr
5409-3	Eintageskurs am Samstag Sa., 29.11.25, 10 – 17 Uh
5409-4	Eintageskurs am Sonntag So., 30.11.25, 10 – 17 Uhr
5409-5	Eintageskurs am Sonntag So., 14.12.25, 10 – 17 Uhr
5409-6	Eintageskurs am Samstag Sa., 24.1.26, 10 – 17 Uhr
5409-7	Eintageskurs am Sonntag So., 25.1.26, 10 – 17 Uhr

Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

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

Anmeldung erforderlich.

5408

Termine: Di., 2.9. – Di., 13.1.26,
 18:30 – 21 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
 Dauer: 4 Abende
 Gebühr: – gebührenfrei –



Waldorfpuppen selbst nähen

Melanie Illmann

Mit ganz viel Freude und Kreativität ein einzigartiges, herzerwärmendes, kleines Wesen mit den eigenen Händen erschaffen und damit einem Kind, Enkelkind, Freundin oder auch dir selbst ein wunderbares Geschenk zaubern!

Zart duftende Schafswolle, Baumwolle, Glasgranulat usw. verwandeln wir in ein süßes, 27cm großes Puppenbaby nach Waldorffart. Wir modellieren das Köpfchen mit der Abbinde- und Filztechnik, sticken Augen und Mund auf, häkeln die Perücke und zum Schluss werden alle Körperteile zusammengeknäht. Alle Nähte werden mit Hand genäht. Vorkenntnisse im Nähen sind wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Die Kosten für den vorgeknähten Körper und Materialien in Bio-Qualität betragen 45 Euro und sind in der Kursgebühr schon enthalten.

Mitzubringen: Handnähmaschinen, längere Puppennähmaschine, Filznadel, Lineal, luftlöslicher Markierstift oder Pilot Tintenroller Frixion, Häkelnadel Stärke 8 oder 9, Essstäbchen, Fadenschere oder andere kleine Schere und eine kleine Zange

5413

Termine: Di., 7.10. – Di., 25.11.25,
9 – 11 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier

Dauer: 7 Vormittage

Gebühr: € 140,-



Foto: Mock Up/unsplash

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 € 140,-
5414-1	Mi., 17.9. – Mi., 29.10.25, 19 – 22 Uhr 7 Abende
5414-2	Mi., 5.11. – Mi., 17.12.25, 19 – 22 Uhr 7 Abende
5414-3	Mi., 7.1. – Mi., 18.2.26, 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 Kleidungsstücke oder kleine Geschenke.

Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.

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

Ort Gebühr	vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier € 60,-
5415-1	Di., 23.9. – Di., 14.10.25, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-2	Di., 21.10. – Di., 18.11.25, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-3	Di., 25.11. – Di., 16.12.25, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-4	Di., 13.1. – Di., 3.2.26, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-5	Di., 10.2. – Di., 10.3.26, 19 – 21 Uhr 4 Abende



Foto: Semevent/pixabay

VERBINDUNG LEBEN



»Weil ich hier einfach
reinwachsen durfte.«

Sonja
HR Business Partnerin

9.000 Mitarbeitende am Flughafen München:
9.000 Gründe zu kommen, **9.000** Gründe zu bleiben.

Welcher Grund wird deiner?

[MUNICH-AIRPORT.DE/KARRIERE](https://munich-airport.de/karriere)



JUNGE VHS



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

087 61 / 7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

86 Kultur & Gesellschaft

88 Natur & Umwelt

88 Sprachen

88 Entspannung & Bewegung

90 Kochen

91 Kreativität

92 Musik

94 Schülerhilfe

VHS MACHT SPASS

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

KULTUR & GESELLSCHAFT

KinderUNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?



Dann komm zur KinderUNI Moosburg! Mit viel Spannung und Spaß werden dir Praktiker:innen, Wissenschaftler:innen und Professoren:innen wissenschaftliche Themen nahebringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann.

Die Vorlesungen finden einmal pro Monat am Freitag (außerhalb der Ferien) von 15:30 – 16:30 Uhr an der vhs Moosburg oder manchmal auch außerhalb statt.

Du erhältst einen 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:

17.10.25: Was macht eigentlich ein Bürgermeister?

Josef Dollinger, 1. Bürgermeister der Stadt Moosburg

14.11.25: Trennen, Sammeln, Wiederverwenden – werdet zu Recycling-Profis!

Christian Willner, HEINZ Entsorgung

12.12.25: Können Bäume sprechen?

Volker Patalong, Förster

16.01.26: Schnupper-Kurs Chinesisch (16:15 – 17 Uhr)

Hefei Huang, Sprachschule Huang

6000

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 20,-; mind. 5/max. 20 Tn



Puppentheater – Das tapfere Schneiderlein

für Kinder ab 3 Jahren

KLICK-KLACK Theater, Silvia & Stefan Beyrer

„Sieben auf einen Streich“, sagt der Kasperl als er die Fliegen zählt, die er gerade erschlagen hat. „Was bin ich doch für ein Kerl“, denkt er sich und zieht in die weite Welt. Nun will er nicht länger Schneider sein, sondern die ganze Welt für sich entdecken. Auf seinem Weg erlebt er viele Abenteuer und muss sich einigen Herausforderungen stellen, um letztendlich das Herz der Prinzessin Margarete zu erobern. Das „KLICK-KLACK-THEATER“ besteht seit 1991 und wird von Silvia und Stefan Beyrer geleitet. Die Stücke, die Kostüme, die Requisiten und das Bühnenbild entstehen in der eigenen Werkstatt.

Marionettentheater, Dauer ca. 40 Minuten

Kartenvorverkauf ab 22.9. in unserer Geschäftsstelle.

6001

Termin: Di., 18.11.25, 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: Erwachsene € 8,- / Kind € 6,-

Die vergessenen Schatten von Moosburg

NEU

ein Halloween-Abenteuer für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Christiane Schrödl, Alexandra Möble, Michael Kerscher

Die Akademie der Wächter und das Heimatmuseum brauchen deine Hilfe. In der dunklen Nacht von Halloween kehren die Geister ehemaliger Persönlichkeiten in Moosburg zurück. Gemeinsam mit einer Gruppe mutiger Freunde musst du die Rätsel der Vergangenheit lösen, um die Geister zu befreien und die Geheimnisse der Stadt zu lüften. Aber Vorsicht: Die Geister sind nicht immer freundlich...

Du brauchst :

- Dein Kostüm – damit die Geister nicht wissen, wer du wirklich bist.
- Wetterfeste Kleidung/Jacke – wir folgen den Spuren der Geister durch die nächtliche Stadt
- Stift, Schere, Kleber – um die Rätsel zu lösen
- Eine Taschenlampe – zur Sicherheit, man weiß ja nie...

Kursgebühr inkl. Materialkosten

6005

Termin: Fr., 31.10.25, 19 – 22 Uhr

Ort: Heimatmuseum Moosburg

Gebühr: € 20,-; mind. 10/max. 20 Tn



Recht in der digitalen Welt

Webinar für Eltern mit Kindern der 3. – 6. Klasse

Gesa Von Schwerin, Rechtsanwältin

Ab wann ist eine Handy-



Law4school
Recht in der digitalen Welt

nutzung 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 Law4school. www.law4school.de Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag des Webinars.

6006

Termin: Di., 25.11.25, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 10/max. 30 Tn

Workshop:**„faktenstark – Desinformation wirkungsvoll begegnen“****für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 20**

Luisa Wilczek

Täglich begegnen uns im Netz und in sozialen Medien Inhalte, die bewusst täuschen und manipulieren – mit ernststen Folgen für Gesellschaft und Demokratie. Der Workshop faktenstark macht fit im Umgang mit Desinformation: Was steckt dahinter? Wie erkennt man sie? Und was kann man konkret dagegen tun?

Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Hintergrundwissen und praktische Tipps für den Alltag. Drei Aspekte stehen dabei im Fokus:

Desinformationen verstehen: Was sind Desinformationen? Wer verbreitet sie und mit welchem Ziel? Welche Auswirkungen haben sie auf Gesellschaft und Individuum?

Desinformationen erkennen: Welche Manipulationsstrategien werden genutzt? Wie lassen sich Informationen im Alltag auf Glaubwürdigkeit prüfen?

Desinformationen begegnen: Was hilft im Umgang mit Desinformationen – online, im Gespräch und im eigenen Umfeld?

Der Workshop ist interaktiv und praxisnah gestaltet. Eine Mischung aus theoretischem Input, Austausch und konkreten Übungen sowie Fallbeispielen sorgt dafür, dass das Gelernte alltagsnah und direkt anwendbar ist.

faktenstark ist eine Initiative der Amadeu Antonio Stiftung und der gemeinnützigen Organisation codetekt, die von der Bertelsmann Stiftung unterstützt wird.

1404

Termin: Di., 2.12.25, 18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 15/max. 22 Tn

Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Konfliktkünstler werden

NEU

Soziales Miteinander – Prävention gegen Gewalt und Mobbing

Melanie Draxler, Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin

Möchtest du, dass dein Kind selbstbewusst und respektvoll durchs Leben geht?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Hier lernen die Kinder nicht nur, wie sie gar nicht erst zum (Cyber) Mobbing-Opfer werden, sondern auch, wie sie Konflikte friedlich lösen und mit Beleidigungen umgehen.

Durch interaktive Übungen und Rollenspiele werden wichtige soziale Fähigkeiten gestärkt, die ihnen ein Leben lang von Nutzen sein werden.

Inhalte sind u.a.:

- sicheres Auftreten
- klare Grenzen setzen
- Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Strategien in Konfliktsituationen
- sich auf das Gute im Leben zu konzentrieren

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend am Montag, 20.10.25, um 20 Uhr ergänzt.

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
	1. und 2. Klasse
6007	Sa., 11.10.25, 9:30–11:30 Uhr
	Sa., 18.10.25, 9:30–11:30 Uhr 2 x € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
	3. und 4. Klasse
6007A	Sa., 11.10.25, 13:30–15:30 Uhr
	Sa., 18.10.25, 13:30–15:30 Uhr 2 x € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn

Vortrag: Babyschlaf verstehen**Der Gamechanger für euren entspannten Schlaf**

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Du brauchst einen Plan – keinen weiteren Ratschlag? Einen Perspektivwechsel und die Möglichkeit deine eigenen Ressourcen wieder aufzuladen?

Gemeinsam entmystifizieren wir „wohlge-meinte Tipps“ und schauen uns die Schlafbiologie von Babys in den ersten 36 Monaten genau an. Ich zeige dir sanfte, alltagstaugliche Methoden, die euch als Familie stärken – mit Nähe, Fürsorge und echtem Verständnis ohne Schreienlassen. Du gewinnst neue Perspektiven und konkrete Ansätze – für entspanntere Nächte und ein gestärktes Vertrauen in dein eigenes Bauchgefühl. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
4242	Sa., 25.10.25, 10 – 11:30 Uhr € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn
4242A	Di., 28.10.25, 9 – 10:30 Uhr € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn
4242B	Do., 30.10.25, 19 – 20:30 Uhr € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn

**Julia Hofmann**

Ich bin Babyschlaf- und Neuro-Resonanz®-Coach mit Herz. Babyschlaf ist kein Problem, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der Verständnis, Geduld und liebevolle Begleitung braucht. Ich unterstütze Familien dabei, individuelle Wege zu finden, die den Schlaf ihres Babys (0–36 Monate) sanft fördern – und gleichzeitig die elterliche Intuition und Sicherheit stärken. Im Fokus stehen immer beide: Kind und Mutter. Guter Babyschlaf braucht gestärkte Mütter und auch Väter, die sich verstanden fühlen. Mein Coaching verbindet fundiertes Wissen mit achtsamer Begleitung und schafft Raum für Emotionen und echte Verbindung.

Denn Babyschlaf darf leicht(er) werden – wenn du in deiner Kraft bist.

Foto: natureaddict/Pixabay





Foto: José Pablo Fernandez/Pixabay

Yoga und Malen (Teenies 13 – 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 schult durch unterschiedliche Mal- und Zeichentechniken die Kreativität. Sie ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholend.

Kurspreis inkl. 2€ Materialkosten

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
6202	Di., 30.9. – Di., 2.12.25, 18 – 19 Uhr 9 x € 56,-; mind. 5/max. 8 Tn
6202A	Di., 13.1. – Di., 10.2.26, 18 – 19 Uhr 5 x € 32,-; mind. 5/max. 8 Tn

PRE 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., 6.10. – Mo., 2.2.26, 15 – 15:45 Uhr 13 x € 59,-; mind. 7/max. 10 Tn
6212	Do., 9.10. – Do., 5.2.26, 15 – 15:45 Uhr 13 x € 59,-; mind. 7/max. 10 Tn

Ballett für Fortgeschrittene

Ort vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

5 – 7 Jahre

6213	Mo., 6.10. – Mo., 2.2.26, 15:45 – 16:45 Uhr 13 x € 78,-; mind. 7/max. 10 Tn
6214	Do., 9.10. – Do., 5.2.26, 15:45 – 16:45 Uhr 13 x € 78,-; mind. 7/max. 10 Tn

8 – 13 Jahre

6215	Mo., 6.10. – Mo., 2.2.26, 16:45 – 17:45 Uhr 13 x € 78,-; mind. 7/max. 10 Tn
6216	Do., 9.10. – Do., 5.2.26, 16:45 – 17:45 Uhr 13 x € 78,-; mind. 7/max. 10 Tn



Foto: Katharina Kubowicz



Foto: JackF/iStock

Zumba® Kids und Teens

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., 24.9. – Mi., 10.12.25, 14:30 – 15:15 Uhr 10 x € 45,-; mind. 7/max. 10 Tn
6225A	Mi., 14.1. – Mi., 11.2.26, 14:30 – 15:15 Uhr 5 x € 23,-; mind. 7/max. 10 Tn
8 – 10 Jahre	
6226	Mi., 24.9. – Mi., 10.12.25, 15:30 – 16:30 Uhr 10 x € 60,-; mind. 7/max. 10 Tn
6226A	Mi., 14.1. – Mi., 11.2.26, 15:30 – 16:30 Uhr 5 x € 30,-; mind. 7/max. 10 Tn
11 – 13 Jahre	
6227	Mi., 24.9. – Mi., 10.12.25, 16:45 – 17:45 Uhr 10 x € 60,-; mind. 7/max. 10 Tn
6227A	Mi., 14.1. – Mi., 11.2.26, 16:45 – 17:45 Uhr 5 x € 30,-; mind. 7/max. 10 Tn



Ball, Spiel und Bewegung

NEU

für 2 – 4-Jährige mit Begleitperson

Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter von 2 – 4 Jahren gemeinsam mit einer Begleitperson Freude an der Bewegung. Durch kleine Spiele und abwechslungsreiche Bewegungslandschaften fördern wir spielerisch Koordination, Gleichgewicht und Motorik. Mit Bällen, Tüchern, Alltagsmaterialien und vielem mehr erleben die Kinder jede Woche neue Abenteuer im Kursraum. Dabei steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben in der Gruppe im Mittelpunkt.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Stoppersocken und Getränk

6230
Termine: Di., 7.10. – Di., 25.11.25, 16 – 16:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 7 x
Gebühr: € 49,-; mind. 10/max. 20 Tn

KOCHEN

Kindergeburtstag feiern mit der vhs

Kochkurs mit Kindern ab 7 – 12 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Wollen Sie Ihrem Kind einen besonderen Geburtstag schenken?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Die kleinen Köche können ihr Geburtstagsessen mit ihren Freunden gemeinsam kochen und danach am schön gedeckten Geburtstags-tisch essen und feiern.

Für das Geburtstagsmenü kann aus folgenden Gerichten ausgewählt werden:

- **Vorspeise:** Früchtespieße, Milk-Shake, Piratenspieße (mit Würstchen), Smoothie, Zitronenlimonade
- **Hauptspeise:** Pizza, Hamburger (auch vegetarisch), Gulasch mit Kartoffel, Spaghetti (auch vegetarisch), Schinken-Käse-Nudeln, Nudelsalat, Pfannkuchen
- **Geburtstagskuchen:** Ameisenkuchen, Brownies, Bananenkuchen, Kirsch-Scho-

ko-Kuchen, Joghurtkuchen mit Früchten, Marmorkuchen, Papageienkuchen, Scho-ko-Bananen-Muffins, Zitronenkuchen
Kinderanzahl: mind. 6 und max. 10 Kinder (inkl. Geburtstagskind)

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

Ort	Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr	€ 130,- plus Materialkosten von € 7,- /Kind
6300	Sa., 11.10.25, 15 – 18 Uhr
6300A	Sa., 25.10.25, 15 – 18 Uhr
6300B	Sa., 29.11.25, 15 – 18 Uhr
6300C	Sa., 13.12.25, 15 – 18 Uhr
6300D	Sa., 10.1.26, 15 – 18 Uhr
6300E	Sa., 7.2.26, 15 – 18 Uhr



Foto: congedesign/Pixabay

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: Kartoffelsuppe, Pizzasemmel, Zebrakuchen, Fitnessdrink

Die Materialkosten in Höhe von 7€ pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

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

6301
Termin: Sa., 11.10.25, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,-; mind. 6/max. 10 Tn

Eltern und Kinder kochen zusammen

Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Zusammen mit Mama oder Papa lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü:** Mediterraner Linseneintopf, Knusper-Fischstäbchen, Gemüsepfanne, Ameisenkuchen
Die Materialkosten in Höhe von 14€ pro Team werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

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

6302
Termin: Sa., 25.10.25, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn

Plätzchen backen für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Passend zur Adventszeit werden zusammen folgende Leckereien gebacken, genascht und von allem auch genügend mit nach Hause genommen:

Lebkuchenhaus, Kokosplätzchen, Schoko-Crossies, Gewürzplätzchen, heißer Apfel-punsch
Die Materialkosten in Höhe von 7€ pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

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

6303
Termin: Sa., 29.11.25, 10 – 13 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 18,-; mind. 6/max. 10 Tn



Foto: Kris/Pixabay

Eltern und Kinder backen zusammen Plätzchen

Backkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Passend zur Adventszeit werden zusammen folgende Leckereien gebacken, genascht und von allem auch genügend mit nach Hause genommen:

Lebkuchenhaus, Kokosplätzchen, Schoko-Crossies, Gewürzplätzchen, heißer Apfelpunsch

Die Materialkosten in Höhe von 14€ pro Team werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

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

6304

Termin: Sa., 13.12.25, 10 – 13 Uhr

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

Gebühr: € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn

Kochkurs für junge Leute (11 – 18 Jahre)

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Junge Leute ohne oder mit nur wenig Kocherfahrung lernen professionell wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Menü: Räuberspieße, Curryreis, Griechischer Salat, Kaiserschmarrn mit Apfelmus
Die Materialkosten in Höhe von 7€ pro Person werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

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

6305

Termin: Sa., 10.1.26, 10 – 13 Uhr

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

Gebühr: € 18,-; mind. 6/max. 10 Tn

Eltern und Kinder kochen zusammen

Kochkurs für Mama oder Papa und 1 Kind ab 8 Jahren

Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin

Zusammen mit Mama oder Papa lernt ihr wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit zubereitet werden kann. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Essen wird dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch verzehrt.

Gemeinsam gekocht wird folgendes **Menü:** Hähnchennuggets süß-sauer, Pommes frites, Apfelstrudel, Fitnessdrink

Die Materialkosten in Höhe von 14€ pro Team werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

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

6306

Termin: Sa., 7.2.26, 10 – 13 Uhr

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

Gebühr: € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn



Foto: Alexandr Ivanov/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, Wachso- oder Ölkreide, evtl. Getränk

6400

Termine: Mo., 13.10. – Mo., 10.11.25, 16:30 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 4 x

Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 6 Tn



Foto: Wolfgang Eckert/Pixabay

Kreatives Gestalten mit Ton

NEU

für Grundschulkinder

Anna Magdalena Reiter, Landschaftsarchitektin

Passend zur Herbstzeit fertigen wir aus Ton eine Schale oder Schüssel in Blattform. Dabei lassen wir uns von der Natur inspirieren und sammeln am ersten Kurstag gemeinsam Blätter und Äste. Die fertigen Werke werden am Ende noch mit Farben verziert. Ziel des Kurses ist es, für die Kinder einen Raum zum kreativen Ausdruck und handwerklichen Gestalten zu schaffen.

Gebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Malkittel/altes T-Shirt

6401

Termine: Di., 30.9. – Di., 28.10.25, 16 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 5 x

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 6 Tn

Windlichter aus Konservendosen basteln

NEU

für Grundschulkinder

Anna Magdalena Reiter, Landschaftsarchitektin

Alte Konservendosen oder Gläser werden zusammen mit Wachresten in kreative Windlichter verwandelt. Die Kinder lernen wie sich aus vermeintlichem Abfall noch nützliche und schöne Dinge herstellen lassen. Auch der achtsame Umgang mit Werkzeug ist Thema in diesem Kurs.

Gebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Malkittel/altes T-Shirt

6402

Termine: Fr., 14.11. – Fr., 12.12.25, 16 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 5 x

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 6 Tn



Foto: Lebensmittelfotos/Pixabay



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.

Musikentdecker

Musikkurs für 2 – 3-Jährige mit Begleitperson

Magdalena Heidenreich, Sozialpädagogin

Spaß an der Musik schon im Kleinkindalter zu wecken und den Eltern Ideen für altersgerechte Lieder und Spiele an die Hand zu geben, ist Ziel dieses Kurses. Es werden Kinderlieder zu verschiedenen Anlässen und Themen erlernt und das Kind wird durch Bewegung und Berührungen integriert. Jede Stunde werden zusätzlich verschiedene Materialien passend zu den Liedern mitgebracht. Zudem bekommen die Teilnehmenden einen ersten praktischen Einblick in die Orff-Instrumente.

In der Gebühr sind die Kosten für die Noten bereits enthalten.

Die Kursgebühr umfasst ein Elternteil mit Kind, Geschwisterkinder bis 4 Jahren können mitgebracht werden (+ 15€ / weiteres Kind)

Mitzubringen: alles, was euer Kind braucht (z.B. Wickeltasche, Verpflegung)

6501

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 28.11.25,
16:15 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 56,-; mind. 12/max. 16 Tn



KLANGDuett: Bim und Bam erleben den Herbst / Winter

Musik und Bewegung für Kinder im Alter von 1,5 – 3 Jahren mit Begleitperson

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Die zwei Bären Bim und Bam erleben den Herbst und bereiten sich auf den Winter und Weihnachten vor. Sei dabei und erlebe diese Jahreszeit ganzheitlich mit deinem Kind/ Enkel/Neffen/Nichte etc. Wir spielen Instrumente und singen, bewegen uns und tanzen, lernen und werden kreativ. Deine Beziehung zum Kind wird dadurch gestärkt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6503

Termine: Do., 18.9. – Do., 11.12.25,
15 – 15:45 Uhr

Ort: Siebenbürgenstr. 8f, Moosburg

Dauer: 10 x

Gebühr: € 75,-; mind. 14/max. 20 Tn



KLANKKinder: Im Wald mit Antonia Ameise

Musik und Bewegung für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Antonia hat viel zu tun im Herbst. Auch die anderen Tiere des Waldes und die Natur bereiten sich auf den Winter vor. Ob Antonia dieses Jahr das Weihnachtsfest im Wald erleben wird?

Dein Kind erlebt Musik, Bewegung und Sachkunde zum Thema Wald, Tiere, Herbst und Winter. Wir spielen Instrumente und singen, bewegen uns und tanzen, lernen und werden kreativ.

Wichtig: Bei der ersten Kursstunde ist eine Begleitperson eingeladen, ansonsten ist der Kurs ohne Eltern (Wartebereich vorm Kursraum vorhanden).

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6504

Termine: Do., 18.9. – Do., 11.12.25,
16 – 16:45 Uhr

Ort: Siebenbürgenstr. 8f, Moosburg

Dauer: 10 x

Gebühr: € 75,-; mind. 7/max. 12 Tn

KLANGFamilie: Weihnachtsmann und WeihnachtsheX – Weihnachten in aller Welt

NEU

für Familien mit Kindern im Alter von 2 – 6 Jahren

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Gemeinsam stimmen wir uns mit Tönen, Liedern und kreativen Bastelaktionen auf die nahende Weihnachtszeit ein und erfahren wie an anderen Orten Weihnachten gefeiert wird. Die Beziehung wird beim gemeinsamen Aktivsein gestärkt und dein Kind erlebt das Thema Weihnachten ganzheitlich durch Musik.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6505

Termin: Sa., 29.11.25, 10 – 11:30 Uhr

Ort: Siebenbürgenstr. 8f, Moosburg

Gebühr: Erwachsene € 10,- / Kind € 8,-;
mind. 14/max. 20 Tn



Anna Gottmann

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

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

Mehr Infos: annagottmann-klangvoll.de

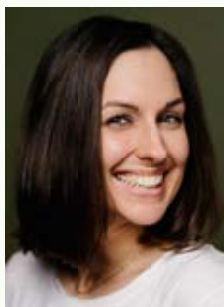


Foto: Alexey Testov



SCHÜLERHILFE

Schlechte Noten? Lernpanik? Falsche Lernmethoden? Wir können helfen

Die vhs Moosburg bietet Nachhilfe für Lernende an den weiterführenden Schulen im **individuellen Einzelunterricht** an.

Unsere Angebote

Aktuell bieten wir Nachhilfe in den Fächern **Chemie, Deutsch, Englisch, Latein, Mathematik** und **Physik** an. Die Kurse finden jeweils im 6er Block statt, also 6 Termine à 60 Min., individuell mit Ihnen abgestimmt. Gerne vereinbaren wir vorab eine Probe-stunde an, um die Lehrkraft kennenzuler-nen. Die Gebühr pro Stunde beträgt 25€. In den Ferien sind auch **Prüfungsvorbe-reitungskurse** in den Fächern Mathematik und Englisch möglich.

Englisch

für Jugendliche ab 13 Jahren

Katja Keller

Frei Sprechen vor der Klasse - kein Problem! Wir üben spontanes und flüssiges Sprechen und gewinnen so mehr Sicherheit für das neue Schuljahr. Grammatik wird nach Bedarf durchgenommen.

Der Kurs eignet sich für Lernende ab 13 Jah-ren und ist schulformunabhängig. Die Kennt-nisse entsprechen der Jahrgangsstufe 8/9 an Mittelschulen sowie der Jahrgangsstufe 7 an Realschulen und als erste Fremdsprache an Gymnasien (Stufe A2).

2610

Termine: Di., 7.10.25 – Di., 27.1.26,
14 – 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13x

Gebühr: € 130,-

Foto: Victoria/unsplash

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

für Jugendliche und junge Erwachsene

Uta Wendt

Du beendest gerade deine Schule oder Aus-bildung 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 außer-halb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die dir gar nicht bewusst sind? Hole das Beste aus deinen Bewerbungsunterla-gen heraus, auch was den optischen Aufbau deines Lebenslaufs und deines Anschreibens in MS Word betrifft und lasse dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

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 Bewer-bungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2001

Termine: nach Vereinbarung

Ort: vhs, Stadtplatz 2

Dauer: 1x 60 min

Gebühr: € 60,-; Einzelunterricht

Eltern im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digi-talen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfah-ren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Aus-wirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusam-menhang mit der Nutzung von Social Me-dia durch Kinder erkunden und Ihnen prak-tische 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 be-gleiten. 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.

2600

Termin: Do., 5.2.26, 18:30 - 20:45 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Dauer: 1x

Gebühr: € 29,-

Präsentieren mit PowerPoint

verständlich erklärt für Jugendliche und Erwachsene

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

Ob für Schule, Studium, Beruf oder private Anlässe: Professionelle Präsentationen ge-hören heute fast überall dazu. Microsoft PowerPoint bietet hierfür vielfältige Möglich-keiten – und genau diese lernen Sie in die-sem Kurs kennen.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Besonders willkommen sind auch Eltern, die gemein-sam mit ihren Kindern lernen möchten – eine wertvolle Unterstützung für Referate, Präsentationsprojekte und den souveränen Umgang mit digitalen Medien.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Präsentationserstellung mit PowerPoint
- Einfügen und Gestalten von Texten, Bil-dern, Grafiken und Videos
- Einsatz von Übergängen und Animationen
- Strukturierung und Visualisierung von In-halten
- Praktische Tipps für eine gelungene Prä-sentation

Mitzubringen: USB-Speicherstick für die Übungsdateien oder eigener Laptop (falls vorhanden)

2206

Termin: Sa., 22.11.25, 9 – 14 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 1x

Gebühr: € 59,-



Ansprechpartnerin

Julia Wahl

Fachbereichsleitung

Beruf & IT, Schülerhilfe, Sprachen

Tel. 08761/7225-17

Mail: julia.wahl@vhs-moosburg.de

Wir sind immer auf der Suche
nach geeigneten

**Nachhilfe-
Lehrer:innen.**

Bei Interesse melden Sie sich!

Telefon 08761 / 722517

HEILPRAKTIKER SCHULE



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke

08167/6943-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

96 Kurs-Empfehlungen

97 Unsere Dozenten

98 Aus- und Fortbildungen

**99 Vorträge und
Workshops**



Die Heilpraktikerschule Moosburg

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

WARUM HEILPRAKTIKER:IN WERDEN?

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

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

GRUNDLAGEN FÜR IHRE ZUKUNFT ALS HEILPRAKTIKER:IN

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

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

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



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

EINE QUALIFIZIERTE UND BESTMÖGLICHE AUSBILDUNG!

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

MEHR ALS 558 ERFOLGREICHE ABSOLVENTEN!

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

Melanie L., Abschluss März 2021

KURS-EMPFEHLUNGEN

25.09.25

Start HP-Ausbildung

7001

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

26.11.25

Intensivprüfungsvorbereitung für die HP-Prüfung im März 2026

7010

Für angehende Heilpraktiker*innen und Physiotherapeut*innen

23.02.26

Vortrag: Kopfschmerzen individuell homöopathisch behandeln – weil jeder Schmerz anders ist

NEU

7102

01.10.25

Vortrag: Stille Entzündungen

7100

Hintergrundwissen, Zusammenhänge, Vorsorge

NEU

21.01.26

Vortrag: Good Aging statt chronisch krank

7101

Gesund ins Alter

NEU

06.10.26

Start HP-Ausbildung

NEU

7002

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

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 Natur-

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

Weitere Informationen:

www.naturheilpraxis-bergmann.info



Eva Högl
Heilpraktikerin
und Physio-
therapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu 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, viscerele Manipulation, Fußreflexzonentherapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.Ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



Rita Irlesberger
Heilpraktikerin,
Sporttherapeutin und
Jin Shin Jyutsu
Praktikerin

Nach meinem Sportstudium habe ich als Sporttherapeutin

gearbeitet. In Kinesiologie und asiatischer Heilkunst habe ich mich weitergebildet, wodurch ich mein Tätigkeitsfeld als begleitende Kinesiologin und Jin Shin Jyutsu Praktikerin erweitern konnte. Im Jahr 2020 begann ich meine Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Heilpraktikerschule Moosburg, die ich 2024 mit einer erfolgreichen Prüfung vor dem Gesundheitsamt Landshut abgeschlossen habe. Direkt im Anschluss gründete ich meine Naturheilpraxis in Weihmichl, mit dem Schwerpunkt Frauenheilkunde. Während meiner Zeit als Schülerin fühlte ich mich sehr wohl und genoss den kompetenten und freundlichen Unterricht des Dozententeams. Umso mehr freue ich mich jetzt, ab dem Wintersemester 2025/26 Teil dieses Teams zu sein und mein Wissen sowie meine praktischen und prüfungsrelevanten Erfahrungen an die Schülerinnen und Schüler weitergeben zu können.



Birgit Maier-Scholz
Heilpraktikerin
und Fachkrankenschwester
für Notfallpflege,
Heilpraktikerin
seit 2001, Krankenschwestern-
examen seit 1988

Ein glücklicher

Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.



Sonja Pannek
Heilpraktikerin,
Apothekerin

Während meiner Tätigkeit als Apothekerin wurde ich immer wieder damit konfrontiert, welch 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 Heilpraktikerschule möchte ich diese Freude und das Interesse an der Psychiatrie gerne als Dozentin an die Teilnehmer:innen weitergeben.

AUS- UND FORTBILDUNGEN

Ausbildung: Heilpraktiker/in 2025 – 2028 und 2026 – 2029

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Peter Bergmann, Eva-Maria Högl, Birgit Maier-Scholz, Sonja Pannek, Birgit Schiffmann, Rita Irlsberger

Die Ausbildung findet Hybrid statt. Sie können wählen, ob Sie in Präsenz oder von zu Hause aus online teilnehmen möchten.

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

1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung

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
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Anthroposophische Medizin
- Phytotherapie

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Schriftliche Prüfungstermine:

- 2 x im Jahr: 3. Mittwoch im März und 2. Mittwoch im Oktober
- Samstagstermine auf Anfrage.

7001

Termine: Do., 25.9. – Do., 23.3.28,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
und ONLINE

Dauer: 95 Termine

Gebühr: € 6210,-; mind. 4/max. 14 Tn

7002

Termine: Di., 6.10.26 – Di., 10.4.29,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
und ONLINE

Dauer: 96 Termine

Gebühr: € 6480,-; mind. 4/max. 14 Tn

Intensiv-Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für März 2026

Prüfungsvorbereitungskurs für die Heilpraktiker-Prüfung am 08.10.2025 an der Heilpraktikerschule der vhs Moosburg

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

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter:innen und Physiotherapeut:innen mit medizinischem Vorwissen gezielt auf die schriftliche und mündliche Heilpraktiker-Prüfung vor. Wir wiederholen dabei die prüfungsrelevanten Themengebiete und geben Ihnen Strategien und Tipps zum Umgang mit den Prüfungsfragen und mit der Prüfungssituation.

Dabei setzen wir uns auch mit eventuell vorhandenen Prüfungsängsten auseinander und coachen sie individuell für die mündliche Überprüfung.

Beginn: Mittwoch, 26.11.2025

- 26.11.2025 Atmung, Sinnesorgane
- 03.12.2025 Herz, Kreislauf, Blut
- 10.12.2025 Gesetzeskunde 1 + 2
- 17.12.2025 Endokrinologie, Stoffwechsel
- 07.01.2026 Differentialdiagnose, Labor 1
- 14.01.2026 Verdauung, Urogenitaltrakt
- 21.01.2026 Neurologie
- 28.01.2026 Differentialdiagnose, Labor 2
- 04.02.2026 Orthopädie, Haut
- 11.02.2026 Psychiatrie
- 25.02.2026 Infektionskrankheiten
- 28.02.2026 Samstagstermin:
Praxistraining
- 04.03.2026 Hygiene 1+2
- 19.03.2025 Schriftliche Prüfung
- 15.04.2026 Simulation Mündliche Prüfung,
Coaching

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

Änderungen vorbehalten.

7010

Termine: Mi., 26.11. – Mi., 15.4.26,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
und ONLINE

Dauer: 14 Termine

Gebühr: € 720,-; 3 Raten à € 240 möglich;
mind. 4/max. 18 Tn



Foto: Silvia Pixabay

VORTRÄGE UND WORKSHOPS



Foto: Corina Pixabay

Vortrag: Wechselbeschwerden natürlich behandeln

NEU

Rita Irlsberger

Die „Wechselzeit“ ist ein natürlicher Prozess im Leben jeder Frau, der durch eine hormonelle Umstellung gekennzeichnet ist. Diese Zeit erlebt jede Frau sehr individuell, mit mehr oder weniger ausgeprägten Symptomen. Welche Hormone spielen eine Rolle, was genau passiert im Körper, was sind synthetische oder bio-identische Hormone, welche Hormonanalysen gibt es und welche Therapien? Erfahren Sie in diesem leicht verständlichen und interessanten Vortrag welche Auswirkungen die Schilddrüse, der Darm oder auch Stress auf Ihr hormonelles Gleichgewicht haben und welche Mittel die Natur uns zur individuellen Verbesserung der Symptome zur Verfügung stellt.

7103

Termin: Mi., 29.10.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1 und ONLINE
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 18 Tn

Stille Entzündungen – der geheime Killer

NEU

Eva-Maria 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.

7100

Termin: Mi., 1.10.25, 19 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1 und ONLINE
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 17 Tn

Good aging statt chronisch krank

NEU

Eva-Maria 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.

7101

Termin: Mi., 21.1.26, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Vortrag: Kopfschmerzen individuell homöo- pathisch behandeln

NEU

– weil jeder Schmerz anders ist

Peter Bergmann

Dumpfer Druck in der Stirn, stechender Schmerz in der Schläfe, ein Pochen am Hinterkopf, begleitet von Übelkeit oder Schwindel, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit. Jeder Mensch erlebt seine Kopfschmerzen anders – und genau hier setzt die Homöopathie an. Sie beschränkt sich nicht auf die Diagnose „Kopfschmerz“, sondern betrachtet das gesamte Beschwerdebild: Wie fühlt sich der Schmerz an? Wann tritt er auf? Was lindert oder verschlimmert ihn? Gibt es Begleitsymptome? Gibt es eine Ursache? Aus diesen Beobachtungen entsteht eine individuelle Arzneimittelwahl.

Heilpraktiker Peter Bergmann zeigt am Beispiel von Kopfschmerzen, wie ein Homöopath arbeitet, und wie man das passende homöopathische Mittel finden kann.

7102

Termin: Mo., 23.2.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1 und ONLINE
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 18 Tn





Foto: Ivana Tomášková/Pixabay

ROLLADEN NOWAK

LANGENBACH

www.rolladen-nowak.de





roma

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

ROLLADEN NOWAK
 Alfred-Kühne-Straße 4 • 85416 Langenbach
 Tel.: 08761-2675 • Fax: -1434 • E-Mail: info@rolladen-nowak.de



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 Geschäfts-
bedingungen der vhs Moos-
burg e.V. gelten auch für die
vhs Au i. d. Hallertau





GESELLSCHAFT & LEBEN

HEIMATKUNDE/ FUHRUNGEN

Wanderung durch den Wald

Rita Straßberger

Die Wirkung der kraftvollen Pflanzen und Bäume erleben

Dabei sammeln wir Nadeln von Tannen und Fichten und stellen anschließend eine Salbe für Kopf- und Gliederschmerzen und Ver-
kühlung her.

Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12, 84072 Au i. d. Hallertau

Mitzubringen: kleine Gläser und Material-
kosten max. 2 Euro

A1002

Termin: Sa., 25.10.25, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Wanderwege in Au

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 13,-; mind. 4/max. 15 Tn

NEU

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.

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet online statt. Sie erhalten den Link dazu per E-Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Internetanschluss, Lautsprecher und Mikrofon (Headset).

Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: www.schwanger-fs.de) oder per Mail schwangerenberatung@kreis-fs.de und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

A1101

Termin: Mo., 13.10.25, 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, Obere Hauptstraße 10 statt. Das Angebot für pflegende Angehörige (in erster Linie von Menschen mit Demenz) ermöglicht einen Erfahrungsaustausch. Angehörige sollen erfahren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind, sondern dass es anderen Angehörigen genauso geht und von Tipps und Erkenntnissen anderer profitieren. Das Gruppenangebot wird durch eine Fachkraft geleitet, ist kostenfrei, vertraulich und ohne Verpflichtung.

Zur besseren Planung bitten wir jedoch vorab um eine unverbindliche Anmeldung bei Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige) unter der Telefonnummer 0 87 61 / 66 88 74 oder E-Mail: dina.zutz@awo-obb.de

A1150

Termine: jeden letzten Mittwoch im
Monat, 18 – 20 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: ganzjährig

Gebühr: – gebührenfrei –; max. 10 Tn

Foto: Peter Schmidt/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 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 10 Terminen à 90 Min.

€ 180,- bei 3 Tn € 135,- bei 4 Tn € 108,- ab 5 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

Realschule Au – E-Gebäude – Hochfeldstraße 32, wenn nicht anders angegeben.

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, 9,00 € für Skript und 9,95 € für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort.

A3003

Termine: Mi., 5.11. – Mi., 17.12.25,
17:30 – 19 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 120,-; mind. 4/max. 6 Tn

**Wir sind auf der Suche nach
einem Dozenten für die
Übernahme unseres Kurses**

**Französisch für fort-
geschrittene Anfänger (B1)**

Lehrbuch: On y va! B1,
Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5
(1 x Woche, Mo. 16:30 – 18 Uhr)

Bei Interesse melden Sie sich!
08752 - 178-88

SPANISCH



Spanisch für Anfänger – Impresiones A1

Ramon Alabarces López

Aprendemos español! Wir lernen Spanisch! In diesem Sprachkurs können Sie ohne Eile und Druck Spanisch lernen. Sich begrüßen, jemanden ansprechen oder am Urlaubsort neue Menschen kennenlernen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz.

Hablar español es una experiencia de vida. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Mitzubringen: Lehrbuch Impresiones A1 / Hueber/ ISBN 978-3-19-004545-7 (ab Kapitel 3 / 4)

Ort:	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 2
Dauer:	10 Abende
Gebühr:	siehe oben
A3109	Mi., 24.9. – Mi., 10.12.25, 18 – 19:30 Uhr
A3109A	Mi., 14.1. – Mi., 25.3.26, 18 – 19:30 Uhr



Ramon Alabarces López

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



Foto: falco/Pixabay



GESUNDHEIT

GESUNDHEITSBILDUNG: VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Online: Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer

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

Der Kurs findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Passend zum Online-Kurs: 252.4012 – Innere Stärke dank Resilienz – Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

A4001

Termin: Di., 23.9.25, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online-Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Resilienztrainer,
Julia Windisch, Psychologin

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

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

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

Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min), einer geführten Meditation (ca. 10 Min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit den

Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

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

Wichtig: Nach der Anmeldung bei der vhs erhalten Sie innerhalb von 3 Werktagen alle weiteren Informationen zur Registrierung auf der Online-Lern-Plattform. Bei einer Anmeldung während der Ferienzeiten kann die Bearbeitung länger dauern. Die Anmeldung ist ab 01.09.25 möglich

4012

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich
Ort: online
Dauer: 8 x 60 Minuten
Gebühr: € 149,-; mind. 1/max. 30 Tn



Vortrag: Babyschlaf verstehen

Der Game-Changer für euren entspannten Schlaf

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Du brauchst einen Plan – keinen weiteren Ratschlag? Einen Perspektivwechsel und die Möglichkeit, deine eigenen Ressourcen wieder aufzuladen?

Gemeinsam entmystifizieren wir „wohlge-meinte Tipps“ und schauen uns die Schlafbiologie von Babys in den ersten 36 Monaten genau an. Ich zeige dir sanfte, alltagstaugliche Methoden, die euch als Familie stärken – mit Nähe, Fürsorge und echtem Verständnis ohne Schreien lassen. Du gewinnst neue Perspektiven und konkrete Ansätze – für entspanntere Nächte und ein gestärktes Vertrauen in dein eigenes Bauchgefühl. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

A4020

Termin: Mi., 8.10.25, 10 – 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn

Julia Hofmann

Ich bin Babyschlaf- und Neuro-Resonanz®-Coach mit Herz. Babyschlaf ist kein Problem, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der Verständnis, Geduld und liebevolle Begleitung braucht. Ich unterstütze Familien dabei, individuelle Wege zu finden, die den Schlaf ihres Babys (0–36 Monate) sanft fördern – und gleichzeitig die elterliche Intuition und Sicherheit stärken. Im Fokus stehen immer beide: Kind und Mutter. Guter Babyschlaf braucht gestärkte Mütter und auch Väter, die sich verstanden fühlen. Mein Coaching verbindet fundiertes Wissen mit achtsamer Begleitung und schafft Raum für Emotionen und echte Verbindung. Denn Babyschlaf darf leicht(er) werden – wenn du in deiner Kraft bist.



Die Trager® Methode – Vorstellung und Schnupper- möglichkeit – die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)

NEU

Claudia Köhler

In diesem Vortrag können Sie erfahren und erleben, was mit dieser sanften Körperarbeit – entwickelt von Dr. Milton Trager (USA) möglich ist: Der Körper fühlt sich leichter und freier an, sodass sich z. B. Schmerzbilder reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich in freiere Dimensionen entwickeln. Veränderung im Gangbild, Bewegungsradius, Empfinden sind immer besser möglich, sodass sich auch das Selbstbewusstsein mehr und mehr verstärkt.

Trager ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.

Passend dazu der Trager® Intro Workshop A4152 am Samstag, den 24.01.26

A4152V

Termin: Di., 21.10.25, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 13,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vortrag: MENTASTICS® zum Kennenlernen

NEU

Claudia Köhler

Dieser Vortrag ist ein Infoabend zu unseren Kursen A4150 (Di. 11.11. – 9.12.) und A4150A (Di. 20.01. – 24.02.) MENTASTICS®, einer Methode, ohne Gymnastik und ohne Geräte im Alltag ein Urlaubsgefühl von Unbeschwertheit, Lebendigkeit und ein besseres Lebensgefühl zu erreichen.



A4150V

Termin: Di., 28.10.25, 19 – 21 Uhr
Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 13,-; mind. 5/max. 12 Tn

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können.



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

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

A4101

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 24.10.25,
9:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn



Foto: Eva Michalková/Pixabay

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivierung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.

Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. 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., 14.11. – Fr. 28.11.25,
9:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

MENTASTICS®

Claudia Köhler

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort:	VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25
Dauer:	5 Abende
Gebühr:	€ 90,-; mind. 5/max. 12 Tn
A4150	Di., 11.11. – Di., 9.12.25, 19 – 20:30 Uhr
A4150A	Di., 20.1. – Di., 24.2.26, 19 – 20:30 Uhr

Trager® Intro Workshop

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., 24.1.26, 9 – 16 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio)

Obere Hauptstr. 25

Dauer: 1 Tag

Gebühr: € 120,-; mind. 5/max. 8 Tn

Taiji für die Gesundheit

24 Bilder-Taiji-Übung im Yang-Stil in der Peking Form

Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In China wurde früher das tägliche Üben von Taiji für die Gesundheit empfohlen. In diesem Bewegungsseminar werden alle 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen eingeübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 9 Minuten und lässt sich gut als tägliche Bewegung in den Tagesalltag 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 ritualisierte Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo, die symbolisch ungesunde Einflüsse von außen fernhalten sollen. Alle Bewegungen befinden sich im ästhetischen Fluss. Ziele des Kurses sind: inneres und äußeres Gleichgewicht, Geschmeidigkeit, wache Präsenz, Stärkung der Abwehrkräfte, Wohlbefinden und Energetisierung durch leichte Bewegung bei tiefer und ausgerichteteter Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der gesamte Kurs umfasst 12 Einheiten. Personen mit Taiji-Vorkenntnissen können auch gerne später zu einem reduzierten Preis in den Kurs dazu kommen.

Mitzubringen: Saubere Schuhe mit weichen Sohlen oder rutschfeste Socken, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

A4200

Termine: Do., 9.10. – Do., 29.1.26,
18:30 – 20 Uhr

Ort: Grundschule Au –
Mehrzweckraum

Dauer: 12 x

Gebühr: € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn



Foto: Ron/Pixabay



Tönen: Entspannen mit Atemübungen und harmonisierenden Lauten

NEU

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

Atemübungen und das Formulieren einfacher Laute in Resonanz mit verschiedenen Körperzonen und in bestimmten Frequenzen sind der Einstieg zum Tönen. Das Ansprechen verschiedener Körperzonen kann die Stimme dabei unterschiedlich klingen lassen. Die Körperstellen werden durch das Singen angeregt und mit Klangenergie aufgeladen. Auf der Suche nach Harmonien wird auch Improvisationsspielraum für den/die Einzelne/n belassen. Es entstehen in der Gruppe einzigartige Klangwelten, wobei mit Rhythmen, Frequenzen, Silben und Textelementen spielerisch umgegangen wird. Den mit der eigenen Stimme kreierten Vibrationen wird in Körper und Raum nachgespürt und gelauscht.

Ziele des Kurses sind belebende, harmonisierende und wohltuende Resonanzen sowie Klangerfahrungen, die meist auch mit Entspannung im Körper einhergehen

Hinweis: Die einzelnen Samstage sind auch separat ohne Vorkenntnisse buchbar (Kosten pro Termin: 25 €). Bitte telefonisch oder per E-Mail anfragen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, saubere Schuhe mit weichen Sohlen oder rutschfeste Socken, Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk

A4202

Termine: Sa., 18.10. – Sa., 22.11.25,
15 – 18 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 4 x

Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn



Soundmeditation

NEU

Meditation mit Kristallklangschalen

Stefanie Morgner

Die sanften Schwingungen der Kristallklangschalen helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Sie fördern einen erholsamen und tiefen Schlaf und unterstützen dabei, mehr Balance in Ihren Alltag zu bringen.

Durch das bewusste Erleben der Klangschwingungen, entsteht ein Zustand tiefer innerer Ruhe, der Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Die Meditation mit Klangschalen eignet sich auch für Menschen ohne Vorkenntnisse und ist ideal, um neue Energie zu tanken und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Bitte mitbringen: Matte oder Klappmatratze, Kissen, Decke, bequeme Kleidung/warme Socken, ein Getränk

Ort:	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer:	je 4 Termine
Gebühr:	je € 30,-; mind. 5/max. 8 Tn
A4245	Do., 9.10. – Do., 30.10.25, 19 – 19:45 Uhr
A4245A	Do., 13.11. – Do., 4.12.25, 19 – 19:45 Uhr
A4245B	Di., 13.1. – Di., 3.2.26, 19 – 19:45 Uhr

YOGA & QIGONG

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

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

Gerda Nußstern

Gerade in der „staaden Zeit“ sind wir gefordert und benötigen eine gestärkte Mitte.

Diesen Kurs starten wir mit einer Aufwärmrunde, um uns auf die nachfolgenden Übungen vorzubereiten. Das

„Geheimnis der goldenen Kugel“ und „Die innere Achse stärken“ lässt uns mit fließenden Bewegungen sowie geführtem Atem zur Ruhe kommen. Wir wiederholen diese mehrmals in dem Kurs mit unterschiedlichen Einstiegen. Dazwischen erfahren wir etwas über das Erdelement in der TCM und runden den Nachmittag mit einem Entspannungsteil ab.

So gestärkt können wir in die Adventszeit starten!

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschlappchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

A4230B

Termin: Sa., 22.11.25, 13:30 – 17 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn



Qigong – Die fünf Räder

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.



Foto: Dawnyell Reese/Pixabay



Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschlappchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

A4230C

Termin: Sa., 25.10.25, 13:30 – 17 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

Frühlings-Qigong

Gerda Nußstern

Diesen Kurs nutzen wir zur Pflege der Leber und der Augen. Wir beginnen mit einer ausführlichen Aufwärmrunde. Mit verschiedenen kleinen Übungen können wir den Organfunktionskreis Leber/Galle im Frühjahr unterstützen. Wir werden sie an diesem Nachmittag mehrmals wiederholen, um sie evtl. auch zu Hause sicher ausführen zu können. Sie können 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 bzw. das Element Holz, das auch für die Jahreszeit Frühjahr steht und ihre Anwendungsmöglichkeiten auf verschiedene Bereiche. Ein Entspannungsteil rundet diesen Nachmittag ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Zwiebellook), dicke Socken, Stoppersocken oder Turnschlappchen, eine Decke/Matte, Kissen, Getränk und kleiner Snack

4230E

Termin: Sa., 7.3.26, 13:30 – 17 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn

KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie

Annegret Prummer

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

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umset-

zungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpas (65 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

A4161

Termin: Sa., 11.10.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn



Foto: Hydra 4x / unsplash

Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

A4163

Termin: Sa., 11.10.25, 13 – 15:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn

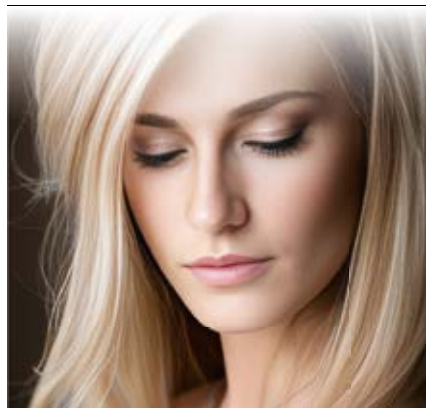


Foto: gbut15/Pixabay

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



Foto: Werner Heiber/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



KULTUR

KOCHEN & GENIEßEN

Meal Prep

NEU

Mahlzeiten zu Hause vorbereiten und so Zeit, Geld und Kalorien sparen

Johanna Alt, Diätassistentin

Lernen Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus planen und Vorbereiten können. In diesem Kurs bekommen Sie Ideen, wie Sie mit wenig Zeit und Aufwand leckere Gerichte zaubern können, die sich auch noch gut zum Mitnehmen eignen. Sie möchten seltener mittags in der Arbeit oder im Studium teures Essen kaufen und lieber öfter Gesundes von zu Hause mitnehmen? Freuen Sie sich u.a. auf vegetarische, abwechslungsreiche Ideen von Mini-Quiches über Suppen-Baukasten bis hin zu Power-Fruchtkugeln. Wir verwenden möglichst biologische, regionale und saisonale Produkte.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

A4902

Termin: Fr., 16.1.26, 17:30 – 21:30 Uhr

Ort: Schulküche (Realschule)

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 70,-; mind. 6/max. 8 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.



Foto:Heriberto Aguirre/Pixabay

Bowls für den Winter

NEU

Die bunte Vielfalt in der Schüssel

Johanna Alt, Diätassistentin

Entdecken Sie die Vielfalt der Bowls! Bowls bieten die Möglichkeit verschiedene Zutaten und Geschmacksrichtungen in einer Schüssel zu kombinieren und so eine bunte und ausgewogene Mahlzeit zu gestalten, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Sie lernen, wie Sie verschiedene Getreide, Proteine, Gemüse und Früchte kombinieren können. Freuen Sie sich u.a. auf eine Frühstücks-Bowl, Salat-Bowl und eine bayerische Bowl. Auch Tipps und Tricks für die Zubereitung und Präsentation der Bowls kommen nicht zu kurz. Wir verwenden möglichst biologische, saisonale und regionale Produkte.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

A4903

Termin: Fr., 6.2.26, 17:30 – 21:30 Uhr

Ort: Schulküche (Realschule)

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 70,-; mind. 6/max. 8 Tn

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen I

Markus Maier

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

A5105

Termine: Do., 2.10. – Do., 11.12.25,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Werkraum 1

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 15 Tn

Schnitzen II

Markus Maier

A5106

Termine: Do., 8.1. – Do., 19.3.26,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Werkraum 1

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 15 Tn



Markus Maier

Ich bin ein gebürtiger Hallertauer, verheiratet und habe zwei Kinder. Beruflich arbeite ich als Lehrer für Holztechnik an der Berufsschule in Erding. Mein Hobby ist auch mein Beruf – als Hobbyschnitzer und Schreinermeister versuche ich, meine Leidenschaft für Holz mit Erwachsenen und Kindern zu teilen. Deshalb freue ich mich, einen Schnitzkurs mit neuen und besonders mit langjährigen Teilnehmern für die vhs Au durchführen zu dürfen.

JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung – Englisch –
Training für alle Schularten

Astrid Schindler

Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten / Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech) begleitend zum Schulunterricht und vorbereitend auf Schulaufgaben und Prüfungen! Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Im gegenseitigen Einverständnis auch in Gruppen von max. 4 Teilnehmern möglich.

Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können; weitere Termine auf Anfrage.

Mitzubringen: wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule), 10 € Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer	10 Abende
Gebühr	€ 142,-; mind. 1/max. 4 Tn
A6110	Mo., 6.10. – Mo., 15.12.25, 16 – 16:45 Uhr
A6111	Mo., 6.10. – Mo., 15.12.25, 17 – 17:45 Uhr
A6112	Mo., 6.10. – Mo., 15.12.25, 18 – 18:45 Uhr
A6114	Di., 7.10. – Di., 16.12.25, 17 – 17:45 Uhr
A6115	Di., 7.10. – Di., 16.12.25, 18 – 18:45 Uhr
A6116	Mi., 1.10. – Mi., 17.12.25, 16 – 16:45 Uhr
A6117	Mi., 1.10. – Mi., 17.12.25, 17 – 17:45 Uhr
A6118	Mi., 1.10. – Mi., 17.12.25, 18 – 18:45 Uhr

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1
Dauer	10 Abende
Gebühr	€ 142,-; mind. 1/max. 4 Tn
A6100	Mo., 12.1. – Mo., 23.3.26, 16 – 16:45 Uhr
A6101	Mo., 12.1. – Mo., 23.3.26, 17 – 17:45 Uhr
A6102	Mo., 12.1. – Mo., 23.3.26, 18 – 18:45 Uhr
A6104	Di., 13.1. – Di., 24.3.26, 17 – 17:45 Uhr
A6105	Di., 13.1. – Di., 24.3.26, 18 – 18:45 Uhr
A6106	Mi., 14.1. – Mi., 25.3.26, 16 – 16:45 Uhr
A6107	Mi., 14.1. – Mi., 25.3.26, 17 – 17:45 Uhr
A6108	Mi., 14.1. – Mi., 25.3.26, 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 befassen wir uns gezielt mit den ersten grundlegenden Themen der 5. Klasse. 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.

Lehrbuch: „Colour Land 4“ Activity Book (Klett Verlag) wird im Kurs verteilt und bezahlt, Preis 15,95 €

Mitzubringen: Federmäppchen mit Buntstiften

A6151

Termine: Do., 11.9. – Fr., 12.9.25, 15 – 17 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 2 Nachmittage

Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

Englisch für Kinder der
6. Klasse

Vorbereitung auf die 7. Klasse

Sabine Heigl

In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 6. Klasse eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Der Kurs ist unabhängig davon, welche Schule das Kind besucht. Außerdem sind auch Kinder willkommen, die bereits das 7. Schuljahr vollendet haben. Ziel ist es, das Kind für weitere, aufbauende Grammatik in seinem Wissen zu stärken und Wissenslücken zu füllen.

Lehrbuch: Das Übungsheft „Let's practice English“ Klasse 6 wird im Kurs verteilt und bezahlt, Preis € 7,90

Mitzubringen: Federmäppchen mit Buntstiften

A6154

Termine: Sa., 20.9. – So., 21.9.25, 10 – 12 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 2 Vormittage

Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

A6154Z

Termine: Fr., 26.9., 16.30 – 18.30 Uhr

Sa., 27.9., 10 – 12 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio)
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 2 x 2 Stunden

inkl. je 15 Min. Pause

Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

**Sabine Heigl**

Ich bin staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin in Englisch, gebürtige Oberpfälzerin und lebe in der Hallertau.

Mit meiner Tätigkeit als Nachhilfelehrerin stehe ich seit mehreren Jahren Erwachsenen, Schülern und Eltern mit Rat und Hilfe zur Seite. Durch diese Arbeit habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und freue mich immer wieder im Rahmen der VHS mit Kindern zusammenarbeiten zu dürfen.

KREATIVITÄT

Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

Mitzubringen: Malblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte (z. B. Gold und Silber, Glitzer), Wachs- oder Ölkreiden, alte Zeitungen oder Wachstuch zum Unterlegen.



A6305

Termine: Mo., 17.11. – Mo., 1.12.25,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 1

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 6 Tn

SPEZIAL

Selbstbehauptungskurs Kids „Nicht mit mir“ (3. und 4. Klasse)

Sabine und Fritz Schweibold

„Nicht mit mir!“ – Schütz dich vor Gewalt – ist das durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte deutschlandweite bundeseinheitliche Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Der Kurs beinhaltet als Schwerpunkt Selbstbehauptung und -verteidigung gegen gleichaltrige Kinder (Pausenhof, Schulweg, Peergroup etc.) und Jugendliche aber auch gegen Gewalt durch Erwachsene. Unser ausgebildeter und fachkompetenter Kursleiter, mit entsprechender Erfahrung, vermittelt das Konzept alters- und zielgruppenorientiert an die Kursteilnehmer/-innen. Aber auch Spaß und Spiele kommen während des Kurses nicht zu kurz. Materialkosten vor Ort: 5 €

WICHTIG: Elternabend am Mittwoch, 1.10.25 von 19.15 – 20.15 Uhr im VHS Raum (Pinocchio), Obere Hauptstr. 25, Au / Hallertau. Es wird dringend um Ihre Teilnahme gebeten, denn an diesem Abend bekommen Sie als Eltern alle Informationen zum Kursinhalt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

A6404

Termine: Do., 2.10. – Do., 30.10.25, 16 –
17 Uhr

Ort: Grundschule Au – Mehrzweck-
raum

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 15 Tn

Selbstbehauptungskurs für Kinder

Melanie Draxler,

Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin

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!

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend (per Zoom) am Montag, den 22.09. um 20 Uhr ergänzt. Den Zugangslink erhalten Sie per Mail direkt von der Dozentin.

NEU



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

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

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

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

A6402

Termin: Sa., 20.9.25, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs Raum, Obere Hauptstr. 10

Gebühr: € 39,- / Geschwisterkind € 29,-;
mind. 8/max. 8 Tn

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

Die Kinder bekommen Strategien für die 5 Hauptkonflikte:

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

Zusätzlich lernen wir:

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

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

A6403

Termin: Sa., 20.9.25, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: vhs Raum, Obere Hauptstr. 10

Gebühr: € 39,- / Geschwisterkind € 29,-;
mind. 8/max. 8 Tn



Foto: svkminwin/Pixabay



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!





GESELLSCHAFT & LEBEN

Vortrag:

Ärztliche Unterstützung am Lebensende

Dr. Heidi Bisping-Arnold, Ärztin i. R.,
Hospizbegleiterin



**Hospizgruppe
Freising e.V.**
Ambulanter Hospiz- und
Palliativberatungsdienst

So unterschiedlich wie sich das Lebensende von Menschen gestaltet, so vielfältig sind die Unterstützungsmöglichkeiten der Helfenden und Unterstützten. Alle haben ihre eigene Sicht und Möglichkeiten für die Betroffenen und ihre Nahestehenden. Zusammen sind sie das multiprofessionelle Versorgungsnetzwerk. Der niedergelassene (Haus-/ Fach-) Arzt oder die Ärztin spielt in diesem Netzwerk eine zentrale Rolle. Wir möchten Ihnen näherbringen, welche Position er oder sie einnimmt und wie seine/ ihre Unterstützungsmöglichkeiten sind.

Der Vortrag der Hospizgruppe Freising e.V. ist kostenfrei, Spenden werden gerne entgegengenommen.

1002

Termin: Do., 13.11.25, 18 – 20 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 1 Abend

Gebühr: – gebührenfrei –
mind. 8/max. 15 Tn

Vortrag:

Patientenvorsorge – ein Thema das uns alle angeht!

Ottmar Kummerer, Multiplikator Vorsorge- und
Patientenverfügung

Nichts dem Zufall überlassen - selbstbestimmt vorsorgen.

Was geschieht, wenn man plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer nicht vorsorgt, überlässt wichtige Entscheidungen anderen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig dafür sorgen können, dass im Ernstfall nach Ihren Wünschen gehandelt wird – und wie Sie gleichzeitig Ihre Angehörigen entlasten.

Vortragsinhalte:

- 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.

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.

1005

Termin: Mi., 29.10.25,

18:30 – 21:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 12,-; mind. 8/max. 25 Tn

Vortrag:

Der richtige Umgang mit der Patientenverfügung

Ottmar Kummerer, Multiplikator Vorsorge- und
Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung gibt Ihnen die Möglichkeit, selbstbestimmt über medizinische Maßnahmen zu entscheiden - auch für den Fall, dass Sie sich eines Tages nicht mehr äußern können. Doch worauf kommt es bei der Erstellung an? Welche Inhalte sind wichtig, und welche Fehler sollte man unbedingt vermeiden? In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Informationen und rechtliche Grundlagen rund um das Thema Patientenverfügung.

Vortragsinhalte:

- Die Bedeutung einer Patientenverfügung und wann sie zum Einsatz kommt.
- Was unbedingt vermieden werden sollte.
- Welche Rolle Angehörige und medizinisches Personal dabei spielen.
- Wer ist geeignet, eine Patientenverfügung zu erstellen... 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.

1006

Termin: Mi., 21.1.26, 18:30 – 20 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 9,-; mind. 5/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., 9.10. – Do., 22.1.26,

18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 175,-/6 Tn

€ 150,-/8 Tn

€ 130,-/10 Tn

Spanisch für Fortgeschrittene



Ramón Alabarcos López

„Bienvenidos“ bei uns im Kurs für 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

Ort	VHS-Raum 2
3306	Di., 23.9. – Di., 9.12.25, 17 – 18:30 Uhr 11 Abende € 132,-/5 Tn € 110,-/6 Tn
3307	Di., 13.1. – Di., 24.3.26, 17 – 18:30 Uhr 10 Abende € 120,-/5 Tn € 100,-/6 Tn

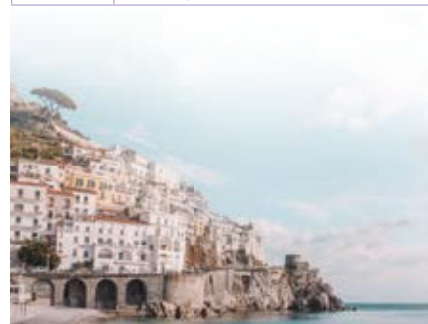


Foto: günter/Pixabay

GESUNDHEIT & FITNESS

Selbstsicherheitskurs

für junge Mädchen ab 15 Jahren und Frauen

Fritz Schweibold, 3. Dan Ju-Jitsu, Referent Gewaltprävention Deutscher Ju-Jitsu Verband

Ein Angebot vom Deutschen Ju Jitsu Verband.

Kursinhalte: Selbstbehauptung, Befreiungstechniken, Klein und Gemein, Notwehr/Nothilfe

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk



4000

Termine: Di., 23.9. – Di., 7.10.25,
17:30 – 19 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 58,-; mind. 6/max. 12 Tn

Tanzkreis

Voraussetzung Aufsteiger Niveau Welttanzprogramm Stufe 2

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Sie haben das Tanzen für sich entdeckt und möchten sich und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Auszeit vom Alltag gönnen? Dann sind Sie bei den Tanzkreisen genau richtig. Mit viel Spaß und Geselligkeit werden Ihre Tanzkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen gefestigt und weiter ausgebaut.

Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner/in an. Wir freuen uns auf Sie!

Mitzubringen: bequeme Schuhe und gute Laune

Ort	VHS-Gymnastikraum
4008	Mi., 17.9. – Mi., 17.12.25, 19:30 – 21 Uhr 13 Abende € 117,-; mind. 8/max. 12 Tn
4009	Mi., 7.1. – Mi., 15.4.26, 19:30 – 21 Uhr 12 Abende € 108,-; mind. 8/max. 12 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch

am Vormittag

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden. Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Das Ganze geschieht durch ein funktionelles, motivierendes und intensives Koordinations-, Gleichgewichts- und Muskelaufbautraining. Neben Kräftigungsübungen, speziell für Rücken, Beine und Bauch, fließen auch Elemente aus dem Yoga und dem Fasziens-Training ein.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4020	Mo., 22.9. – Mo., 15.12.25, 8:50 – 9:50 Uhr 11 Vormittage € 88,-; mind. 6/max. 8 Tn
4021	Mo., 12.1. – Mo., 9.2.26, 8:50 – 9:50 Uhr 5 Vormittage € 40,-; mind. 6/max. 8 Tn



Foto: Gessina Pixabay

Selbstsicherheitskurs

für Seniorinnen und Senioren ab 55 Jahren

Fritz Schweibold, 3. Dan Ju-Jitsu, Referent Gewaltprävention Deutscher Ju-Jitsu Verband

Kurskonzept „Fit und Sicher“ im Alter, ein Angebot vom Deutschen Ju Jitsu Verband.

Kursinhalte: Selbstbehauptung, Befreiungstechniken, Klein und Gemein, Notwehr/Nothilfe, Zivilcourage

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

4001

Termine: Di., 14.10. – Di., 28.10.25,
17:30 – 19 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 58,-; mind. 6/max. 12 Tn



Fit mit Baby/Kind

am Vormittag

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergartenalter und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für Jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/Decke

Ort	VHS-Gymnastikraum
4023	Mo., 22.9. – Mo., 15.12.25, 10 – 11 Uhr 11 Vormittage € 88,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024	Mo., 12.1. – Mo., 9.2.26, 10 – 11 Uhr 5 Vormittage € 40,-; mind. 6/max. 10 Tn

Flow Yoga

am Vormittag

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrierten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort	VHS-Gymnastikraum
4026	Mo., 22.9. – Mo., 15.12.25, 11:10 – 12:10 Uhr 11 Vormittage € 88,-; mind. 6/max. 8 Tn
4027	Mo., 12.1. – Mo., 9.2.26, 11:10 – 12:10 Uhr 5 Vormittage € 40,-; 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! Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Zumba®-Time ist unsere Happy Hour!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/Getränk, evtl. 1 Handtuch

Ort	VHS-Gymnastikraum
4040	Mo., 22.9. – Mo., 20.10.25, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn
4041	Mo., 10.11. – Mo., 8.12.25, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn
4042	Mo., 12.1. – Mo., 9.2.26, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn
4043	Mo., 22.9. – Mo., 20.10.25, 19:30 – 20:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn
4044	Mo., 10.11. – Mo., 8.12.25, 19:30 – 20:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn
4045	Mo., 12.1. – Mo., 9.2.26, 19:30 – 20:30 Uhr 5 Abende € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/ Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Ort	VHS-Gymnastikraum
4100	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 18 – 19 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn
4101	Do., 8.1. – Do., 19.3.26, 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 Stütz Muskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/ Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Ort	VHS-Gymnastikraum
4102	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 19 – 20 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn
4103	Do., 8.1. – Do., 19.3.26, 19 – 20 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Qigong – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußtern, zertifizierte QiGong-Kursleiterin

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist das Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken o. leichte Schuhe, evtl. Decke, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4200	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 8:30 – 9:30 Uhr 10 Vormittage € 90,-; mind. 4/max. 11 Tn
4201	Do., 15.1. – Do., 26.3.26, 8:30 – 9:30 Uhr 10 Vormittage € 90,-; mind. 4/max. 11 Tn



Fotos v.u.n.o.: veshazajchenko + Irina L. + Engin Akyurt from Pixabay

Fit Mix

Ein effektives, abwechslungsreiches, Ganzkörpertraining

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie möchten sich mit Spaß bewegen und gezielt etwas für Ihren Körper tun? Oder suchen Sie einfach einen Ausgleich zu Ihren einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, Deep Work, dynamisches Faszientraining, Funktionelles Training, HIT-Intervalltraining, Powerpilates oder Powerworkout mit Hanteln etc., bieten ein vielfältiges Programm. Ein angenehmes Stretching rundet das Training ab und vermittelt ein spürbar positives Körpergefühl.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisen-sporthalle
4400	Di., 7.10. – Di., 16.12.25, 18 – 19 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 10/max. 20 Tn
4401	Di., 13.1. – Di., 24.2.26, 18 – 19 Uhr 6 Abende € 54,-; mind. 10/max. 20 Tn

Body, Swing & Style

Schwing dich fit mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

- Sie möchten auf gelenkschonende Art den Körper formen, Muskulatur aufbauen und den Fettstoffwechsel anregen?
- Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegen wirken?
- Sie möchten ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert?



Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkungsweise! Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Durch den in Schwingung gebrachten Stab und der damit verbundenen muskulären Mikrovibration können wir effektiv unsere Tiefenmuskulatur trainieren. Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl und sichtbare Erfolge. Zusätzlich finden Übungen aus dem Faszien-Training und Pilates Anwendung! Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisen – sporthalle
4402	Di., 7.10. – Di., 16.12.25, 19 – 20 Uhr 10 Abende € 90,-; mind. 8/max. 15 Tn
4403	Di., 13.1. – Di., 24.2.26, 19 – 20 Uhr 6 Abende € 54,-; mind. 8/max. 15 Tn

KÜNSTLERISCHES & HANDWERKLICHES GESTALTEN

STIL UND KOSMETIK

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie

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 (65 Euro) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

5010

Termin: Sa., 8.11.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn



Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Annegret Prummer, Dipl. ganzheitliche Farb- und Stilberaterin

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf 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.

Mitzubringen: Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Ihre Schminkutensilien (Schminkpinsel, Schwämmchen usw.) mit, sowie einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

5011

Termin: Sa., 8.11.25, 13 – 15:30 Uhr
Ort: VHS-Raum 1
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn

KUNST

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., 16.9. – Di., 14.10.25, 19 – 21 Uhr 5 Abende € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn, € 80,-/5 Tn
5021	Di., 21.10. – Di., 25.11.25, 19 – 21 Uhr 5 Abende € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn, € 80,-/5 Tn
5022	Di., 27.1. – Di., 3.3.26, 19 – 21 Uhr 5 Abende € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn, € 80,-/5 Tn





NÄHEN

Nähen lernen – Anfängerkurs

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

Heften, Zickzackstich oder absteppen? Sie haben noch nie mit einer Nähmaschine genäht? Oder vielleicht haben Sie schon einige Grundkenntnisse und wollten sich schon immer einmal an ein eigenes Nähprojekt wagen? In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Fertigkeiten vermittelt. Sie lernen, wie man zuschneidet, ein Schnittmuster verwendet und wie die Nähmaschine funktioniert. Sie können mit einem Kissen oder einer Tasche anfangen oder sich, je nach Vorkenntnissen, an ein einfaches Kleidungsstück wagen. Los geht's.

Mitzubringen: Stoff für das gewünschte Projekt, Nähgarn, Stecknadeln, Stoff- und Papierschere, Maßband, Schneiderkreide, Schnittmusterpapier, evtl. Schnittmuster, Schreibzeug, Nähmaschine und Verlängerungskabel

5030

Termine: Mi., 17.9. – Mi., 29.10.25,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 7 Abende

Gebühr: € 126,-; mind. 3/max. 6 Tn

Nähen für die Advents- und Weihnachtszeit

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

Gibt es etwas Schöneres, als in der Vorweihnachtszeit die Wohnung mit selbst angefertigter Dekoration zu schmücken? Oder den festlich gedeckten Tisch mit hübschen Tischsets abzurunden? Zaubern Sie aus Stoff, Borten und Bändern einen hübschen Christbaumschmuck, schöne Geschenkverpackungen oder eine festliche Tischdekoration. Anleitungen und Schnittmuster werden auch zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: einige Stoffreste mit Weihnachtsmotiven, Nähgarn, Stecknadeln, Stoff- und Papierschere, Maßband, Schneiderkreide, Schnittmusterpapier, evtl. Schnittmuster, Schreibzeug, Nähmaschine und Verlängerungskabel

5031

Termine: Mi., 12.11. – Mi., 3.12.25,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 72,-; mind. 3/max. 6 Tn

Jersey nähen mit der Overlock-Maschine

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

Freizeitkleidung ist fast unvorstellbar ohne Jersey-Stoffe. Ob T-Shirt's, Jogginghosen, Sweater... unendlich lang könnte jetzt die Liste sein, denn wir lieben sie alle, unsere Basics. In diesem Kurs möchte ich Ihnen den Umgang mit der Overlock näher bringen. Wir lernen die Grundlagen im Umgang mit der Overlock kennen, sowie hilfreiche Tipps und Tricks. Nähen werden wir Basics und je nachdem, was Sie für Projekte mitbringen.

Mitzubringen: Ihre eigene Overlock mit Garn, Bedienungsanleitung und Zubehör, dehnbare Stoffe wie z. Bsp. Jersey, French Terry oder Sweat, Stoffklammern, Maßband, Schere, Schnittmuster, wenn vorhanden.

5032

Termine: Mi., 7.1. – Mi., 4.2.26,
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 90,-; mind. 3/max. 6 Tn



Upcycling mit Jeans

Näh-Grundkenntnisse erforderlich

Sigrid Burger-Jehle,
Maß- und Änderungsschneiderin

Im Kurs erwecken Sie Ihre ausgediente Jeans zu neuem Leben und verwandeln diese in eine stylische Umhängetasche. Mit kreativen Ideen und einfachen Techniken nähen Sie unter Anleitung eine langlebige und individuelle Tasche, die nicht nur praktisch ist, sondern auch ein echtes Unikat. Sie lernen, wie Sie aus alten Stoffen ein neues Lieblingsstück gestalten und dabei der Umwelt etwas Gutes tun.

Materialkosten vor Ort: ca. 5 Euro (für Reißverschluss, Karabiner usw.)

Mitzubringen: alte Jeans/Stoffe, Stoff- und Papierschere, Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Lineal, Schreibzeug, Nähmaschine und Verlängerungskabel

5033

Termin: Sa., 7.2.26, 13 – 18 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 6 Tn

KOCHEN

Sushi vegetarisch

NEU

Thuy Nga Vu

Sushi ist eine weltweit sehr beliebte japanische Köstlichkeit. In diesem Kurs werden Sie lernen, diese kleine Spezialität vegetarisch herzustellen und selber zu rollen. Ich verrate Ihnen Tipps zum Einkaufen von Gemüse, Reis und vielem mehr und deren Verarbeitung. Unsere Vorspeise ist eine landestypische vegetarische Miso-Suppe. Als Hauptspeise gibt es Sushi in vegetarischen Varianten. Das gemeinsame Essen genießen wir mit grünem Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränken.

Kursgebühr inkl. 22 Euro Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Geschirrtücher

5500

Termin: Do., 16.10.25, 18 – 21:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Schulküche

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn

Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

NEU

Thuy Nga Vu

Sie lieben Sushi und haben Lust, mal eine ganz andere Form des Sushi zu probieren? Dann entdecken Sie diese innovative Variante: knuspriges, frittiertes Sushi. In leichtem

Tempura-Teig wird das zuvor zubereitete Sushi kurz frittiert und dadurch um eine knusprige Komponente ergänzt. In diesem Kurs bereiten wir als Vorspeise eine landestypische Miso-Suppe zu, mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es dann verschiedene Varianten des Crunchy Sushi. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden Grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Kursgebühr inkl. 24 Euro Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Geschirrtücher

5501

Termin: Do., 13.11.25, 18 – 21:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Schulküche

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 12 Tn



Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Als Hauptgericht bereiten wir gemeinsam ein Rot Thai Curry mit Garnelen, Gemüse, Kokosmilch, Zitronengras und Zitronenblättern mit Reis zu. Zur Abrundung des Menüs gibt es gebackenes Obst. Während dem gemeinsamen Kochen gebe ich Ihnen Tipps zum Einkauf und zur Zubereitung, so dass Sie für das Nachkochen bestens gewappnet sind. Zum Essen werden Grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Kursgebühr inkl. 22 Euro Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Geschirrtücher

5502

Termin: Do., 27.11.25, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt - Schulküche
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn



DIE JUNGE VHS KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

GESUNDHEIT & SPORT

„Nicht mit mir“ – Selbstbehauptungskurs

für Kinder im Grundschulalter, Klasse 1 und Klasse 2

Fritz Schweibold, 3. Dan Ju-Jitsu, Referent Gewaltprävention Deutscher Ju-Jitsu Verband

„Nicht mit mir!“ - Schütz dich vor Gewalt - ist das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiierte deutschlandweite bundeseinheitliche Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Der Kurs beinhaltet als Schwerpunkt Selbstbehauptung und -verteidigung gegen gleichaltrige Kinder (Pausenhof, Schulweg, Peergroup etc.) und Jugendliche aber auch gegen Gewalt durch Erwachsene. Unser ausgebildeter und fachkompetenter Kursleiter, mit entsprechender Erfahrung, vermittelt das Konzept alters- und zielgruppenorientiert an die Kursteilnehmer/-innen. Aber auch Spaß und Spiele kommen während des Kurses nicht zu kurz.

Materialkosten vor Ort: 5 Euro

WICHTIG: Elternabend am Dienstag, 23.09.25 von 19.15–20.15 Uhr in der VHS Nandlstadt, Raum 2!

Es wird dringend um Ihre Teilnahme gebeten, denn an diesem Abend bekommen Sie als Eltern alle Informationen zum Kursinhalt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

6500

Termine: Di., 30.9. – Di., 28.10.25,
15:30 – 16:30 Uhr
Ort: VHS-Gymnastikraum
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 14 Tn

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., 19.9. – Fr., 17.10.25, 16 – 16:45 Uhr 4 Nachmittage € 28,-; mind. 4/max. 10 Tn
6601	Fr., 14.11. – Fr., 19.12.25, 16 – 16:45 Uhr 6 Nachmittage € 42,-; mind. 4/max. 10 Tn
6602	Fr., 9.1. – Fr., 13.2.26, 16 – 16:45 Uhr 6 Nachmittage € 42,-; mind. 4/max. 10 Tn



Yoga für Kinder

Aylin Dikenci, Trainerin für Kinderyoga

Mit viel Spaß verwandeln wir uns in Bäume, Löwen, Dreiecke, Blumen usw. Durch diese Körperhaltungen (Asanas und Pranayama) verbessern die Kinder ihre Atmung und Bewegung. Dadurch kommen sie in eine innere Ruhe und erfahren so mehr Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Mut und Kraft. Wenn Ihr Kind neugierig und bereit ist, sich auf die Yoga-Reise zu begeben, dann gibt es keinen Grund es nicht auszuprobieren und zu spüren.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

von 5 – 8 Jahren

Ort	VHS-Gymnastikraum
6610	Mi., 8.10. – Mi., 17.12.25, 15:45 – 16:30 Uhr 10 Nachmittage € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn
6611	Mi., 14.1. – Mi., 25.2.26, 15:45 – 16:30 Uhr 6 Nachmittage € 48,-; mind. 5/max. 10 Tn

von 9 – 12 Jahren

Ort	VHS-Gymnastikraum
6612	Mi., 8.10. – Mi., 17.12.25, 16:45 – 17:30 Uhr 10 Nachmittage € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn
6613	Mi., 14.1. – Mi., 25.2.26, 16:45 – 17:30 Uhr 6 Nachmittage € 48,-; mind. 5/max. 10 Tn

NEU



NÄHEN

Kinder nähen nach Lust und Laune

NEU

Workshop für Kinder von 8 – 14 Jahren

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Wolltet Ihr schon immer mal etwas nähen? Aber Ihr wisst nicht, wie Ihr anfangen sollt oder Ihr habt Grundkenntnisse und braucht noch ein bisschen Anleitung? In diesem Kurs könnt Ihr einfache Dinge, wie ein Kissen, eine Tasche, kleine Täschen oder Schlüsselanhänger nähen und lernt dabei, mit der Nähmaschine umzugehen. Eigene Ideen sind immer willkommen! Schnittvorlagen gibt es im Kurs.

Materialkosten vor Ort: 2 Euro (für Nähgarn, Knöpfe, Bänder usw.)

Mitzubringen: Stoffreste, Schere, Bleistift, Papier, evtl. Stecknadeln und Maßband, Nähmaschine (falls vorhanden) und Verlängerungskabel

6700

Termin: Sa., 7.3.26, 13 – 17 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 Nachmittage

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 6 Tn

ERLEBNISTAG

Ponyhof Bauer – Ponyreiten für Kinder

für Kinder von 3 – 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 dass 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., 3.11.25, 11 – 12 Uhr 1 Vormittag € 10,-; mind. 7/max. 15 Tn
7401	Di., 23.12.25, 11 – 12 Uhr 1 Vormittag € 10,-; mind. 7/max. 15 Tn





ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

**für die Gemeinden
Attenkirchen, Haag,
Wolfersdorf und Zolling**

Adresse Büro
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Telefon 081 67 / 69 43-32
Mail vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

Bürozeiten
Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag,
9 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr

Anmeldung
Online: www.vhs-moosburg.de,
Reiter vhs Zolling
Telefonisch oder per E-Mail
Schriftlich mit der Anmeldekarte
Gerne auch persönlich

**Allgemeine
Geschäftsbedingungen**
Die Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der vhs Moosburg e.V.
gelten auch für die vhs Zolling.



GESELLSCHAFT UND LEBEN

RECHT/VERBRAUCHER-FRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamenterrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z100

Termin: Di., 10.2.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Julia Hofmann

Ich bin Babyschlaf- und Neuro-Resonanz®-Coach mit Herz. Babyschlaf ist kein Problem, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der Verständnis, Geduld und liebevolle Begleitung braucht. Ich unterstütze Familien dabei, individuelle Wege zu finden, die den Schlaf ihres Babys (0–36 Monate) sanft fördern – und gleichzeitig die elterliche Intuition und Sicherheit stärken. Im Fokus stehen immer beide: Kind und Mutter. Güter Babyschlaf braucht gestärkte Mütter und auch Väter, die sich verstanden fühlen. Mein Coaching verbindet fundiertes Wissen mit achtsamer Begleitung und schafft Raum für Emotionen und echte Verbindung. Denn Babyschlaf darf leicht(er) werden – wenn du in deiner Kraft bist.



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., 3.3.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: beasterchen/Pixabay

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

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

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

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Eltern

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 24.2.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

FAMILIE/ERZIEHUNG/ PÄDAGOGIK

Vortrag

Babyschlaf verstehen

Der Game-Changer für euren
entspannten Schlaf

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Du brauchst einen Plan – keinen weiteren Ratschlag? Einen Perspektivwechsel und die Möglichkeit, deine eigenen Ressourcen wieder aufzuladen? Gemeinsam entmystifizieren wir „wohlgemeinte Tipps“ und schauen uns die Schlafbiologie von Babys in den ersten 36 Monaten genau an. Ich zeige dir sanfte, alltagstaugliche Methoden, die euch als Familie stärken – mit Nähe, Fürsorge und echtem Verständnis ohne Schreien lassen. Du gewinnst neue Perspektiven und konkrete Ansätze – für entspanntere Nächte und ein gestärktes Vertrauen in dein eigenes Bauchgefühl. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

Z130

Termin: Mo., 6.10.25, 10 – 11:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: PublicDomainPictures/Pixabay



Henriette Ruderisch

Henriette Ruderisch lebt in Freising und ist ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach sowie Lerntherapeutin. Mit viel Herz begleitet sie junge Menschen auf ihrem individuellen Lern- und Lebensweg. Neben ihrer teilselbstständigen Tätigkeit in diesem Bereich ist sie hauptberuflich als Augenoptikermeisterin tätig. Als Mutter eines 18-jährigen Sohnes bringt sie zudem persönliche Erfahrung und Einfühlungsvermögen in ihre Arbeit ein.

Konfliktkünstler werden

Soziales Miteinander – Prävention
gegen Gewalt und Mobbing

Melanie Draxler

Möchtest du, dass dein Kind selbstbewusst und respektvoll durchs Leben geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Hier lernen die Kinder nicht nur, wie sie gar nicht erst zum (Cyber) Mobbing-Opfer werden, sondern auch, wie sie Konflikte friedlich lösen und mit Beleidigungen umgehen. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele werden wichtige soziale Fähigkeiten gestärkt, die ihnen ein Leben lang von Nutzen sein werden.

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend am Montag, 24.11.25, um 20 Uhr, ergänzt.

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moos- burger Str. 10, Raum 1/ DG
1. und 2. Klasse	
Z131	So., 16.11.25, 10 – 12 Uhr So., 23.11.25, 10 – 12 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
3. und 4. Klasse	
Z132	So., 16.11.25, 14 – 16 Uhr So., 23.11.25, 14 – 16 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Ohmydearlife/Pixabay

Lernen leicht gemacht – Stressfrei und motiviert

Workshop für Eltern und Kinder
(8 – 13 Jahre)

Henriette Ruderisch

Lernen darf leicht sein – und sogar Spaß machen!

Erfahren Sie, wie Lernen entspannter wird und wie es gemeinsam besser klappt. Mit praktischen Ideen für Konzentration, Motivation und ein gutes Miteinander beim Lernen.

Mitzubringen: Iso- oder Yogamatte, Schreibutensilien

Z133

Termin: Fr., 17.10.25, 16 – 18:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 30,-; mind. 3/max. 6 Tn

Eltern im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

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.

Z134

Termin: Do., 5.2.26, 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 29,-; mind. 4/max. 20 Tn



Foto: Erik Lucatero/Pixabay



UMWELT/NATUR/TECHNIK

Für die folgenden vier Kurse gilt unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!

Sie werden unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

Die Angebote finden in Kooperation mit der vhs Straubing und online auf Microsoft Teams statt.

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Online-Vortrag:

Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

Für 7 Cent den eigenen
Ökostrom erzeugen!

Jens Leopold

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Z140

Termin: Di., 11.11.25, 19:30 – 21 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: – gebührenfrei –;



Foto: HarmvdB/Pixabay

Online-Vortrag:

„Keine Angst vor der Wärmepumpe“, günstige Alternativen

– Praxisbeispiele Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954

Jennifer Sobiech-Wolf

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO₂ zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Z141

Termin: Di., 18.11.25, 19:30 – 21.30 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 5,-

Online-Seminar:

Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox

Jens Leopold

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer

Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen. Fragen, die beantwortet werden:

- Welche Dachflächen sind geeignet?
- Wie groß sollte die PV-Anlage sein?
- Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen?
- Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Hinweis:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise am „Balkonkraftwerk-Vortrag“ teilgenommen haben.

Z142

Termin: Di., 2.12.25, 19 – 22 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 19,-

Online-Seminar:

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen für Personen mit fachlichem Vorwissen

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage.

Jens Leopold

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Zeitlicher Ablauf
- Planungstätigkeit
- Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter)
- Modul- und Wechselrichterauswahl
- Unterschied Modul- versus Stringwechselrichter
- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben?
- Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Hinweis:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits über fundiertes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise am „Balkonkraftwerk-Vortrag“ UND dem „Photovoltaik-Seminar“ teilgenommen haben.

Z143

Termin: Di., 9.12.25, 19 – 22 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 19,-



Foto: Sebastian Gansco/Pixabay

PSYCHOLOGIE/ LEBENSILF

Vortrag:

Leere Wiege

Sylvia Üffing, Saskia Lenz

Die Hospizgruppe Freising stellt an diesem Abend ihr Konzept der „Leeren Wiege Freising“ vor. Ein Angebot für Familien, bei denen es zu Komplikationen in der Schwangerschaft kommt oder deren Kind während der Schwangerschaft, rund um den Geburtstermin oder im ersten Lebensjahr verstirbt. Ein Überblick über das Angebot und das Netzwerk erwartet Sie!

Kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

Z150

Termin: Di., 28.10.25, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 4/max. 8 Tn

NEU



Markéta Lúbben

Als zertifizierter Ordnungcoach und professioneller Organizer gebe ich mit meinem Unternehmen ORDNUNGSFADEN meine umfassenden Erfahrungen mit dem Ausmisten und Ordnungsschaffen 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.

Ausmisten befreit – endlich Ordnung statt Chaos zu Hause

Markéta Lúbben

Fällt es dir schwer, dich von Dingen zu trennen? Hast du im Laufe der Jahre vieles angesammelt – Erinnerungen, Gegenstände, „man könnte es ja noch brauchen“ – und merkst, dass es dich eher belastet als unterstützt?

In diesem Kurs bekommst du Impulse, wie du wieder mehr Leichtigkeit und Struktur in dein Zuhause bringst – und damit auch in deinen Alltag. Mit praktischen Tipps zu Ordnungssystemen, Aufräumroutinen, dem Umgang mit Erinnerungsstücken – und natürlich: wohin mit den Dingen?

Denn Ordnung beginnt im Kopf und lässt sich lernen – in deinem Tempo, so wie es für dich passt.

Z152

Termin: Di., 10.2.26, 17 – 19 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 12 Tn

NEU

WIRTSCHAFT/ FINANZEN

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Spargbuch 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.

Z160

Termin: Sa., 15.11.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: carah/Pixabay

Das Hunde 1x1: Alles, was künftige Hunde- besitzer wissen sollten

Der kompakte Startkurs für
baldige Hundehalter

Maria Neumann

Sie möchten einem Hund ein Zuhause geben? In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Fakten, die Sie wissen sollten, bevor ein Vierbeiner bei Ihnen einzieht. Welche Rassen bringen welche Eigenschaften mit? Wie bereite ich mich auf einen Hund vor? Welche Grundausstattung benötige ich und welche Regeln und Vorschriften gibt es, die mich als Hundehalter betreffen? Und wie gestalte ich die erste Zeit mit meinem Hund? All das und noch vieles mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

Z151

Termin: Fr., 28.11.25, 18 – 19:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 8 Tn



Foto: Markus Winkler/Pixabay



Investieren in Aktien – Kompaktkurs

NEU

Hartmut Nehme

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

Z161

Termin: Sa., 11.10.25, 9 – 13 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme

Die Rahmenbedingungen 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.

Z162

Termin: Mo., 9.2.26, 18:30 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Z163

Termin: Mo., 17.11.25, 18:30 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger über Broker direkt in Kryptowährungen investieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 10.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

Z164

Termin: Sa., 22.11.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Kristina Grünwald

Kommunikation ist mehr als nur der Austausch von Worten. Gute Kommunikation ist der Schlüssel zu gelingenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch einen wertschätzenden Umgang miteinander können wir mehr erreichen – sowohl im Berufsleben als auch im persönlichen Austausch. In meiner Arbeit als Organisationsberaterin sehe ich immer wieder, wie wichtig eine gute Kommunikationskultur für den Erfolg von Teams ist.



Foto: Martina/Pixabay

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 Wünsche 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., 8.12.25, 18:30 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

Durch Kommunikation zu starken Beziehungen

NEU

Kristina Grünwald

In diesem Workshop erfahren Sie, wie effektive Kommunikationstechniken dazu beitragen können, Vertrauen als stabile Basis für zwischenmenschliche Beziehungen und Handlungen aufzubauen und zu stärken. Sie lernen praktische Techniken, die Sie sofort im Alltag umsetzen können. Ob im privaten Umfeld oder im Beruf – durch eine bewusste und klare Kommunikation kann ein wichtiger Grundstein für nachhaltige Beziehungen und erfolgreiches Miteinander gelegt werden.

Mitzubringen: Notizbuch oder Block

Z171

Termin: Sa., 25.10.25, 10:30 – 12:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 24,-; mind. 4/max. 12 Tn

BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFTWARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: Schule Zolling,
Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/
1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255

Erste Schritte am Computer –

Basiswissen für Anfänger

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

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen. Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Z220

Termine: Mo., 22.9. – Mo., 29.9.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 48,-; 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: Di., 23.9. – Di., 30.9.25,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 72,-; 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., 6.10. – Mo., 13.10.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 48,-; 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: Mo., 20.10.25, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL Auffrischkurs

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

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die „vergrabene“ Grundkenntnisse im EXCEL haben. Frischen Sie Ihre Kenntnisse für Ihre berufliche Praxis auf und aktualisieren Sie Ihr Wissen. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!



Z223E

Termin: Mo., 15.12.25, 18 – 21 Uhr

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., 27.10.25, 18 – 20 Uhr

Mi., 12.11.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 17.11.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 24.11.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 1.12.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 8.12.25, 18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 144,-; 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 weiterverwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.



Z223E2

Termine: Mo., 12.1. – Mo., 19.1.26,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 3/max. 10 Tn

VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger
(keine Programmierkenntnisse erforderlich)

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

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



Z224

Termine: Di., 21.10. – Di., 28.10.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 95,-; 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., 11.11. – Di., 18.11.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 95,-; 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., 26.1. – Mo., 2.2.26,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 48,-; 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., 9.2.26, 18 – 21 Uhr

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., 25.11.25, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG/ SOFT SKILLS

Business Coaching

nach Vereinbarung

Kristina Grünwald

Im Business Coaching unterstütze ich Sie dabei, Ihre beruflichen Ziele zu definieren und erfolgreich umzusetzen. Mit individueller Beratung und lösungsorientierten Ansätzen helfe ich Ihnen, Ihre Führungskompetenzen zu verbessern. Wir reflektieren Ihre Situation und entwickeln Strategien, um Entscheidungen mit mehr Vertrauen und Klarheit treffen zu können.

Egal, ob Sie Mitarbeitende führen oder in Ihrer Karriere vorankommen möchten – ich begleite Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg.

Mitzubringen: Notizbuch oder Block

Z230

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 60 Minuten

Gebühr: nach Absprache;
Einzelgespräche



Foto: rawpixel/Pixabay



Foto: Cyber Rabbit/Pixabay

FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz in den Fokus der Öffentlichkeit, als ein Computer gegen den damaligen Schachweltmeister gewann. In der Folgezeit haben KI-Systeme ihre Arbeit vorwiegend im Hintergrund verrichtet. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigten sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

Z250

Termin: Mo., 6.10.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

KI-Prompting

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Z251

Termin: Di., 30.9.25, 18 – 18:45 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 21,-; mind. 1/max. 15 Tn

VIDEO-/BILD-/AUDIO- BEARBEITUNG/WEB- SEITENGESTALTUNG

Canva von A bis Z

Designs, Videos und Social Media

Robin Weniger

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Im Kurs werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Z240

Termin: Sa., 29.11.25, 9 – 16:30 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 168,-; mind. 8/max. 15 Tn

Weitere Kurse aus diesem Bereich finden Sie an der vhs Moosburg und auf der Homepage www.vhs-moosburg.de

Foto: Alexandra_Koch/Pixabay

KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz

NEU

Barbara Saring

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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

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

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Keine Ermäßigung möglich.

Z252

Termin: Do., 23.10.25, 10:30 – 12 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 22,-; mind. 4/max. 15 Tn





ChatGPT, der erste Kontakt

Für alle Anfänger:innen,
die endlich loslegen wollen

Ursula Martens

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie ist angekommen im Alltag von Unternehmen, Selbstständigen und Organisationen. Doch wie fängt man eigentlich an? In diesem Workshop lernen Sie ChatGPT in einer sicheren, begleiteten Umgebung kennen.

Inhalte:

- Was kann ChatGPT – und was (noch) nicht?
- Erste Prompts schreiben und verbessern
- Eigene Textideen umsetzen wie E-Mails, Social Media oder kurze Texte
- Praktische Übungen und direkte Anwendung
- Tipps für gute Prompts ohne Technik-Vorkenntnisse

Zielgruppe:

Menschen ohne Vorerfahrung, die ChatGPT neugierig und mit Freude ausprobieren möchten – ob privat, beruflich oder fürs Ehrenamt.

Mitzubringen: Laptop, ChatGPT, Claude, Perplexity

Optional: Smarter texten mit KI, Ursula Martens, O'Reilly Verlag

Z253

Termin: Sa., 20.9.25, 9 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn



ChatGPT, Claude und Perplexity – Die nächste Generation

Für alle, die schon gestartet sind
und mehr wollen

Ursula Martens

Sie arbeiten bereits mit ChatGPT, haben erste Prompts ausprobiert und möchten jetzt tiefer einsteigen? Dann ist dieser Kurs Ihre nächste Etappe. Neben ChatGPT werfen wir einen Blick auf spezialisierte Tools wie Claude und Perplexity.

Inhalte:

- Rolle geben oder nicht: Wie Sie das Verhalten der KI gezielt steuern
- Höflich oder direkt? Der Einfluss von Ton und Haltung auf die Ergebnisse
- Eigene GPTs erstellen und sinnvoll einsetzen
- Projekte in ChatGPT strukturieren und verwalten
- ChatGPT-Gedächtnis: So nutzen Sie das Memory effektiv
- Claude für natürlichere Texte und menschlicheren Stil
- Perplexity für fundierte Recherchen mit Quellen
- Strategien zur Kombination verschiedener Tools

Zielgruppe:

Fortgeschrittene Anwender:innen, die KI-Tools professionell(er) nutzen möchten – z.B. im Marketing, im Bildungsbereich oder in der internen Kommunikation.

Mitzubringen: Laptop, ChatGPT, Claude, Perplexity

Optional: Smarter texten mit KI, Ursula Martens, O'Reilly Verlag

Z254

Termin: Sa., 18.10.25, 9 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn



Foto: Biljana Jovanovic/Pixabay

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Z255

Termin: Mi., 12.11.25, 11:30 – 13:45 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 29,-; mind. 8/max. 15 Tn



Foto: Sergei Tokmakov, Esq. <https://Terms.Law/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 bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

Gebühr

Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit 13 Terminen à 90 Minuten

€ 185,- bei 3 Tn € 138,- bei 5 Tn
€ 145,- bei 4 Tn € 108,- ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 2/DG, wenn nicht anders angegeben.

ENGLISCH



*Learning English –
combine business with pleasure*

Alle Kurse sind so konzipiert, dass man jederzeit neu hinzustoßen kann, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird.

English Refresher Basic (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Englisch wieder von Grund auf auffrischen möchten. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu verbessern. Außerdem lesen wir eine einfache Lektüre, mit der Sie 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, da bereits Erlerntes regelmäßig wiederholt wird. Neue Teilnehmer sind immer herzlich Willkommen! So don't worry and give it a try!

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Voraussetzung: Einfache bis mittlere Grundkenntnisse

Z310

Termine: Di., 7.10. – Di., 27.1.26,
10:45 – 12:15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse auf unterhaltensame Art und Weise aufzufrischen und Ihre Kenntnisse zu erweitern. Wir haben gerade mit dem Lehrbuch „A New Start“ angefangen, in dem grundlegende Schwerpunkte der englischen Sprache in abwechslungsreichen Units besprochen werden. Wir lesen auch eine englische Lektüre und unterhalten uns – soweit möglich – in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie auch in diesen Kurs jederzeit einsteigen. Wir alle freuen uns auf neue Kursteilnehmer! We're looking forward to you – just give it a try and join us!

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse

Z311

Termine: Mi., 8.10. – Mi., 21.1.26,
9 – 10:30 Uhr

9 o'clock Morning Talk – Improve your English by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Come and join us, if you like to have a chat in English once a week. Talking about topical issues and bits and pieces you can improve your English skills and enlarge your vocabulary. We also revise units of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book you can join the running course without any problems and at any time. And don't be afraid – you are not expected to talk English flawlessly, just give it a try and have fun!

We are always very happy to welcome new members!

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

Z312

Termine: Di., 7.10. – Di., 27.1.26,
9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG



Foto: Alp Cem/Pixabay

SPANISCH



¡Perfecciona tu español! Erweitere dein Spanisch! (A2)

Ramon Alabarces López

In diesem Kurs für Fortgeschrittene tauchen wir tiefer in die spanische Sprache ein. Du wirst deine Sprachkenntnisse verfeinern und deinen Wortschatz um komplexe Ausdrücke und idiomatische Wendungen erweitern. Ob du beruflich oder privat mit der spanischen Sprache zu tun hast – hier findest du die passenden Werkzeuge, um dich sicher und flüssig auszudrücken. Hablar español a la perfección es nuestro Ziel. ¡Te esperamos!

Mitzubringen: Lehrbuch: Impresiones A2 (ISBN 978-3-19-334545-5) ab Lektion 2/3

Z340

Termine: Do., 9.10. – Do., 22.1.26,
16 – 17:30 Uhr



Foto: Steve Bidmead/Pixabay



GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE THEMEN/GESUNDHEITSWISSEN

Herbstfasten – Fasten erleben in der Gruppe

Eine Reise zu mehr Wohlbefinden

Sabine Lies

Info-Abend zum Fasten

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 Ernährungsstellung 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 Oktober hier bei der VHS Zolling, z. B.:

Wie ist der Ablauf einer Fastenwoche? Was benötige ich? Entlastungs- und Aufbau-tage, Fastenverpflegung, unterstützende Maßnahmen während der Fastenwoche.

Z400

Termin: Di., 23.9.25, 19 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-burger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 10,-; mind. 4/max. 12 Tn

Einführungsabend und Fastenwoche

Tauche ein in eine wohltuende Fastenwoche mit täglichem Austausch, inspirierenden Impulsvorträgen rund um das Thema Fasten und einer vitalisierenden Nordic-Walking-Einheit am Vormittag.

Bereite dich optimal vor: Rund zehn Tage vor Beginn, am 8.10. von 18:30 – 20:30 Uhr, gibt es einen Kennenlernabend mit wichtigen Infos zur Fastenwoche. Dort erhältst du Anleitungen, Rezepte und dein Starterpaket mit allen Materialien, um bestens vorbereitet zu sein. Die Fastenwoche beginnt dann ab 18.10. bis 25.10.25.

Dank professioneller Begleitung wirst du auch in Fastenkrisen unterstützt und erhältst Motivation, um deine Fastenzeit mit Leichtigkeit und Erfolg zu meistern.

Erlebe Fasten bewusst, regeneriere deinen Körper und genieße die Stärkung in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

Mitzubringen: Zum Einführungsabend:

- Schreibblock, Stift
- Ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche
- Ausgefüllten Fragebogen zum Haftungsausschluss
- 24€ Materialkosten

NEU

Zur Fastenwoche:

- Wetterfeste Kleidung und Schuhe
- Fastenmappe
- Schreibmaterial
- Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf ausgeliehen werden)

Z401

Termine: Mi., 8.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Sa., 18.10 – Sa., 25.10.25,
8 – 13 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 9 Tage

Gebühr: € 375,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: Frauke Reiner/Pixabay

Interaktiver Vortrag:

Zeit für mich

Michael Schlögl

Sie hetzen durch Ihren Alltag. Die Zeit rinnt Ihnen durch die Finger und Sie fragen sich, wo bleibe ich. Autor und Coach Michael Schlögl präsentiert Ihnen mit seinem Buch „Wohl + Fühlen“ Meilensteine für mehr Wohlbefinden. Der Abend bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, kleine Wohlfühl-Inseln in Ihrem Alltag zu entdecken. Zudem erleben Sie die Kraft der Sprache und vereinbaren in Zukunft Termine mit sich selbst.

Z402

Termin: Fr., 14.11.25, 19 – 20 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-burger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 10,-; mind. 3/max. 6 Tn

NEU



Foto: congerdesign/Pixabay

Workshop:

Hilf dir selbst!

Emotionale Stabilität in herausfordernden Zeiten gewinnen

Vera Löbel

NEU

In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie mit wenig Zeit- und Kraftaufwand tun können, um nicht auszubrennen, sondern sich zu stabilisieren, zu regenerieren und wieder mehr Kraft und Zuversicht zu spüren. Sie erhalten Hintergrundwissen und weiterführende Informationen und erlernen praktische Übungen, die gut im Alltag unterzubringen sind.

Durch das Erleben von Selbst-Wirksamkeit bekommen Sie zusätzliches Selbst-Vertrauen und innere Ruhe, Wahrnehmung und Handlungsmöglichkeiten können sich erweitern. Dem Körper steht wieder mehr Energie für die Gesunderhaltung zur Verfügung. Bitte notieren Sie sich aus Ihrer Alltagserfahrung heraus Punkte, die Sie gerne verwirklichen würden, um zu mehr Wohlbefinden zu kommen (z. B. „Loslassen können“, „Sich abgrenzen“, „Sich selbst besser annehmen können“...) und bringen Sie diese mit.

Mitzubringen: Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Z403

Termin: Di., 9.12.25, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-burger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn

Michael Schlögl

„Als Coach ist es mir ein besonderes Anliegen, Ihre Lebenserfahrungen und wertvolle Impulse sanft und praxisnah zusammenzuführen. So gestalten Sie selbst und bewusst eine gesunde Harmonie von Anspannung und Entspannung.“

Michael Schlögl, 1962 in München geboren, ist Trainer für Kommunikation und emotionale Bildung. Seine vielseitigen Kompetenzen eignete er sich in mehreren Unternehmen im Bereich der Personalentwicklung an. Der dreifache Familienvater kennt die Höhen und Tiefen des Lebens.





Resilienzkurse – mentale Gesundheit

NEU

Ellie Kürzinger

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Welt ist die Fähigkeit, widerstandsfähig zu sein, unerlässlich. Mein Resilienztraining richtet sich an alle, die lernen möchten, Herausforderungen besser zu bewältigen, sei es im beruflichen Umfeld oder im persönlichen Alltag.

Themenfelder, die wir im Rahmen des Kurses genauer betrachten werden, sind: Psychologisches Grundverständnis, effektives Stressmanagement, positives Denken und Umgang mit Herausforderungen, Emotionsregulation und positive Kommunikation, Achtsamkeit und Burnoutprävention, Sinnfindung und Selbstkonzept.

Z404

Termine: Di., 7.10. – Di., 16.12.25,
18:30 – 20 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 8 Termine,
nicht am 21.10., 9.12.
Gebühr: € 112,-; mind. 4/max. 7 Tn



Ellie Kürzinger

„Hallo, ich bin Ellie Kürzinger. Meine beruflichen Wurzeln liegen bei der Kriminalpolizei, wo mir durch meine über 20-jährige Berufserfahrung die Bedeutung mentaler Gesundheit und psychischer Resilienz sehr bewusst wurde.“

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Welt ist eine stabile seelische Mitte und die Fähigkeit der mentalen Widerstandsfähigkeit unerlässlich, um für die Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein und diese auch gut bewältigen zu können. Genau darin möchte ich Sie gerne unterstützen und freue mich, Sie in einem meiner Resilienz- und Kundaliniyogakurse begrüßen zu dürfen.“

Vortrag:

Blaue Zonen / Blue Zones

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Sabine Lies

„Blue Zones“ sind geografische Regionen auf der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich lange und gesund leben. Diese Zonen wurden von dem Forscher Dan Buettner entdeckt und analysiert.

Gemeinsam haben diese Zonen bestimmte Lebensgewohnheiten und Merkmale, die maßgeblich zu ihrer außergewöhnlichen Langlebigkeit und Gesundheit beitragen.

Es werden die einzelnen Gebiete vorgestellt sowie die gemeinsamen Merkmale und Verbindungen zueinander. Und wir gehen der Frage nach, was diese Menschen glücklich macht. Können wir dieses Glück auch für uns finden?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Wegen suchen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und sich für ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitsförderung interessieren.

Mitzubringen: Schreibzeug

Ort	Jugendhaus Zolling, Moos- burger Straße 10, Raum 1/ DG € 12,-; mind. 4/max. 20 Tn
Z405	Di., 20.1.26, 19 – 20:30 Uhr
Z406	Fr., 6.2.26, 19 – 20:30 Uhr

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen.

Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für jung und alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallen-
turnschuhe und Getränk.

Z410

Termine: Mi., 1.10. – Mi., 11.2.26,
18 – 19 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grund-
schule Haag, Eingang über
Pfarrer-Weingand-Str. 5
Dauer: 16 Termine, nicht am 17.12.
Gebühr: € 136,-; mind. 4/max. 10 Tn

Vortrag: Musiktherapie – Was ist das?

NEU

Franz Miller

Wenn Sie Interesse an Musiktherapie zur Vorsorge und Erhaltung der seelischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit oder als Hilfsangebot bei Störungen, Erkrankungen oder Behinderungen der seelischen

Gesundheit haben, dann können Sie in diesem interaktiven Vortrag einen allgemeinen Überblick gewinnen. Mit Ihren gezielten Fragen können Sie auf besondere Gebiete der Musiktherapie Antworten erhalten. Wer diese Informationen in der Praxis mit humorvollem Musizieren ohne Noten und mit besonders dafür geeigneten Instrumenten ausprobieren möchte, dem sei der Workshop nach der Mittagspause empfohlen.



Z412

Termin: Sa., 22.11.25, 10:30 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 3/max. 15 Tn

Gezieltes, achtsames Musizieren ohne Noten

NEU

Franz Miller

Das freie Musizieren ohne Noten mit besonders dafür geeigneten Instrumenten, wie der Chinesischen Harfenzither, Jedermanns-E-Gitarre, Melodieblechtrommel, Finnische Kantele, Streichharfe u. a., bietet den persönlichen und geschützten Freiraum, sein eigenes Wesen näher kennen zu lernen. Nutzen Sie die Kurserfahrungen im Alltag für weniger Energieverlust, Stress und vermeidbare Umwege. Außer Neugier auf sich selbst und Freude am hörbaren Gestalten müssen Sie nichts mitbringen.

Z413

Termin: Sa., 22.11.25, 13 – 15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 20,-; mind. 3/max. 15 Tn





Befreiendes Tönen und Improvisieren für das Wohlbefinden

Tönen für Anfänger,
ohne Vor- oder Notenkenntnisse

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

Einfache Atemübungen und das Formulieren von einfachen Lauten in Resonanz mit verschiedenen Körperzonen und in bestimmten Frequenzen sind der Einstieg zum Tönen. Das Ansprechen unterschiedlicher Körperzonen kann die Stimme unterschiedlich klingen lassen. Die Körperstellen werden durch das Singen angeregt und mit Klangenergie aufgeladen. Auf der Suche nach Harmonien wird auch Improvisationsspielraum für den/die Einzelne/n belassen. Es entstehen in der Gruppe einzigartige Klangwelten. Mit Rhythmen, Frequenzen, Silben und Textelementen darf spielerisch umgegangen werden. Den mit der eigenen Stimme kreierten Vibrationen wird in Körper und Raum nachgespürt und gelauscht. Ziele des Kurses sind harmonisierende, gesunde Klangerfahrungen, Resonanzeffekte und entspannender Klanggenuss.

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



Z414

Termine: Mi., 8.10. – Mi., 28.1.26,
19:15 – 20:45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 10 Tn

Taiji für das Wohlbefinden

24 Bilder-Taiji-Übung im Yang-Stil in der weit verbreiteten Peking Form

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In China wurde früher das tägliche Üben von Taiji für die Gesundheit empfohlen. In diesem 2-teiligen Bewegungsseminar werden alle 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen eingeübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen später dann nur ca. 9 Minuten und lässt sich somit bequem als tägliche Bewegung in den Tagesalltag einbauen. Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es



sich dabei auch um ritualisierte Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo, die symbolisch ungesunde Einflüsse von außen möglichst fern halten sollen. Alle Bewegungen befinden sich im ästhetischen Fluss. Der Kurs umfasst das Kennenlernen der Taiji-Grundlagen, der Taiji-Bewegungen, der Richtungen, der Atmung, die Ausführung und Verbindung der Übungs-Bilder 1 bis 24 zu einem Ablauf mit zahlreichen Durchlaufwiederholungen. Ziele des Kurses sind: inneres und äußeres Gleichgewicht, Geschmeidigkeit, wache Präsenz, die Stärkung der Abwehrkräfte, Wohlbefinden und Energetisierung durch leichte Bewegung bei tiefer und ausgerichteteter Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Z415

Termine: So., 12.10. – So., 1.2.26,
17:30 – 19 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 8 Tn

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

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

zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416

Termine: Di., 30.9. – Di., 14.10.25,
19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivierung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. 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: Di., 11.11. – Di., 25.11.25,
19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn



Foto: ivabalk/Pixabay

OUTDOOR-TRAINING

Waldbaden in Haag

NEU

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

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

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

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

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

Ort	Treffpunkt: Bank hinter Amperbrücke, Hagenastr. € 16,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z420	So., 28.9.25, 13:30 – 15 Uhr
Z421	So., 12.10.25, 13:30 – 15 Uhr



Claudia Feder

Als ich 2018 das erste Mal eine Klangschele in den Händen hielt, war ich sofort fasziniert. Die Ausbildung zur Klangmassagepraktikerin bei Peter Hess haben mir die wunderbare Klangwelt eröffnet. Meine Neugier auf Neues hat mich stets beflügelt, Weiterbildungen zu machen. So bin ich mittlerweile Reiki-Meisterin, Life-Balance-Coach, Entspannungstrainerin und Naturcoach. Mit meiner Arbeit möchte ich Menschen erreichen, die sich im Alltag oft überfordert und gestresst fühlen. Ich möchte Ihnen vermitteln, wie schön es ist, in der Stille zu sein und daraus Kraft zu schöpfen. Das non-verbale Sein und das Erspüren des Klanges und dessen Schwingungen fasziniert die Kursteilnehmer. Die Erfahrung, in kürzester Zeit eine vollkommene Entspannung sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene zu erlangen, mache ich immer wieder.



YOGA & QIGONG

Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckert

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität. Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z430A	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 8:45 – 10:15 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 6/max. 10 Tnn
Z430B	Do., 8.1. – Do., 12.2.26, 8:45 – 10:15 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431A	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 10:30 – 12 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431B	Do., 8.1. – Do., 12.2.26, 10:30 – 12 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn



Foto: Natallja Tschelch-Kreibich/Pixabay

Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußtern

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.

Es besteht die Möglichkeit, die Übungen im Stehen oder sitzend auf dem Stuhl auszuführen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist eine der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken oder leichte Schuhe, bei Bedarf eine Decke, Getränk

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG 10 Termine € 100,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z432A	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 19 – 20 Uhr
Z432B	Do., 15.1. – Do., 26.3.26, 19 – 20 Uhr



Fotos: Helmut Strasi/Pixabay

Shaolin Augen Qigong Seminar

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong
zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Augen Qigong zu schöner Klangmusik macht müde Augen munter, stärkt und erhält die Sehkraft, unterstützt klares Denken und ist für jeden wichtig. Denn unsere Augen brauchen gerade im Handy und Computer-Zeitalter besondere Liebe und Aufmerksamkeit.

Energie-Weck-, Shaolin-Bewegungs-Qigong und Atemtechniken bereiten auf die Shaolin Augen Qigong Übungen vor, die Augenmuskulaturtraining beinhalten, spezielle Energiepunkte aktivieren und massieren und einiges mehr. Die tiefenentspannenden Meditationen aus dem Stilem Qigong bringen hierbei Erholung und inneren Frieden.

Das Shaolin Augen Qigong Seminar ist für jeden eine Wohltat, ob jung oder alt, mit schwachen oder starken Augen!

In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

Z433

Termin: Sa., 25.10.25, 15 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn

Shaolin Wirbelsäulen Qigong Seminar – aufrecht und befreit durchs Leben

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong
zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Wirbelsäulen Qigong zu spannender Klangmusik befreit und festigt vor allem unsere Wirbelsäule, die uns aufrecht und standfest durchs Leben trägt. Jeder einzelne Wirbel steht in Zusammenhang mit unserer Psyche. Auch seelische Zustände manifestieren sich in der Wirbelsäule. Aufrecht durchs Leben zu gehen bedeutet Selbstbewusstsein, Zuversicht und Selbstvertrauen. Die sanften Dehnungs- und Bewegungsübungen können helfen, die Geschmeidigkeit und den Energiefluss zu erhalten und Blockaden zu lösen.

Shaolin Bewegungs-, Atem Qigong-Techniken und Massage wichtiger Energiepunkte bringen frische Energie und Entspannung und sind leicht erlernbar für Jung und Alt! Abschließend eine wohlthuende innere meditative Phantasiereise im Liegen zur Tiefenentspannung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke

Z434

Termin: Sa., 22.11.25, 15:30 – 18:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn



Fotos: Franz Bachinger/Pixabay



Fotos: lungthethang/Pixabay

Eltern-Kind-Kurs

Qigong für kleine und große Menschen von 8 – 99 Jahren



– die fünf Elemente in der TCM

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, die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit und wird im Workshop spielerisch vermittelt.

An diesem Nachmittag können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson ihrer Wahl (Mama, Opa, Pate, etc.) die fünf Elemente aus der TCM erforschen und sich natürlich auch dazu bewegen.

Es werden Partnerübungen erprobt, die Kreativität und Fantasie angeregt, und natürlich Qigong kindgerecht vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt, möglich ist aber meist auch im Sitzen auf einem Stuhl.

Mitzubringen: Isomatte/Decke, weiche Schuhe oder Stoppersocken, bequeme Kleidung im Zwiebellook, kleiner Snack und Getränk,

Z435

Termin: Sa., 15.11.25, 14 – 16:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 21,-; mind. 4/max. 8 Tn



Hatha-Yoga – Kraftvoll und entspannt

Helene Kilger

Im Yoga-Unterricht bewegen wir unseren Körper, dehnen und kräftigen ihn. Dabei atmen wir achtsam und kommen immer mehr ins Spüren. Mit Tönen und Atemübungen werden die feineren Ebenen in uns erreicht. Jede Stunde hat ein eigenes Thema, zu dem ich etwas erzähle. So bekommt unser Geist auch Nahrung. Am Stundenende gehen wir gut vorbereitet in eine Meditation. So bringen wir Körper, Geist und Seele zusammen und bauen eine wohlwollende Beziehung zu uns selbst auf.

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen und warme Socken

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z436A	Mo., 29.9. – Mo., 8.12.25, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436B	Mi., 1.10. – Mi., 10.12.25, 17:30 – 19 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436C	Mi., 7.1. – Mi., 11.2.26, 17:30 – 19 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 5/max. 8 Tn

Kundalini Yoga

Ellie Kürzinger

Kundalini Yoga wird als „Yoga des Bewusstseins“ bezeichnet und widmet sich ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Die Übungen aus meist dynamischen Bewegungsabläufen in Verbindung mit verschiedenen Atemtechniken und Handhaltungen konzentrieren sich in jeder Stunde gezielt auf einen Themenbereich, z.B. der Stärkung des Rückens, oder der Aktivierung des Herzzentrums. Dabei geht es darum, ins Spüren zu kommen, den Körper wahrzunehmen und sich selbst wieder besser kennen zu lernen. Auf die anschließende Tiefenentspannung folgt eine Meditation, oft mit einem Mantra, welche die Achtsamkeit schulen soll und die Gedanken beruhigt. Am Kurs kannst du ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Yoga-Kissen, warme Decke und Socken, Getränk

Z437

Termine: Mo., 6.10. – Mo., 9.2.26,
17:30 – 19 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 14 Termine, nicht am 15.12.
Gebühr: € 140,-; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga für Vielsitzer

Tanja Janeva

Der Yogastil, den wir in diesem Kurs praktizieren, ist eine Mischung von Hatha und Vinyasa Yoga. Bekomme mehr Gefühl für deinen eigenen Körper. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit während du die Beweglichkeit deines Körpers verbesserst. Wenn du im Alltag viel sitzt und schwer abschalten kannst, ist dieses Yoga dein perfekter Ausgleich mit dem Ziel der Stärkung der Muskeln und der Verbesserung deiner Konzentration, sowie die Lösung von Verspannungen und die Balance. Geeignet für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene.

in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z438	Di., 23.9. – Di., 10.2.26, 19 – 20:15 Uhr 16 Termine, nicht am 16.12. € 160,-; mind. 5/max. 10 Tn
in Attenkirchen	
Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/1. Stock
Z439	Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 19 – 20:15 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 150,-; mind. 5/max. 10 Tn

GESUNDHEITS- BETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z440

Termine: Di., 16.9. – Di., 16.12.25,
18 – 19 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine, nicht am 14.10.,
Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 15 Tn

Bewegter 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
Z442A	Do., 18.9. – Do., 18.12.25, 9 – 10 Uhr 11 Termine, nicht am 23.10., 13.11. € 82,50; mind. 5/max. 16 Tn
Z442B	Do., 15.1. – Do., 26.2.26, 9 – 10 Uhr 6 Termine € 45,-; mind. 5/max. 16 Tn

NEU



Foto: AndriPikabay



Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Gesundheitskurs mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Martina Ennemann

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig und sind öfter gestresst? Mit diesem Präventionskurs können Sie etwas für sich, Ihre Haltung und Gesundheit tun. Im Kurs lernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht verschiedener Muskelgruppen beitragen, stärken und dehnen. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Allem Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung im Alltag motiviert sind.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Getränk

Z443

Termine: Mi., 1.10. – Mi., 10.12.25,
19:30 – 20:30 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeier-
straße 12, Spiegelsaal

Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 100,-; mind. 4/max. 10 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!

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 vermittele 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.



Hier lernen oder wiederholen Sie sanfte, konsequente Bewegungen und Dehnungen, die Ihnen dabei helfen werden, sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper zu fühlen! Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Z445

Termine: Mo., 29.9. – Mo., 9.2.26,
17 – 18 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeier-
straße 12, Spiegelsaal

Dauer: 16 Termine
Gebühr: € 152,-; mind. 4/max. 15 Tn



Foto: JackF/Stock

BEST AGER – FIT 60 +

Erhaltung und Steigerung der Vitalität

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B,
Bewegung und Haltung

Bei diesem Training Fit 60+ handelt es sich nicht um Sitzgymnastik. Sie sind als Mensch über 60 voll aktiv im Lebensablauf und wollen mit Freude fit und beweglich bleiben. Ziel ist es, die Kraft sowie die Beweglich- und Lebendigkeit zu stärken und zu erhalten. Das 60+ Training verbessert die Muskulatur, die Atmung wird vertieft und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Ein Training das fordert,

aber nicht überfordert! Für Abwechslung sorgt der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (z. B. Ball, Hantel, Theraband).

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Trainings-
schuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeier- straße 12, Spiegelsaal
Z446	Fr., 10.10. – Fr., 12.12.25, 8:45 – 9:45 Uhr 9 Termine € 81,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z447	Fr., 9.1. – Fr., 13.2.26, 8:45 – 9:45 Uhr 6 Termine € 54,-; 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, Heilmeier- straße 12, Spiegelsaal
Z448A	Do., 18.9. – Do., 18.12.25, 10:10 – 11:10 Uhr 11 Termine, nicht am 23.10., 13.11. € 82,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z448B	Do., 15.1. – Do., 26.2.26, 10:10 – 11:10 Uhr 6 Termine € 45,-; mind. 5/max. 14 Tn



FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

PILATES – gesund und beweglich

Karin Hanrieder

Pilates gilt als effektives, ganzheitliches Gesundheitstraining und bringt Körper und Geist in Balance. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die aufrechte Körperhaltung verbessert und die eigene Körperwahrnehmung gefördert. Hauptziel ist es die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“, zu stärken.

Durch gezielte Atmung und Konzentration auf den Bewegungsfluss ist Pilates ein idealer Ausgleich zum stressigen Alltag.

Werde stärker und beweglicher und gehe aufrecht und gelassen aus dieser Stunde!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

PILATES in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z450	Do., 2.10. – Do., 12.2.26, 10 – 11 Uhr 16 Termine, nicht am 18.12. € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
Z452	Di., 23.9. – Di., 10.2.26, 8:30 – 9:30 Uhr 16 Termine, nicht am 16.12. € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z454	Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 18 – 19 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 112,50; mind. 5/max. 14 Tn
PILATES in Attenkirchen	
Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
	Stefanie Spachtholz
Z456A	Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25, 17:30 – 18:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 21 Tn
Z456B	Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
PILATES in Zolling	
Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z459	Do., 2.10. – Do., 12.2.26, 17:30 – 18:30 Uhr 16 Termine, nicht am 18.12. € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn

BODYART® Training

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.

Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

BODYART® in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Kerstin Forster
Z460	Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 19 – 20 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 112,50; mind. 5/max. 14 Tn
BODYART® in Zolling	
Ort	Schule Zolling, Heilmeier- straße 12, Spiegelsaal
	Silvia Kantner
Z462	Di., 14.10. – Di., 9.12.25, 20 – 21 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z463	Di., 13.1. – Di., 10.2.26, 20 – 21 Uhr 5 Termine € 37,50; 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

Z464

Termine: Di., 23.9. – Di., 10.2.26,
18 – 19 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 16 Termine, nicht am 16.12.

Gebühr: € 120,-; 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

Z468

Termine: Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25,
19:45 – 20:45 Uhr

Ort: Bürgersaal Attenkirchen,
Hauptstraße 5a

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn



Foto: arny82/Pixabay



Total Body Workout in Attenkirchen

Tanja Janeva

In diesem Workout trainierst du den ganzen Körper. Du folgst dem Rhythmus der Musik um deine Muskulatur aufzubauen, zu kräftigen und Fett zu verbrennen. Trainiert werden alle Hauptmuskulgruppen 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

Z469

Termine: Do., 9.10. – Do., 12.2.26,
18 – 19 Uhr

Ort: Gemeindezentrum
Attenkirchen, Hauptstraße 5,
Sitzungssaal/ 1. Stock

Dauer: 15 Termine, nicht am 18.12.
Gebühr: € 112,50; mind. 5/max. 10 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., 22.9. – Mo., 9.2.26,
20 – 21 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße
12, Spiegelsaal

Dauer: 17 Termine
Gebühr: € 127,50; mind. 6/max. 15 Tn



Foto: Roman Kogomachenko/Pixabay

TANZ

Kreistänze fürs Leben

NEU

Meditativ ruhig bis fröhlich ausgelassen...

Christine Paternoster

Wir tanzen einfache Choreographien zu schönen Melodien und Liedern aus verschiedenen Kulturen. Die Tänze sind meditativ ruhig bis fröhlich ausgelassen, so wird jede Facette unseres Lebens berührt und bewegt. Im Kreis ist jeder Einzelne gleich wichtig und wertig. Den Rhythmus des Lebens in der Gemeinschaft zu erfahren, macht uns glücklich. Alle Tänze werden ausführlich erklärt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

„Wo immer der/die Tanzende mit dem Fuß auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.“ Rumi (1207 – 1273)

Mitzubringen: Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind, oder Socken.

Z471

Termine: Di., 7.10.25, 17:15 – 18:45 Uhr
Di., 14.10.25, 17:15 – 18:45 Uhr
Di., 28.10.25, 17:15 – 18:45 Uhr
Di., 11.11.25, 17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn

Z472

Termine: Di., 2.12.25, 18 – 19:30 Uhr
Di., 9.12.25, 18 – 19:30 Uhr
Di., 13.1.26, 18 – 19:30 Uhr
Di., 27.1.26, 18 – 19:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn

4STREATZ® Dance-Fitness

NEU

Silvia Kantner

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst.

Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf deinem persönlichen Level ab! In unseren Kursen bestimmst du dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack.

Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengeführt!

Probiere es aus und genieße ein einzigartiges Tanzfitness-Erlebnis! So viel Spaß hastest du noch nie mit deinen Armen, Beinen und Freunden ;)

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z473	Di., 14.10. – Di., 9.12.25, 19 – 20 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z474	Di., 13.1. – Di., 10.2.26, 19 – 20 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn

Silvia Kantner

Sport- und Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin

Mein Name ist Silvia Kantner und ich bin seit 15 Jahren als Fitnesstrainerin in verschiedenen Bereichen tätig. Ich freue mich immer, meine TeilnehmerInnen in meinen Kursen vom Alltag etwas abzuholen und zu sehen wie sie die Zeit für sich und ihre Gesundheit/Fitness nutzen und Spaß an der Bewegung, am Auspowern haben.

In meinen Kursen findest du wieder das Bewusstsein für dich und deinen Körper, weg von Höher, Schneller, Besser.



KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-Typologie

Annegret Prummer

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit. Einen individuellen Farbpass (65€) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: Zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben, Schminkutensilien, Schminkpinsel



Z480

Termin: Sa., 10.1.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn

Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Annegret Prummer

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



Foto: Pixabay/
Gaby Stein

Z481

Termin: Sa., 10.1.26, 13 – 15:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn

KOCHEN UND 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.

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 taiwanische Suppe Wantan: Teigtaschen gefüllt mit Hackfleisch, Zwiebeln und Koriander. Anschließend kochen wir ein Rotes Thai Curry mit Garnelen, Gemüse, Kokosmilch, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander. Als Dessert gibt es gebackenes Obst. Zum Essen werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Materialkosten betragen 22€ pro Person und sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch, gute Laune

Z490

Termin: Fr., 28.11.25, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn



Sushi vegetarisch

Thuy Nga Vu

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen. Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene vegetarische Sushi-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, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten von 22€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Z491

Termin: Fr., 17.10.25, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn



Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

NEU

Thuy Nga Vu

Sie lieben Sushi und haben Lust, mal eine ganz andere Form des Sushi zu probieren? Dann entdecken Sie diese innovative Variante: knuspriges, frittiertes Sushi. In leichtem Tempura-Teig wird das zuvor zubereitete Sushi kurz frittiert und dadurch um eine knusprige Komponente ergänzt.

In diesem Kurs bereiten wir als Vorspeise eine landestypische Miso-Suppe zu mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene crunchy Sushi-Varianten. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 24€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Z492

Termin: Fr., 14.11.25, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 16 Tn





Bowls für den Winter – Die bunte Vielfalt in der Schüssel

NEU

Entdecken Sie die Vielfalt der Bowls!

Johanna Alt, Diätassistentin

Bowls bieten die Möglichkeit verschiedene Zutaten und Geschmacksrichtungen in einer Schüssel zu kombinieren und so eine bunte und ausgewogene Mahlzeit zu gestalten, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Sie lernen, wie Sie verschiedene Getreide, Proteine, Gemüse und Früchte kombinieren können. Freuen Sie sich u.a. auf eine Frühstücks-Bowl, Salat-Bowl und eine bayerische Bowl. Auch Tipps und Tricks für die Zubereitung und Präsentation der Bowls kommen nicht zu kurz. Wir verwenden möglichst biologische, saisonale und regionale Produkte. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z493

Termin: Fr., 21.11.25, 17:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn



Foto: Dreamdecko/Pixabay

Meal Prep – Bereite dein Essen zuhause vor und spare Zeit, Geld und Kalorien!

NEU

Johanna Alt, Diätassistentin

Lernen Sie, wie Sie ihre Mahlzeiten im Voraus planen und vorbereiten können. In diesem Kurs bekommen Sie Ideen, wie man mit möglichst wenig Aufwand und Zeit leckere Gerichte zaubern kann, welche sich gut mitnehmen lassen. Sie möchten seltener mittags teures Essen kaufen und lieber öfters Gesundes von zuhause mitnehmen? Freuen Sie sich u.a. auf vegetarische, abwechslungsreiche Ideen von Mini-Quiches, Suppen-Baukasten zu Power-Fruchtkugeln. Wir verwenden möglichst biologische, regionale und saisonale Produkte.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z494

Termin: Fr., 30.1.26, 17:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn



Foto: Couleur/Pixabay

Brot backen im Backmobil

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 & Führung
- Mehlsorten – welches Mehl für welchen Zweck
- Unterschied – Hefe & Trockenhefe
- Brüh- & Quellstück – Temperatur & Dauer
- Gärzeiten – GU & GV
- Backprozess – Temperaturen & 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

Brot backen in Haag

NEU

Mehrzweckhalle Haag, Küche,
Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 2 /
Theatereingang

Z495H

Fr., 30.1.26, 18 – 20 Uhr
Sa., 31.1.26, 8 – 13 Uhr
Gebühr: € 40,-;
mind. 6/max. 12 Tn

Brot backen in Zolling

Schule Zolling, Heilmeierstr. 12. Schul-
küche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau

Z495Z

Fr., 10.10.25, 18 – 20 Uhr
Sa., 11.10.25, 8 – 13 Uhr
Gebühr: € 40,-;
mind. 6/max. 12 Tn

Käse selber machen

NEU

Mein eigener Käse aus frischer Heumilch

Josef Eisgruber

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?

Erfahren und erfüllen Sie die Grundlagen der Käseherstellung und nehmen Sie sich Ihren ersten selbstgemachten Käse mit nach Hause. Was passiert mit der Milch? Wie entstehen die vielen Käsesorten? Was bedeutet „Reifen und Veredeln“?

Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie den meditativen Vorgang des KäSENS. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käsekunst. Vielleicht finden Sie hier Ihr neues Hobby. Die regionale Heumilch kommt vom Frischmilchhofe Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 15€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Behälter und Deckel für fertigen Käse (ca. 300g), Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Zeit, Muße und viele Fragen

Z496

Termine: Sa., 22.11.25, 10 – 16 Uhr
So., 23.11.25, 10 – 11 Uhr
Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 8 Tn



Josef Eisgruber

Als Vertriebsmanager habe ich lange Zeit im Bereich Werbung und Direktmarketing über Produkte und Strategien referiert. Produkte selbst herzustellen, im Nachgang in Händen zu halten, sich an Variationen zu wagen und die Ergebnisse zu testen – wie dies beim Käsen hervorragend möglich ist – bringt noch viel mehr Spaß.

Nun bin ich seit 2017 u.a. ein begeisterter Hobby-Käser und habe mich diesem Thema nach zwei Fortbildungskursen immer mehr angenähert.

Die Kurse an der VHS sind für mich eine großartige Möglichkeit, dazu zu lernen, sich auszutauschen und Wissen als auch Erfahrungen zu teilen.



KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN



Auf in den Herbst mit Ton NEU

Töpferei ist kreativ und macht Spaß

Cornelia Leutgeb

Mit Hilfe der Aufbau und Plattentechnik entstehen einzigartige Kreationen wie Schalen, Kugeln und Dekoartikel für den Garten oder ihr Zuhause. Die Stücke werden im ungebrannten Zustand mit Engobe dekoriert und anschließend zweimal gebrannt. Inklusive Materialkosten für Ton, Brennkosten nach Gewicht.

Z520

Termin: Di., 7.10.25, 14:30 – 18 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Werkraum/ Zimmer Nr. 481/ UG/ Mittelbau
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn



Malen lernen mit bunten Acrylfarben für Anfänger NEU

– Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

Erlebe die faszinierende Welt der Acrylmalerei. In 4 Terminen malen wir 4 verschiedene Motive: Frühlingswiese, Vom Winde verweht, Lemon Tree und der Sonnenuntergang. Dabei bringst du die Leichtigkeit und Farbenpracht der Natur mit Pinsel und Acrylfarbe auf die Leinwand. Mit der Nass-in-Nass-Technik gestaltest du sanfte Farbverläufe, Licht und Bewegung auf deinem Bild. Schritt für Schritt werde ich dich begleitet um dein Bild zu erschaffen

Mitzubringen: Basic Acrylfarben ab 100 ml, Set Pinsel, 1x, 4 Leinwände oder Panel-Leinwände 30x30cm, Wassergefäße, Lappen oder Küchenpapier zum reinigen der Pinsel, Mischpalette, Schürze, Getränk und viel Freude!

Z521

Termine: Do., 9.10. – Do., 30.10.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 80,-; mind. 3/max. 7 Tn

Mexico Sunrise – Mal Erlebnis NEU

Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

Beim Motiv „Mexico Sunrise“ gestaltest du ein farbenfrohes Kunstwerk mit Sommerfeeling und lebendigen Farbverläufen vereint. Du lernst, wie du mit Acrylfarben einen stimmigen Vorder- und Hintergrund anlegst, harmonische Farbübergänge schaffst und deine Farben gezielt selbst mischst. Die verschiedenen Töne machen dieses Motiv zu einem freundlichen Hingucker – inspiriert von Mexiko-Stadt und seinen leuchtenden Farbwelten. Du malst mit Acrylfarbe und wirst Schritt für Schritt angeleitet – auch ohne Vorkenntnisse. Mach mit bei dieser kreativen Auszeit für dich!

Mitzubringen: Schürze, Getränk und viel Freude! Alle Materialien sind inklusive.

Z522

Termin: Fr., 17.10.25, 18 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 35,-; mind. 4/max. 7 Tn



Mosaik-Workshop NEU

Christine Krumpolz

In diesem Workshop lernen sie die Technik der Mosaik-Kunst kennen. Buntres Tiffanyglas und Spiegelelemente werden mit einer speziellen Zange in Form gezwickt und mit einem speziellen Kleber auf das vorbereitete Holz geklebt. Ein aus Holz ausgeschnittener Stern (ca. 21cm groß) oder Baum (ca. 26cm hoch) stehen zur Verfügung. Anschließend wird das Kunstwerk verfugt.

Mitzubringen: Die Materialkosten (Stern 20 € oder Baum 18 €) werden vor Ort bei der Dozentin bar bezahlt.

Z523

Termin: Do., 20.11.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort: Creative Künstlerwerkstatt, Eittinger Str. 15, 85462 Gaden
Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 8 Tn

Sibil Ospina

Sibil Ospina ist eine venezolanische Künstlerin, die ihren einzigartigen Stil während ihres Studiums der Architektur und des Designs entwickelte. Mit Schwerpunkten auf Upcycling und Acryl auf Leinwand schafft sie lebendige, nachhaltige Kunstwerke, die traditionelle Formen herausfordern. Seit 2014 lebt sie in Freising, wo sie aktiv in der lokalen Kunstszene tätig ist und zahlreiche Auszeichnungen erhalten hat. Ihre bemerkenswerten Ausstellungen, einschließlich einer Schau 2025 in Freising und der Teilnahme an einer prestigeträchtigen Ausstellung in Frankfurt am Main, zeigen ihr Engagement und Talent im Bereich der zeitgenössischen Kunst.





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	21 €	30 €	18 €
Querflöte	24 €	35 €	-
Gitarre	22 €	bei Bedarf	-
Akkordeon	22 €	bei Bedarf	-
Geige	25 €	36 €	21 €
Klavier	25 €	36 €	-

Akkordeon-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

für Kinder ab 6 Jahre und Erwachsene

Renate Forster

Mir liegt die musikalische Förderung von Kindern und Jugendlichen sehr am Herzen. Aber auch Erwachsene aller Altersstufen sind herzlich willkommen!

Ein Instrument zu erlernen, soll von Anfang an Freude bereiten. Deshalb werden die Schüler je nach Alter und Vorkenntnissen ganz individuell unterrichtet. Anfänger erlernen Schritt für Schritt Notenlesen und erste Spieltechniken. Diese Fähigkeiten werden kontinuierlich weiterentwickelt, um ein solides musikalisches Fundament aufzubauen, ein Repertoire zu schaffen und die Vielseitigkeit des Instruments kennenzulernen. Begleitende musiktheoretische Informationen unterstützen die Schüler beim Üben der Stücke.

Z530

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 13.2.26,
ab 11:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 15 Termine, nicht am 19.12.



Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling

Einzel- und Gruppenunterricht für
Kinder ab 5 Jahren

Brigitte Kapfhammer

In meinem Flötenunterricht vermittele ich auf altersgerechte Art das Spielen der Sopran-Blockflöte. Neben den Notenwerten werden die ersten Notennamen und die wichtigsten musikalischen Begriffe vermittelt. Es ist mir sehr wichtig, die Freude an der Musik und am aktiven Musizieren zu wecken. Vorhandene Flöten sollten zum ersten Termin mitgebracht werden. Gerne berate ich Sie bei der Anschaffung einer neuen Flöte.



Z540

Termine: Di., 23.9. – Di., 24.2.26,
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs

Querflötenunterricht für Anfänger und Fort- geschrittene in Zolling

Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Brigitte Kapfhammer

In meinem Flötenunterricht vermittele ich auf altersgerechte Art das Spielen der Querflöte. Es ist mir sehr wichtig, die Freude an der Musik und am aktiven Musizieren zu wecken. Vorhandene Querflöten sollten zum ersten Termin mitgebracht werden. Gerne berate ich Sie bei der Anschaffung einer neuen Querflöte.

Z541

Termine: Di., 23.9. – Di., 24.2.26,
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs,

Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

für Kinder:

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schülersalltags 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., 6.10. – Mo., 9.2.26,
13 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 15 Termine



Foto: PublicDomainPictures/Pixabay

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Z554

Termine: Di., 7.10. – Di., 10.2.26,
9 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 15 Termine

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten Klavier für Anfänger in Zolling

für Kinder ab 6 Jahren

Charlotte Lasch

In diesem Kurs
erlernen Kinder
spielerisch das
Klavierspiel. Der
Unterricht wird mit
verschiedenen Stil-
richtungen indivi-
duell gestaltet.
Als Musikstuden-
tin, die Klavier und
Kontrabass spielt,
ist mir die Freude
am Musizieren, und diese weiterzugeben,
besonders wichtig! Beginnen werden wir
mit einfachen Fingerübungen und erweitern
dies mit dem Erlernen des Instruments und
Notenlesens.



Z560

Termine: Fr., 19.9. – Fr., 13.2.26,
14 – 17 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 17 Termine, nicht am 19.12.

Halbjahreskurs Geige in Zolling

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instru-
ment, das in unter-
schiedlichsten Musi-
krichtungen und
Ensembles einge-
setzt wird und auf
dem Musik aller
Epochen gespielt
werden kann. Im
Einzelunterricht können auch Erwachsene die
Grundlagen des Greifens und der Bogenfüh-
rung 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 be-
reits erlernte Technik durch das Spielen von
Etüden und kleinen Konzertstücken abhän-
gig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.

Z570

Termine: Do., 18.9. – Do., 12.2.26,
14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 18 Termine, nicht am 18.12.

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 Unterrichts-
zeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3-4
Teilnehmern 45 Minuten.

Hinweis: Termine nach Vereinbarung möglich.

Z570S

Termine: Do., 25.9. – Do., 9.10.25,
14 – 14:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 2/max. 4 Tn

Mundharmonika Work- shop – Blues-Harp

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die
Bluesharp leicht überall hin mitnehmen.
In dem Anfängerkurs speziell für Leute,
die gern Rock, Blues oder Boogie spielen
möchten, werden die elementaren Spiel-
techniken auf anschauliche Weise, auch an
totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit
einfachen Folk-Stücken nach einer Metho-
de ohne Noten und üben das Rhythmus-
spiel und die Crossharp-Technik (G auf der
C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der



Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur
mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem Sys-
tem Richter, in spielbarer Qualität (Preis-
klasse ab € 30,-). Im Kurs können Harps ab
€ 37,- erworben werden.
Geeignet für alle Musikinteressierte von 8 bis
80 Jahren!

Mitzubringen: Mitzubringen: Getränk,
Snack, Harp, wenn vorhanden

Z580

Termin: Fr., 10.10.25, 14 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 59,-; mind. 4/max. 16 Tn

„Die Chorifeen“ – der Pop/ Gospel – Chor der vhs

Elvira Ruß

Singen macht Spaß und hält Körper und
Seele gesund – besonders in einem netten
Kreis Gleichgesinnter.

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir un-
sere Stimme mit behutsamen Atem – und
Einsingübungen. Anschließend werden Ka-
nons und mehrstimmige Chorsätze vorwie-
gend 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 willkom-
men, um die Chorifeen zu ergänzen.

Z590

Termine: Do., 2.10. – Do., 29.1.26,
19 – 20:30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG
Dauer: 14 Termine, nicht am 18.12.
Gebühr: € 98,00 bei 15 – 18 Tn,
€ 91,00 bei 19 und mehr Tn;



Didi Neumann

Jahrgang 1949, kam 1969
zur Bluesharp und spielte
seine Mundharmonika
seit den späten 70ern
in zahlreichen Gruppen,
von der großen elektri-
schen Bluesband bis zum
akustischen Mississippi-
Blues Duo, z.B. mit PE-
TER CROW C. Aktuell ist
er unterwegs mit ROB'N
HIS MATES. Er ist Auto-
didakt und hatte das Glück mit sehr guten Leuten
zu spielen, von denen er viel lernen konnte. Seit 35
Jahren gibt er sein Wissen und Können weiter und
gibt Mundharmonika-Workshops bei weit über 200
Einrichtungen zwischen Ostsee und Kärnten.
Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips
mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Zwergaltanzen in Wolfersdorf

Kindertanzkurs für 4 – 5 Jährige

Alexandra Bauer

Durch gemeinsame Tanz- und Dehnübungen wird dein Kind spielerisch ans Tanzen herangeführt. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung! Ganz nebenbei lernt dein Kind den Umgang mit anderen, baut Berührungsängste ab und Selbstvertrauen auf. Der Körper deines Kindes wird für Haltungs- und Bewegungsabläufe sensibilisiert, außerdem wird die Konzentration und Koordination gefördert.

Hinweis: Der Tanzkurs findet ohne Eltern statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Turnschuhe, Trinkflasche

Z620

Termine: Mi., 1.10. – Mi., 11.2.26,
15 – 16 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 16 Termine, nicht am 17.12.

Gebühr: € 96,-; mind. 5/max. 10 Tn

Yogi Fun in Attenkirchen

Yoga, Tanz und Musik für Kids ab 5-8 Jahren

Tanja Janeva

Ich liebe es, mit Kindern Yoga zu praktizieren. Bei mir darf Kinderyoga bunt, leicht, freudvoll und frei sein. Deswegen mache ich wundervolle Kombination aus Yoga, Tanz und Musik. Musik und Tanz bringen Lebendigkeit, positive Energie und Freiheit bei jedem. Die kleinen Yogis dürfen gemeinsam Spaß haben, kreieren und wachsen. Yoga-Lehrerin zu sein, ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit. Meine ♥ Botschaft an meine Yogis „DU BIST PERFEKT SO WIE DU BIST“.

Yogi Fun in Attenkirchen

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
-----	---

Z621

Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 17 – 18 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 90,-; mind. 6/max. 11 Tn
--

Yogi Fun in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
-----	---

Z622

Di., 7.10. – Di., 10.2.26, 17 – 18 Uhr 14 Termine, nicht am 16.12. € 72,-; mind. 6/max. 12 Tn
--

NEU



Foto: Uwe Baumann/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

NEU

Z630

Termine: Di., 11.11. – Di., 25.11.25,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 6 Tn



Daniela Kobl

„Mein Name ist Daniela Kobl. Ich bin seit 2005 Dozentin für Aquarellmalen für Erwachsene und Kinder an verschiedenen Volkshochschulen.“

Seit meiner Kindheit gehört Malen und Zeichnen zu meiner Lieblingsbeschäftigung und diese Tätigkeit habe ich nie aus den Augen verloren. Deshalb macht es mir viel Freude, diese Leidenschaft und Begeisterung an andere weiterzugeben.“

MUSIK/ MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Sing- und Tanzmäuse – Elementare Musikpädagogik

für Kinder von etwa 18 Monaten bis 3 Jahren

Renate Forster

Eltern-Kind-Gruppe

Wir werden kreativ und abwechslungsreich:

- die Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung fördern
- die Freude an der Musik wecken
- Musik mit allen Sinnen erfahren
- ganz spielerisch das Gehör schulen
- Rhythmus „be-greifen“
- singen, tanzen, sprechen und Bewegungsspiele machen
- einfache Musikinstrumente, wie Klanghölzer und Rasseln ausprobieren
- Stimme und Körper erfahren
- die Umwelt entdecken

Z640

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 13.2.26,
10 – 10:50 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 15 Termine, nicht am 19.12.

Gebühr: € 105,-; mind. 8/max. 12 Tn



Foto: Cathalin/Pixabay

Musikalische Früherziehung für Vorschulkinder

Renate Forster

Wir werden

- spielerisch das Gehör schulen
- mit Klängen und Geräuschen experimentieren
- erste Noten kennenlernen
- Rhythmus „be-greifen“
- verschiedene Instrumente ausprobieren
- beiläufig noch viel über Musik erfahren

Z641

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 13.2.26,
14 – 14:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 15 Termine, nicht am 19.12.

Gebühr: € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn

NEU

Projekte STARTEN
mit Ihrem Finanzpartner
aus der Region.

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Freisinger Bank
Volksbank-Raiffeisenbank

fs-bank.de



BARBARAS BÜCHERSTUBE

Auf dem Gries 6 · 85368 Moosburg · Tel.: 08761/9230 · Fax: 08761/60012
E-Mail: barbarasbuecherstube@t-online.de · www.barbarasbuecherstube.de

Die Bücher zu Ihren Kursen gibt es bei uns.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 6 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

Freisinger Straße 6, Haag a.d. Amper
Tel. 081 61 / 14 77 43
www.ballettschule-haag.de

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz



Heilingbrunner
Das große Modehaus in Moosburg

Stadtplatz 8-10 · 85368 Moosburg · Tel. 08761 6689-0
www.heilingbrunner.net

vhs Fünfzig Jahre
Volkshochschule
Moosburg a.d. Isar

50 Jahre
Perspektiven
bieten

1974 — 2024



**Tanzen.
Macht Spaß.**

Tanzkurse
in Deiner Nähe

Interesse?
Alle Info's und Kurstermine
findest Du auf der Homepage.



Einfach QR-Code scannen.

ADTV
TANZSCHULE
Andrea Sehr

Andrea Holzner: +49 170 2875754



VHS IN EIGENER SACHE – FÖRDERUNG DER ERWACHSENENBILDUNG

Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.

- Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.
- Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot er-

streckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.

- Sie
 - ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,
 - fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,
 - führt zum Abbau von Vorurteilen und
 - befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.
- Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.

Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.

Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN MIT KUNDENINFORMATIONEN FÜR VERTRÄGE ÜBER DIE TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN DER VHS MOOSBURG E.V.

1. Geltungsbereich

- 1.1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Moosburg e.V. (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programmen) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.
- 1.2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe:

- 2.1. Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.
- 2.2. Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem

er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.

- 2.3. Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Mit Eingang der Anmeldung ist der Kunde verbindlich angemeldet. Eine separate Bestätigung durch die vhs erfolgt nicht. Sollte eine Veranstaltung, zu der sich der Kunde angemeldet hat, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, wird er benachrichtigt. Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB in Textform (z. B. E-Mail oder Brief) zugesandt.
- 2.4. Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.
- 2.5. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.
- 2.6. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

3. Zahlungsbedingungen

- 3.1. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei der angegebenen Teilnahmegebühr um einen Gesamtpreis (inklusive etwaiger Steuern) für die Kursteilnahme.
- 3.2. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht in der Teilnahmegebühr inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.
- 3.3. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- 3.4. Die Teilnahmegebühr wird sofort zur Zahlung fällig.
- 3.5. Zahlt der Kunde die fällige Teilnahmegebühr nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% der Teilnahmegebühr, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten nicht entstanden sind oder wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

- 4.1. Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.



4.2. Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haf-ten er und der Kunde der vhs als Ge-samtschuldner für den Teilnahmepreis und für die der vhs durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehen-den Mehrkosten.

5. Unterschreitung der Mindestteil-nehmerzahl

- 5.1. Die Mindestteilnehmerzahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs.
- 5.2. Bei Unterschreitung der Mindestteil-nehmerzahl kann die vhs bis spätes-tens 3 Tage vor Kursbeginn durch Er-klärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.
- 5.3. Die vhs wird dem Kunden die Erklä-rung nach Ziffer 5.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilneh-merzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.
- 5.4. Macht die vhs von ihrem Rücktritts-recht 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 Veranstal-tung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 5.5. Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 5.4 unverzüglich nach Zugang der Er-klärung der vhs dieser gegenüber gel-tend 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 unverzüg-lich zurückerstatten.

6. Stornierung, Änderung oder Aus-fall der Veranstaltung

- 6.1. Der Kunde kann seine Teilnahme je-derzeit stornieren.
Storniert der Kunde seine Teilnahme, so berechnet der Veranstalter eine Stornoge-bühr. Die Höhe der Storno-gebühr beträgt:
 - Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbe-ginn: 6,00 € Bearbeitungsgebühr
 - Von 10 bis 3 Tagen vor Veranstaltungs-beginn: 50 % der Teilnahmegebühr
 - Von 3 Tagen bis Veranstaltungsbe-ginn: 100 % der Teilnahmegebühr
 Maßgeblich ist jeweils der Eingang der Stornierung zu unseren Geschäftszei-ten: www.vhs-moosburg.de

Bitte beachten: Bei Konzerten sind kei-ne Stornierungen möglich.

Regelungen zur Kursstornierung während laufender Kurse

- Ein Kurs ist nur komplett zu buchen, nicht tageweise/anteilmäßig

- Bei Krankheit: Attest als Nachweis, Erstattung der Kursgebühr ist nicht möglich, Kursgebühr wird als Gutha-ben gutgeschrieben
- Schnuppern ist mit Anmeldung am ersten Tag möglich. Wird der Kurs dann voll besucht, ist die volle Kurs-gebühr zu zahlen.
- Verspäteter Einstieg in einem laufen-den 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 mög-lich. Nach dem Monat des Rücktritts werden 3 Monatsraten fällig (Berech-nungsgrundlage ist der jeweilige Ra-tenzahlungsplan eines Ausbildungs-kurses).

Bei den **Integrationskursen** gelten gesonderte Regelungen.

- 6.2. Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Do-zent 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 Ver-tragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Än-derung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hie-rüber informieren.
- 6.3. Bei einer erheblichen Leistungsän-derung 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 Veranstal-tung 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 Ver-trag 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 In-formation der vhs über die Leistungs-änderung 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 unverzüg-lich zurückzuerstatten.

- 6.6. Die vhs ist berechtigt, die Veranstal-tung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Er-stattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstal-tung 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 entrich-ten.

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 be-rechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entspre-chend.
- 7.2. Die nach Ziff. 7.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veran-staltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teil-nehmeraccount und/oder ihren Com-puterbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hyb-riden 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 aufzuzeich-nen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbrei-ten und/oder über das Internet öffent-lich 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 Einschrän-kungen und Beeinträchtigungen ent-stehen, die außerhalb des Einflussbe-reichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedin-gungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von der vhs er-brachten 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: Moosburg, 25.07.2025
Der Vorstand der vhs Moosburg e.V.



DATENSCHUTZERKLÄRUNG DER VOLKSHOCHSCHULE MOOSBURG

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkshochschule Moosburg e.V., Stadt-
platz 2, 85368 Moosburg (nachfolgend
„VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche
im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten
werden zur Durchführung vorvertraglicher
Maßnahmen und zur Vertragserfüllung ver-
wendet. Hierbei wird zwischen zwingend
anzugebenden Daten (durch Sternchen ge-
kennzeichnet) und freiwillig anzugebenden
Daten unterschieden. Ohne die zwingend
anzugebenden Daten (Name, Adresse, Ge-
burtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen
werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um si-
cherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw.
bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen
zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Baby-
kurse, kann die Angabe des Geburtsdatums
zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunk-
nummer erfolgt in unserem berechtigten In-
teresse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar
kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese
Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir
Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die
weiteren freiwilligen Angaben werden zur Ver-
tragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vor-
name des Kontoinhabers können Sie uns
ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Last-
schriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie
zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen
Namen und Ihre Adresse angeben. Die frei-
willigen Zusatzangaben dienen ebenfalls
der Durchführung des Lastschriftmandats.
Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen
Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine
Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des
Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Da-

ten werden elektronisch gespeichert. Die
hierdurch entstehenden Datenbanken und
Anwendungen können durch von uns be-
auftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die
Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder
gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben.
Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat
keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und
– soweit angegeben – Telefonnummer, an
den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung
und Durchführung des Kurses weiter. Dies
umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Än-
derungen. Für die Teilnahme an zertifizierten
Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cam-
bridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-
Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulab-
schlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen
Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese
Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.
Für die Teilnahme an Integrationskursen müs-
sen wir Ihren Namen und erforderliche Kon-
takt Daten an das Bundesamt für Migration
und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.
Ferner kann bei Landesmittelkursen und sol-
chen, welche durch die Agentur für Arbeit ge-
fördert werden, eine Übermittlung an Behör-
den erforderlich sein. Diese Übermittlungen
beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug,
behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, An-
schrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienst-
leister zur Durchsetzung der Forderung als
berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt
die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur
Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anlie-
gens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt
abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stel-

lung als Interessent oder Kursteilnehmer zur
Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen
bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten
gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetz-
liche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall
werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbe-
wahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere
Verwendung außer ggf. zulässiger Postwer-
bung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden
nach Widerruf der Einzugsermächtigung,
erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags
bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Mo-
nate nach letztmaliger Inanspruchnahme
gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nut-
zung unserer Kontaktdaten bereitgestellt ha-
ben, werden gelöscht, sobald die Kommuni-
kation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen
vollständig geklärt ist und diese Daten nicht
zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden
sind. Kommunikation zur Geltendmachung
von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der
jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei
Auskunft über die bei der VHS gespeicherten
Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korri-
gieren sowie Daten sperren oder löschen zu
lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen
widersprechen und Ihre Daten durch uns auf
jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin
haben Sie das Recht, sich bei einer Daten-
schutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbe-
auftragten lauten:

datschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018

DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“⁽¹⁾

Der Europäische Rahmen für Schlüsselkompetenzen ist ein Dokument, das die zentralen Kompetenzen benennt und definiert, über die jede Bürgerin und jeder Bürger verfügen sollte. Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an das jeweilige Umfeld angepasst sind. Besonders benötigt werden diese Kompetenzen für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, die soziale Eingliederung, den aktiven Bürgersinn und die Beschäftigung. Schlüsselkompetenzen spielen in einer Wissensgesellschaft eine wichtige Rolle, denn sie garantieren eine größere Flexibilität der Erwerbsbevölkerung. Die Erwerbstätigen benötigen diese Flexibilität, um sich schneller an ein Umfeld anpassen zu können, das durch ständigen Wandel und starke Vernetzung gekennzeichnet ist.

Außerdem sind diese Kompetenzen ein wichtiger Faktor für Innovation, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit und tragen zur Motivation und Jobzufriedenheit der Arbeitskräfte und zur Qualität der Arbeit bei.

Schlüsselkompetenzen sollen erworben werden von:

- Jugendlichen am Ende ihrer Grund(aus)bildung, denn die Kompetenzen sollen sie für das Erwachsenenleben, insbesondere das Arbeitsleben, rüsten und gleichzeitig eine Grundlage für das weitere Lernen bilden;
- Erwachsenen, da sie während ihres gesamten Lebens ihre Schlüsselkompetenzen weiterentwickeln und aktualisieren sollen.

Acht Schlüsselkompetenzen

Der europäische Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen und definiert das Wissen, die Fähigkeiten und Einstellungen, die für die einzelnen Kompetenzen benötigt werden.

- **Muttersprachliche Kompetenz** ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken und interpretieren zu können (hören, sprechen, lesen und schreiben) und sprachlich ange-

messen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.

- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwendung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.

- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).

- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.

- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und

konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.

- **Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz** ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.

- **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit** beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

¹⁾ siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm



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.

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

☐ **Moosburg** ☐ **Au i.d. Hallertau** ☐ **Zolling**

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht ☐ männlich ☐ weiblich

Datenschutzhinweis: Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04 2200 0000 2272 65
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):

BIC (8 oder 11 Stellen):

Ort/Datum

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Kompetent freundlich, medizinisch exzellent



Klinikum Freising

Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM



Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

- Breites Spektrum an operativer und konservativer Medizin
- 2 Katheter-Labore, moderne radiologische Diagnostik und Intensivmedizin
- Erste Adresse in der Notfallversorgung (Stufe II)
- Wirbelsäulenchirurgie, Palliativmedizin, Lymphangiologie, Akutgeriatrie und Psychosomatik
- Rund 1.000 Geburten im Jahr

Abbildung: Adobe Stock

Klinikum Freising GmbH
www.klinikum-freising.de



MEHR MASCHINE MIT DIR!



MORE WITH YOU