

BEWEGT DEMOKRATIE

LANGE NACHT DER DEMOKRATIE



2026 FRÜHJAHR SOMMER

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

AUTOGLAS
SPEZIALIST


Service


Nutzfahrzeuge
Service



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

die Volkshochschule Au kann in diesem Jahr ihr 60-jähriges Jubiläum feiern. Im Oktober 1966 gründeten interessierte Bürger das Volksbildungswerk Au mit dem Ziel der Bevölkerung mit Vorträgen, Bildungs- und Theaterfahrten ein Bildungsangebot zu unterbreiten. 1975 wurde aus dem Volksbildungswerk die Volkshochschule, die von da an vom Markt Au finanziell und auch organisatorisch unterstützt wurde.

In diesen Jahren hat sich das Angebot und auch die Nachfrage stets gewandelt. Um 60 Jahre lang zu bestehen, muss man immer auch am Puls der Zeit bleiben.

Dies war, ist und wird auch in Zukunft eine große Herausforderung für die Volkshochschulen bleiben. Wir dürfen stolz sein auf dieses Jubiläum und werden es im Herbst gebührend feiern. Allen, die im Laufe der Jahre zum Erfolg der VHS beigetragen haben, möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich danken. Damit die VHS auch mit 60 Jahren weiterhin jung bleibt, sind wir auch auf Sie angewiesen, sei es als Teilnehmer eines der vielfältigen Kurse, sei es als interessierter Bürger, der auch Ideen und Anregungen miteinbringt, oder auch als Referent, der Wissen, Können und Erfahrung in Kursen weitergibt. Ich wünsche gute Anregungen beim Durchblättern des Programmheftes und hoffe Sie finden für Sie passende Angebote.

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.

Man merkt es bereits – die Tage werden langsam wieder länger, der Frühling liegt manchmal schon in der Luft. Die Natur erwacht wieder zum Leben und auch wir sollten unseren „Winterschlaf“ beenden. Viel zu oft halten wir uns an eingefahrene Muster und vermeiden es, unsere Komfortzone zu verlassen. Dabei kann gerade die Möglichkeit, sich neuen Herausforderungen zu stellen, unheimlich spannend und auch bereichernd sein.

Das neue Kursprogramm Frühjahr 2026 mit seinem breit gefächerten Kursangebot hält wieder vielfältige Herausforderungen bereit – ich lade Sie ganz herzlich dazu ein, diese zu entdecken und vielleicht auch die ein oder andere anzunehmen und im Besten Falle ein neues Hobby dazu zu gewinnen oder den eigenen Horizont zu erweitern.

Ihr Gerhard Betz

Erster Bürgermeister von Nandlstadt



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

ich freue mich, Sie in diesem neuen Programmheft mit dem Motto „Demokratie“ begrüßen zu dürfen.

Demokratie ist mehr als eine Staatsform – sie ist eine Haltung, eine tägliche Aufgabe und ein gemeinsames Versprechen. Sie lebt vom Mitdenken, vom Mitreden und vom Mitgestalten. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche und globaler Krisen ist sie weder selbstverständlich noch abgeschlossen.

Unser Programm lädt Sie ein, viele individuelle Angebote für alle Altersgruppen zu entdecken – musikalisch – künstlerisch

– sportlich – sprachlich. Ein Bildungsangebot, das 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

Erster Vorsitzender der Verwaltungsgemeinschaft Zolling



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

als Bürgermeister der Stadt Moosburg möchte ich Sie zum Frühjahr- und Sommersemester 2026 ganz herzlich begrüßen und wünsche Ihnen allen einen guten Start in das neue Jahr sowie in das neue Semester der Volkshochschule Moosburg. Sie halten nun das aktuelle Programmheft für das erste Halbjahr 2026 in Händen, welches Sie herzlich dazu einlädt, etwas für Ihre Bildung und persönliche Weiterentwicklung zu tun.

Ich freue mich sehr, dass das aktuelle Programm der Volkshochschule unter dem Leitthema „Demokratie“ steht. Demokratie lebt von den Menschen, die sich einbringen – von ihrem Wissen, ihrem Mut, ihren Fragen und ihrem Interesse an der gemeinsamen Gestaltung unserer Zukunft. In Zeiten, in denen gesellschaftliche Debatten und Herausforderungen komplexer werden, spielt die Bildung eine immer größere Rolle. Die Volkshochschule ist dabei ein unverzichtbarer Ort, an dem wir lernen, verstehen, diskutieren und neue Perspektiven eröffnen können. Ob in Vorträgen, Kursen, Workshops oder weiteren vielfältigen kulturellen Angeboten – überall finden sich Gelegenheiten, die eigene Haltung zu schärfen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Neben den Veranstaltungen zu dieser aktuellen Thematik gibt es aber auch die bekannte und beliebte Angebotspalette der Volkshochschule Moosburg. Ob Sie sich für eine berufliche Fortbildung, heimatkundliche oder rechtliche Themen, Kultur, Musik oder verschiedene Fremdsprachen zur Vorbereitung auf den Sommerurlaub oder Kurse aus dem sportlichen oder Gesundheitsbereich interessieren, Sie werden in dem reichhaltigen Programmheft der Volkshochschule sicherlich den für Sie passenden Kurs finden.

Sind Sie neugierig geworden? Dann lassen Sie sich inspirieren von dem aktuellen Programm der Volkshochschule Moosburg – das Team der VHS Moosburg berät Sie gerne.

Mein Dank gilt allen, die dieses vielfältige Programm mit Engagement und Kreativität gestaltet haben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für eine lebendige, offene und demokratische Kultur in unserer Heimatstadt.

Den Dozentinnen und Dozenten sowie den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern darf ich inspirierende Veranstaltungen, neue Erkenntnisse und ein interessantes und erfolgreiches Sommersemester 2026 bei der Volkshochschule Moosburg wünschen.

Ihr

Josef Dollinger

Erster Bürgermeister

Verschiedenes

Unser Team & Organisatorisches	3
Vorwort Geschäftsführerin	4
vhs Moosburg	5
Zu Gast im Haus der Bildung	6
Highlights – Wir empfehlen besonders	8
Pflegestützpunkt	10
Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
Programm der vhs Moosburg	13
Heilpraktikerschule	89
Allgemeine Geschäftsbedingungen	141
Datenschutzerklärung	144
Lernziele unserer Kurse	145
Allgemeine Hinweise	146
Anmeldebogen	147

Unsere Außenstellen

vhs Au i.d. Hallertau	95
------------------------------	-----------

vhs Nandlstadt	109
-----------------------	------------

vhs Zolling	115
--------------------	------------



Gesellschaft

• Studium Generale	14
• Gesellschaft	15
• Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)	17
• Verbraucherbildung / Recht / Finanzen	19
• Kommunikation / Psychologie / Pädagogik	20
• Moosburg kennenlernen	21



Beruf und IT

• vhs Business	24
• Berufliche Orientierung/ Soft Skills	25
• Xpert Business	27
• Rechnungswesen/ Buchführung	28
• Kaufmännische Kurse	29
• Fit fürs Büro: EDV-Grundlagen	30
• Smartphone und Tablet	31
• Sprechstunde	31
• Video-/Bild-/Audiobearbeitung/ Webseitengestaltung	32
• Fortbildungen/Digitalisierung	33



Sprachen

• Sprachen lernen mit System	36
• Englisch	37
• Französisch	40
• Italienisch	42
• Ukrainisch	43
• Spanisch	44
• Türkisch	45
• Fremdsprachenkompetenz	45
• Sprache als Schlüssel zur Integration	48
• Alphabetisierung/ Grundbildung	48
• Deutschkurs ganz praktisch – „Mama-Kurs“	48
• Integrationskurs mit Alphabetisierung	48
• Allgemeiner Integrationskurs	50
• Berufsbezogene Sprachförderung (DEUFÖV)	52
• Deutsch als Fremdsprache	52

• Prüfungen	
• Deutshtest für Zuwanderer DTZ A2/B1	53
• Einbürgerungstest	53
• telc Deutsch A2-B1	54
• Deutsch für den Beruf B2	54



Gesundheit

• Entspannung	56
• Mental Health	58
• Yoga, Taiji & Qigong	59
• Körper & Stil	61
• Gesundheitswissen in Theorie und Praxis	62
• Gesundheitswissen	64
• Gesundheitsbetonte Gymnastik	64
• Fitness, Kraft, Ausdauer	66
• Tanz	67
• Ernährung & Kochen	69



Kultur

• Schätze vor der Haustür	72
• Theater	73
• Literatur	74
• Musik	74
• Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten	76



Junge vhs

• Kultur & Gesellschaft	80
• Natur & Umwelt	81
• Sprachen	81
• Entspannung & Bewegung	82
• Kochen	83
• Kreativität	84
• Musik	85
• Digitales & Beruf	87
• Schülerförderung	88



Die Heilpraktikerschule Moosburg

• Kurs-Empfehlungen	90
• Unsere Dozenten	91
• Aus- und Fortbildungen	92
• Vorträge und Workshops	93

Unser Team in der Zweckgemeinschaft



Gerda Fischer

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



Monika Kreitmair

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



Natalia Garciu

Kursbetreuung, Kundenservice
08761/7225-0
buero@vhs-moosburg.de



Zeljka Plazibat Tomic

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



Angelika Sagerer

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



Sevil Aydemir

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



Katharina Günthner

Fachbereichsleitung
Gesundheit, Junge vhs
08761/7225-13
katharina.guentner
@vhs-moosburg.de



Julia Wahl

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



Nadine Sukniak

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



Corinna Steinecke

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



Astrid Schindler

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



Ramona Meißner

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

Volkshochschule Moosburg e.V.

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

Außenstelle vhs Au

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

Außenstelle vhs Zolling

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

vhs Nandlstadt e.V.

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



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

mit diesem Programmheft legt die Volkshochschule Moosburg ihr aktuelles Semesterangebot vor. Unter dem **Leitthema „Demokratie“** rücken wir jene Werte und Voraussetzungen in den Mittelpunkt, die für ein freiheitliches und verantwortungsvolles Gemeinwesen unverzichtbar sind. Die Volkshochschule orientiert sich an demokratischen Grundwerten. Sie steht für Toleranz, Offenheit und Vielfalt. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bietet die Volkshochschule keinen Raum.

Demokratische Teilhabe setzt Informiertheit, Dialogbereitschaft und die Fähigkeit zu differenziertem Urteilen voraus. Als öffentliche Weiterbildungseinrichtung verstehen wir es als unseren Auftrag, diesen Prozess durch hochwertige, barrierefreie und wohnortnahe Bildungsangebote zu fördern.

Am **Freitag, den 2. Oktober 2026**, findet in ganz Bayern die nächste **Lange Nacht der Demokratie** statt. Auch Moosburg wird sich daran beteiligen. Wir werden diskutieren und philosophieren – begleitet von Kunst, Kultur und spannenden Begegnungen.

Unsere erneute Auszeichnung mit zwei QM-Sternen bestätigt die Wirksamkeit unseres Qualitätsmanagements und bekräftigt unser kontinuierliches Bestreben, unseren Kursbetrieb nach anerkannten Standards weiterzuentwickeln und Verlässlichkeit in allen Bereichen sicherzustellen.

Mein besonderer Dank gilt

- dem **gesamten Team**, dessen Engagement, Fachkompetenz und Einsatzbereitschaft die Grundlage unseres täglichen Wirkens bilden,
- dem **ehrenamtlichen Vorstand und Beirat**, die uns in strategischen Fragen unterstützen und wichtige Impulse für die Weiterentwicklung der vhs geben,
- sowie der **Kommune**, deren vertrauensvolle Zusammenarbeit und verlässliche Unterstützung die Durchführung unseres Bildungsauftrags überhaupt erst ermöglichen.

Wir laden Sie ein, sich von unserem Programm inspirieren zu lassen und wünschen Ihnen viel Freude bei der Auswahl der für Sie passenden Angebote.

Für Ihr Vertrauen in die Volkshochschule Moosburg danken wir Ihnen herzlich und wünschen Ihnen ein erkenntnisreiches und erfolgreiches Semester.

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

„Motivfänger meets vhs Moosburg“

Seit eineinhalb Jahren sind die Motivfänger Raum Isar/Amper ein fester Bestandteil des vhs-Programms. Die ausgestellten Fotografien sind vorwiegend in den Räumen der vhs Moosburg entstanden. Lassen Sie sich überraschen von der experimentellen Fotografie der Motivfänger!

Vernissage: Freitag, 06.03.26, 19 Uhr

Ausstellungsdauer: 06.03. - 27.03.25, täglich 9 - 20 Uhr



Ausstellung

Elias Prinz Trio

Stark geprägt von der Musiksprache der Sinti, Django Reinhardts und der modernen Jazz Manouche Szene, meistert Elias Prinz es, zeitgenössische Elemente elegant in diese Einflüsse einzuweben.

Elias Prinz – Gitarre / Komposition / Arrangement

Jean-Baptiste Delattre – Gitarre

Ida Valentina Koch – Kontrabass

Samstag, 21.03.26, 20 Uhr, Einlass: 19.30 Uhr

Anmeldung erwünscht und Abendkasse.



Ausstellung

„Alles Bühne!“

Der Pianist **Paul Kaspar** gewährt Einblick in die Welt des Bühnen- und Kostümbildners **Heinz Köttel**.

Vernissage:
Freitag, 17.04.26, 19 Uhr

Ausstellungsdauer:
17.04. - 15.05.26, täglich 9 – 20 Uhr



Konzert

„VIVIRÉMOS!“ Lieder von Dunkelheit und Licht

Flamenco – Canciones
– Guitarra y Cante“

Carmen López – Gesang / Tanz

Ricardo Volkert – Gitarre / Gesang

Ludwig Himpf – Percussion

Freitag, 08.05.26, 20 Uhr, Einlass: 19.30 Uhr

Anmeldung erwünscht und Abendkasse.



Konzert

Die Liedertafel

Die Liedertafel Moosburg e.V. präsentiert ein Frühlingskonzert mit Liedern und Melodien passend zur Jahreszeit. Das bunte Programm wird von jungen Künstlern musikalisch mitgestaltet.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Samstag, 16.05.26, 18 Uhr, Einlass: 17.30 Uhr

Ausstellung

„Hingucker 2.0“

**von Barbara Birke
und Brigitte Deus-Neumann**

Die Fotografinnen waren bisher nie gemeinsam auf Fototour, doch ihre Aufnahmen haben trotzdem viele Gemeinsamkeiten und Berührungspunkte. So war es für sie nur konsequent, ihre Bilder in der Ausstellung „Hingucker 2.0“ zusammenzubringen.

Vernissage: Donnerstag, 11.06.26, 18.30 Uhr

Ausstellungsdauer: 10.06. - 31.07.26, täglich 9 – 20 Uhr



Wir empfehlen besonders ...

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



Gesellschaft

1004

VORTRAG:

Die Gemeinwohl-Ökonomie: ein zukunftstaugliches Wirtschaftsmodell?!

Eine funktionierende Wirtschaft ist die Grundlage für unseren Wohlstand. Die Frage ist, wie gestalten wir diese Wirtschaft? Ist Gewinnmaximierung und stetiges Wachstum unerlässlich, damit der Staat seine Aufgaben finanzieren kann, oder geht es auch anders? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein alternatives Wirtschaftsmodell, in dem das „gute Leben für alle“ oberstes Ziel ist. Auf diese und weitere Punkte geht Herr Prof. Dr. Georg Ohmayer, Koordinator der GWÖ-Regionalgruppe Landshut-Freising, in seinem Vortrag mit anschließender Diskussion genauer ein.



Termin: Mi., 25.3.26, 19 – 20:30 Uhr



Sprachen

3131

BACK TO WORK

Business English

In diesem praxisnahen Kurs stärken Sie Ihre Englischkenntnisse für typische berufliche Situationen – ganz gleich, ob Sie nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen oder bereits in einem international geprägten Arbeitsumfeld unterwegs sind. Gemeinsam üben wir hilfreiche Formulierungen für Meetings, E-Mails, Telefonate und Präsentationen. Die Umsetzung individueller Wünsche und Fragen der Kursteilnehmenden hinsichtlich weiterer Themen ist ebenfalls möglich. Darüber hinaus werden wichtige Grammatikstrukturen wiederholt und der Wortschatz aufgefrischt.

**Termine: Do., 5.3. – Do., 11.6.26,
17 – 18:15 Uhr**

Dauer: 10 x

Dozentin: Annika Becker



Junge vhs

6502

KLANGFAMILIE: ACH DU DICKES EI – SO EINE SCHWEINEREI!

eine Mitmachgeschichte mit Musik und Bewegung für Familien mit Kindern im Alter von 2 – 6 Jahren

Ostern steht vor der Türe. Doch dieses Jahr läuft etwas schief. Was macht der Osterhase nun an Ostern und was hat ein kleines Schwein mit Ostern zu tun? Mit einem Kamishibai – Theater, Musik, Bewegung und Lautsprache unterstützenden Gebärden, erleben wir eine etwas andere Ostergeschichte.

Termin: So., 22.3.26, 10 – 10:45 Uhr

Dozentin: Anna Gottmann





Gesundheit

4407

CONTEMPORARY DANCE – ZEITGENÖSSISCHER TANZ

Flow, Emotion and Freedom

In diesem Kurs tauchst du in die Welt des Contemporary ein – einen zeitgenössischen Tanzstil, der Technik, Emotion und freie Bewegung miteinander verbindet. Der Fokus liegt darauf, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und Bewegung als Ausdruck zu nutzen. Wir arbeiten an Technik, Musikalität, Floorwork und kleinen Choreografien – alles in einem sicheren Raum ohne Druck, perfekt für Anfänger:innen. Denn jede/r lernt im eigenen Tempo. Komm vorbei, löse Spannungen, tanke Energie und finde deinen eigenen movement flow!

Termine: Fr., 6.3. – Fr., 24.4.26, 19 – 20 Uhr

Dauer: 6 x

Dozentin: Nataliya Vasylenko



Beruf

2012

WORKSHOP:

Eine freie Rede souverän und locker halten

Brechen Sie die alten Denkmuster und Verhaltensweisen auf und erleben Sie die Freude, bei Terminen, Sitzungen, Events etc. eine freie Rede selbstsicher, lebendig und motivierend zu halten. Erfahren Sie den Wert von einem Stichwortmanuskript, das Sie zwar unterstützt, aber Ihnen die Freiheit gibt in Verbindung mit Visualisierungstechniken mit Natürlichkeit, Empathie und Blickkontakt vor Ihrem Publikum zu sprechen und es zu begeistern.



Kultur

5004

POLNISCHE SCHICKSALE

Eine performative Annäherung

Vor allem Polen gehörten zur ersten im Lager Stalag VII A Moosburg registrierten Gruppe Kriegsgefangener. Gerade in ihrem Fall zeigt sich eine ganz unterschiedliche Behandlung von regelkonform bis hin zur Ermordung nach verschiedenen Überstellungen. Die einen wurden als Kriegsgefangene zur Arbeit herangezogen, andere verloren diesen Status und wurden als Zwangsarbeiter eingesetzt. Einige fanden ihr Glück und die große Liebe in Deutschland. Doch es gab auch Fälle von schwerer lebenslanger Traumatisierung.

Christine Fößmeier, Journalistin, Kunsthistorikerin und Künstlerin, und Nadine Sukniak, vhs-Fachbereichsleiterin und Musikerin, nähern sich diesem Thema auf neue und ungewohnte Weise.

Termin: Do., 25.6.26, die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.



Foto: Werner Plemig/Pexels

Termin: Sa., 20.6.26, 14 – 17 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





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.

Projekte STARTEN
mit Ihrem Finanzpartner
aus der Region.

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Freisinger Bank
Volksbank-Raiffeisenbank

fs-bank.de

MITGLIEDERN GEHÖRT
EINE GUTE IDEE,
DIE BLEIBT!

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

INJOY

REHASPORT LEITFADEN

1. Besuch bei Ihrem Hausarzt
2. Arzt verordnet Rehasport
3. Krankenkasse genehmigt
4. Starttermin im INJOY Moosburg unter 08761/61505 vereinbaren und aus 14 Kursen pro Woche flexibel wählen!

Bahnhofstr. 50 | 08761/61505 | info@injoy-moosburg.de

In Zusammenarbeit mit: **PUGS**

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 Kundenzentrum 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

GESELLSCHAFT & LEBEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

14 Studium Generale

15 Gesellschaft

17 Bildung für nachhaltige
Entwicklung (BNE)

19 Verbraucherbildung /
Recht / Finanzen

20 Kommunikation /
Psychologie / Pädagogik

21 Moosburg kennenlernen



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.



STUDIUM GENERALE

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.

**Themen und Referent*innen
werden ab Anfang Februar
auf unserer Webseite bekannt
gegeben.**

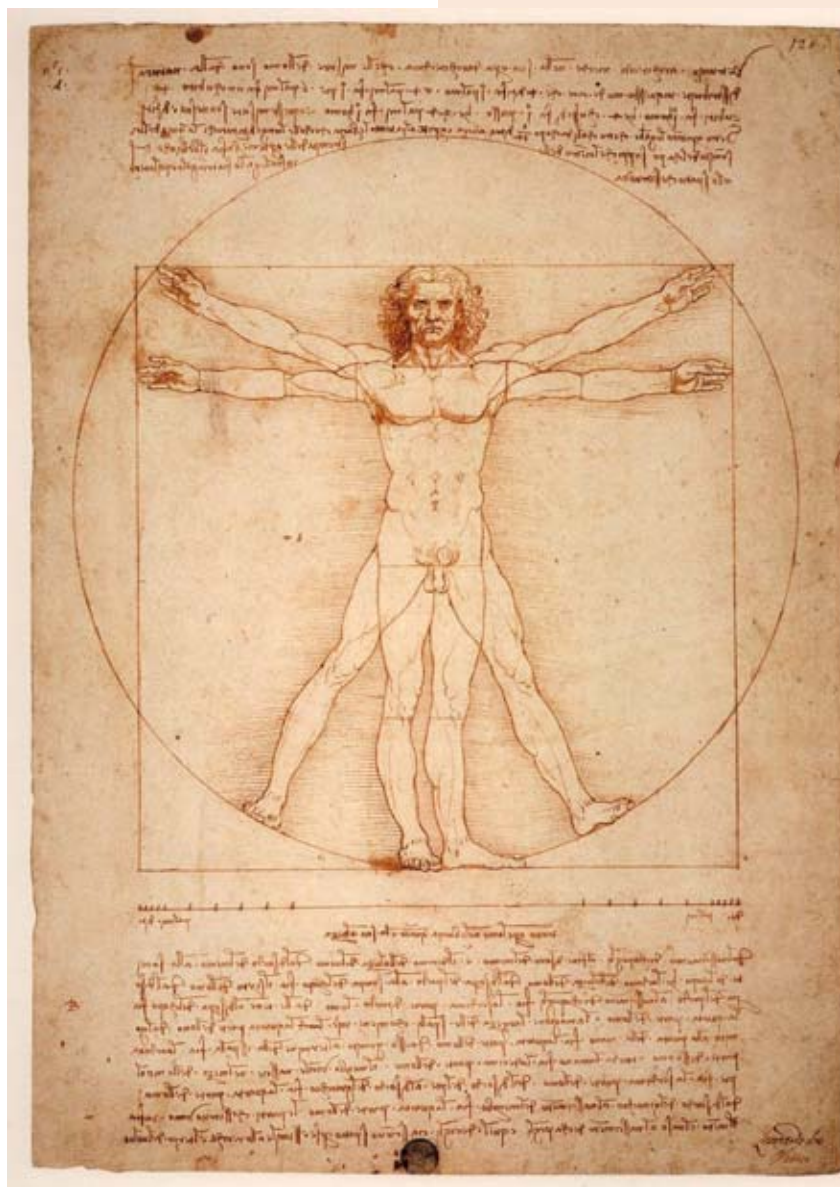
1000 Anmeldung erforderlich

Termine: Di., 10.3. – Di., 23.6.26, 19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 12 Abende

Gebühr: € 162,-



GESELLSCHAFT

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. Den Link schicken wir Ihnen nach Anmeldung zu.

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

Gebührenfrei. Anmeldung erforderlich.



1001

Termine: Mi., 25.2. – Mi., 17.6.26,
19 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 5 Abende

Gebühr: – gebührenfrei –

Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“:

Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt

Pick-Up-Artists, alpha males und Trad-wifes – die derzeitigen Trends auf sozialen Medien vermitteln idealisierte Vorstellungen von echter Maskulinität und fürsorglicher Weiblichkeit, hinter denen mehr als nur Selbstoptimierung steckt. Viele der Influencer auf TikTok, YouTube und Instagram vermitteln mit den scheinbar unpolitischen Einblicken in ihren Alltag traditionelle Geschlechtervorstellungen sowie patriarchale und frauenfeindliche Weltbilder, die durch ihre enorme Reichweite eine Rolle rückwärts in den Geschlechterbeziehungen in viele Teenagerzimmer tragen. Im Webtalk wollen wir diskutieren, wie strategisch und organisiert die Szene im Netz auftritt und wo es Verbindungen zu antidemokratischem Gedankengut gibt.

1001A

Termin: Mi., 25.2.26, 19 – 20 Uhr

Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz:

Bleibt die Ökologie auf der Strecke?

Ob Sprachassistent, Bildgenerator oder medizinische Analyse – Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Gleichzeitig tobt ein globaler Wettlauf um technologische Führungspositionen. Staaten und Unternehmen investieren Milliardenbeträge, um bei der Entwicklung von KI ganz vorne mitzuspielen. Doch der technologische Fortschritt hat seinen Preis: Das Training großer KI-Modelle verschlingt enorme Mengen an Energie und Wasser. Gemeinsam wollen wir mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten darüber diskutieren, welche ökologischen Folgen der KI-Boom mit sich bringt und welche politischen Leitplanken es braucht, damit ökologische Fragen im globalen KI-Wettlauf nicht auf der Strecke bleiben.

1001B

Termin: Mi., 25.3.26, 19 – 20 Uhr

„Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.?

Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann

Digitale Spiele begeistern Menschen aller Altersgruppen – doch wie gelingt ein wirksamer Jugendschutz zwischen Faszination und Verantwortung? Online Gaming verändert sich schnell, ständig kommen neue Spiele, Features und Spielmöglichkeiten hinzu. Darauf muss auch der Jugendschutz reagieren. Die Entscheidung der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK), die Altersfreigabe der Spieleplattform „Roblox“ von 12 auf 16 Jahre anzuheben, zeigt, dass der Jugendschutz aktuelle Entwicklungen im Gaming-Segment im Blick hat. Dennoch sehen Eltern, pädagogische Fachkräfte und Jugendschützer weiteren Handlungsbedarf. Gemeinsam diskutieren wir, wo es derzeit Lücken im System gibt und wie gesetzliche Vorgaben und technische Lösungen mit elterlicher Begleitung sinnvoll ineinandergreifen können.

1001C

Termin: Mi., 22.4.26, 19 – 20 Uhr

Barrierefreiheit und Inklusion im Netz:

Wo stehen wir in Deutschland?

Digitale Teilhabe für alle – ein Anspruch, der in Deutschland rechtlich verankert ist, aber praktisch nicht erreicht wird. Bereits seit 2019 sind öffentliche Stellen zur barrierefreien Gestaltung ihrer Websites und mobilen Anwendungen verpflichtet. Das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG), das Ende Juni 2025 in Kraft tritt, nimmt nun die Wirtschaft in die Pflicht. Es zielt darauf ab, die gleichberechtigte und diskriminierungsfreie Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und älteren Menschen am Wirtschaftsleben zu fördern. Das Gesetz enthält Anforderungen an die Barrierefreiheit von Produkten und Dienstleistungen, einschließlich Websites und Apps, und legt spezifische Vorgaben für die barrierefreie Gestaltung fest. In diesem Webtalk sprechen wir darüber, warum Barrierefreiheit so wichtig ist für gesellschaftliche Teilhabe und analysieren Herausforderungen bei der Umsetzung in Wirtschaft, Verwaltung und Bildung.

1001D

Termin: Mi., 20.5.26, 19 – 20 Uhr

Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung:

Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum?

Experten beobachten, dass sich besonders junge Menschen in sozialen Medien radikalisieren. In der öffentlichen Debatte werden vor allem technische Faktoren wie Algorithmen als Ursache ausgemacht; soziale Dynamiken und Gruppeneffekte werden hingegen weniger beachtet. Dabei tragen gerade Gemeinschaft und der Austausch mit Gleichgesinnten maßgeblich zur Meinungsbildung und zur Festigung von Weltbildern bei. Andererseits haben soziale Netzwerke auch positive Seiten, weil Menschen sich ortsunabhängig vernetzen, Unterstützung erfahren und Gemeinschaft erleben können. Im Webtalk möchten wir gemeinsam diskutieren, wie soziale Medien als digitale Vernetzungsräume funktionieren.

1001E

Termin: Mi., 17.6.26, 19 – 20 Uhr



After-Work-Session zur Kommunalwahl 2026

Am 8. März 2026 ist es wieder so weit: Bayern wählt. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und beantwortet Ihre Fragen.

Hinweis: Die Anmeldung findet direkt beim Dachverband der Bayerischen Volkshochschulen unter folgendem Link statt: <https://vhs.link/qznVtC>. Von dort erhalten Sie den Zugangslink.

1002

Termin: Mi., 25.2.26, 17 – 18 Uhr

Ort: online

Gebühr: – gebührenfrei –



Führung durch den Bayerischen Landtag mit dem MdL Johannes Becher

Wann hat man schon die Gelegenheit, das Maximilianeum – also den Bayerischen Landtag – von innen zu sehen? Sie besichtigen aber nicht nur das Gebäude, sondern können auch in die eigentliche Landtagsarbeit hineinschnuppern, während Sie auf der Tribüne den Abgeordneten beim Debattieren zusehen und zuhören.

1003

Termin: wird noch bekannt gegeben

Ort: Bayerischer Landtag, München

Gebühr: – gebührenfrei –

Vortrag:

Die Gemeinwohl-Ökonomie: ein zukunftstaugliches Wirtschaftsmodell?!

Prof. Dr. Georg Ohmayer

Eine funktionierende Wirtschaft ist die Grundlage für unseren Wohlstand. Die Frage ist, wie gestalten wir diese Wirtschaft? Ist Gewinnmaximierung und stetiges Wachstum unerlässlich, damit der Staat seine Aufgaben finanzieren kann, oder geht es auch anders? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein alternatives Wirtschaftsmodell, in dem das „gute Leben für alle“ oberstes Ziel ist. Im Mittelpunkt steht hier, durch verschiedene staatliche Anreize Unternehmen zu belohnen, die ihr nachhaltiges und soziales Handeln in einer Gemeinwohl-Bilanz nachweisen. Statt wie heute benachteiligt zu werden, sollen sie Vorteile erhalten. Wie kann dies funktionieren? Welche Vorteile ergeben sich für die Unternehmen und die Gesellschaft? Auf diese und weitere Punkte geht Herr Prof. Dr. Georg Ohmayer, Koordinator der GWÖ-Regionalgruppe Landshut-Freising, in seinem Vortrag mit anschließender Diskussion genauer ein.



1004

Termin: Mi., 25.3.26, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: – gebührenfrei –

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

Radtouren des ADFC in Moosburg

Rudolf Linz

In Zusammenarbeit mit der vhs Moosburg bietet der Kreisverband Freising des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC) in Moosburg geführte Radtouren am Feierabend an.



Sie finden **jeden ersten und dritten Dienstag** von **April bis September** statt.

Start ist jeweils um 18 Uhr am Seiteneingang des Münsters am Plan.

Die Feierabendtouren sind kostenlos und dauern etwa zwei Stunden. Bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 bis 18 km/h werden 20 bis 30 Kilometer auf meist ruhigen Nebenstraßen, Radwegen und z. T. auf Feldwegen gefahren.

Wir fahren in der Gruppe und bleiben grundsätzlich zusammen. Im Falle von kleinen Reparaturen oder Besichtigungen warten alle, bis es weitergeht. Es werden ausreichend Pausen eingelegt.



Foto: Jill Wellington/Pixabay

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder Teilnehmer ist für die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung und den technisch einwandfreien Zustand seines Rades selbst verantwortlich.

Eine Grundausstattung an Verbandszeug und Werkzeug führt der jeweilige Tourenleiter mit. Wir empfehlen allen Teilnehmern zu ihrer eigenen Sicherheit, einen Fahrradhelm zu tragen.

Weitere Informationen ersehen Sie aus dem gedruckten Radtourenprogramm und der Homepage des Kreisverbandes.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

1006

Termin: ab Di., 7.4.26, 18 – 20 Uhr

Treffpunkt: Seiteneingang des Münsters

Gebühr: – gebührenfrei –

Vortrag:

Wir retten Rehkitze

Anna-Lena Riedel, Wir retten Rehkitze e.V. – www.wir-retten-rehkitze.com

Gemeinsam Rehkitze retten! Informationsveranstaltung von Wir retten Rehkitze e.V.

Jedes Frühjahr werden unzählige Rehkitze bei der Wiesenmahd schwer verletzt oder getötet – oft, weil sie sich instinktiv im hohen Gras ducken, statt zu fliehen. Landwirte sehen die Tiere im dichten Grün nicht – doch mit moderner Wärmebilddrohnentechnik können wir sie rechtzeitig finden und in Sicherheit bringen.

Bei der Rehkitzrettung suchen wir mit Hilfe von Drohnen mit Wärmebildkamera und ehrenamtlichen Helfern in den frühen Morgenstunden die Wiesen ab. Wird ein Kitz entdeckt, wird es vorsichtig geborgen und bis zum Ende der Mahd in sicherer Entfernung geschützt. Danach darf es unversehrt zu seiner Mutter zurückkehren.

Mach mit und hilf uns, Leben zu retten! Ob als Helfer oder Drohnenpilot oder hinter den Kulissen! Erfahre mehr über unsere Einsätze, Technik und Mitmachmöglichkeiten. Anmeldung erforderlich.



1007

Termin: Do., 12.3.26, 18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: – gebührenfrei –



„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert*innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

Termine und Themen:

- 27.01.: Klima und Konsum
- 24.02.: Klima und Eigenanbau
- 18.03.: Klima und Kultur
- 22.04.: Klima und Beteiligung
- 07.05.: Klima und Psychologie
- 03.06.: Klima und Finanzen

Anmeldung erforderlich. Nach Anmeldung erhalten Sie den jeweiligen Link. Gebührenfrei.

„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

Klima und Konsum

Marret Bähr

Marret Bähr zeigt, wie alltägliche Konsumentscheidungen Klima und Umwelt beeinflussen und wie wir bewusst, nachhaltig und verantwortungsvoll einkaufen können. Die Referentin zeigt praxisnahe Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und motiviert zum Umdenken.

1008A

Termin: Di., 27.1.26, 18 – 19:30 Uhr

„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

Klima und Eigenanbau

René Franz

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

1008B

Termin: Di., 24.2.26, 18 – 19:30 Uhr

„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

Klima und Kultur

Franziska Mohaupt

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können. Sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

1008C

Termin: Mi., 18.3.26, 18 – 19:30 Uhr

„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

Klima und Beteiligung

Dr. Jonathan Seim

Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können – beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

1008D

Termin: Mi., 22.4.26, 18 – 19:30 Uhr

„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

Klima und Psychologie

Anna-Sophie von Agris

Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um. Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

1008E

Termin: Do., 7.5.26, 18 – 19:30 Uhr

„Klima und Wir“:

Klimaschutzwissen für alle!

Klima und Finanzen

Michael Herte

In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

1008F

Termin: Mi., 3.6.26, 18 – 19:30 Uhr



Foto: Enrique/Pixabay

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., 27.4.26, 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., 11.5.26, 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 Unterhaltspflicht aufgezeigt.

Mitzubringen: Schreibzeug

1303

Termin: Mo., 6.7.26, 19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6

Gebühr: € 12,-



Foto: Markus Winkler/Pixabay

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,-



Foto: Gerd Altmann/Pixabay



KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

Holistic Balance – Eine Reise zu Körper, Geist und Seele

Christiane Schrödl, Alexandra Mößle

Tauche ein in drei Wochen voller Achtsamkeit, Bewegung und innerer Balance.

In unserem Kurs *Holistic Balance* laden wir dich ein, deine eigene Mitte wiederzufinden – mit sanften Yogaeinheiten, inspirierenden Impulsen, wohltuenden Meditationen und kleinen Alltagsritualen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Jede Woche widmet sich einem besonderen Thema, das dich Schritt für Schritt näher zu dir selbst führt:

1. Woche: *Holistic Balance*: Grundlagen von Körper, Geist und Seele verstehen
2. Woche: Achtsamkeit
3. Woche: Dankbarkeit

1402

Termine: Sa., 14.3. – Sa., 11.4.26, 19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 55,-



Holistic Balance – Eine Reise zu Körper, Geist und Seele

Christiane Schrödl, Alexandra Mößle

Tauche ein in drei Monate voller Achtsamkeit, Bewegung und innerer Balance.

In unserem Kurs *Holistic Balance* laden wir dich ein, deine eigene Mitte wiederzufinden – mit sanften Yogaeinheiten, inspirierenden Impulsen, wohltuenden Meditationen und kleinen Alltagsritualen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Jeder Monat widmet sich einem besonderen Thema, das dich Schritt für Schritt näher zu dir selbst führt:

1. Monat: Elemente
2. Monat: Schattenarbeit + Lichtarbeit
3. Monat: Zyklen

1403

Termine: Sa., 16.5. – Sa., 18.7.26, 19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 55,-



Foto: Tim Kraalvanger/Pixabay

„Mamasein“ – finde deine innere Ruhe

Julia Hofmann

Fühlst du dich oft erschöpft und innerlich unruhig – egal, wie sehr du dich bemühst, zur Ruhe zu kommen? Vielleicht nach einer schwierigen Geburt, nach Verlusten oder anderen belastenden Erfahrungen. Wenn dein Nervensystem im „Alarmmodus“ bleibt, fühlt sich auch der Alltag als Mama schnell überwältigend an.

In diesem Vortrag erfährst du, wie eng dein Wohlbefinden mit dem deines Kindes verbunden ist, warum Routinen allein nicht reichen und welche Wege dir helfen, Schritt für Schritt wieder in Balance zu kommen.

Du bekommst Impulse, wie du deine Gefühle besser verstehst, dein Nervensystem stärkst und Vertrauen in dich selbst zurückgewinnst.



1404

Termin: Mi., 25.3.26, 19 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 12,-

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

Petra Hanrieder-Böld, *Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV)*

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



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

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

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in

der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Für den Landkreis Freising stellt sich das Team der Kursleiterinnen für die „Letzte Hilfe“-Kurse aus Pflegekräften der Palliativstation Freising und Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizgruppe Freising e.V. zusammen.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: evtl. Brotzeit und Getränke

1405

Termin: Do., 19.3.26, 18 – 22 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 15,-



Foto: Iso Tuer/Pixabay

MOOSBURG KENNENLERNEN

Führung durch das Heimatomuseum

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 STA-LAG 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., 22.3.26, 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.

1504

Termin: Sa., 25.4.26, 14 – 15:30 Uhr

Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2

Gebühr: – gebührenfrei –

Führung durch das Haus der Heimat

Manuel Förster

Seit 2005 sind im Moosburger „Haus der Heimat“ insgesamt sechs Heimatvereinigungen vertreten: die Landsmannschaft Donauschwaben und der Hodschager Heimatverein, die Schlesische und die Sudentendeutsche 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.

1505

Termin: So., 17.5.26, 14 – 15 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 Heimatvertriebenen an diesem Ort ein neuer Stadtteil, dessen Neubürger wesentlich zur Entwicklung der Stadt beitrugen. Der Verein Stalag Moosburg e.V. will diese historischen Ereignisse und Orte wieder sichtbar und nachvollziehbar machen. In der Führung werden folgende Erinnerungsstätten besucht: der ehemalige 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., 13.6.26, 14 – 16 Uhr

Ort: Sudetenlandstr. 1 (Treffpunkt)

Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: PayPal.me/FelixMittermeier/Pixabay

BERUF & IT



ANSPRECHPARTNERIN

Julia Wahl

087 61 / 72 25-17

julia.wahl@vhs-moosburg.de

- 24 vhs Business
- 25 Berufliche Orientierung / Soft Skills
- 27 Xpert Business
- 28 Rechnungswesen / Buchführung
- 29 Kaufmännische Kurse
- 30 Fit fürs Büro: EDV-Grundlagen
- 31 Smartphone und Tablet
- 31 Sprechstunde
- 32 Video-/Bild-/Audiobearbeitung /
Webseitengestaltung
- 33 Fortbildung / Digitalisierung



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. Termin, Ort und Gebühr nach Absprache. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter julia.wahl@vhs-moosburg.de.

2016

Dauer: 1x 60 Min

Innovation beginnt im Kopf

Mentale Fitness für Führungskräfte

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Die moderne Arbeitswelt fordert uns mental wie nie zuvor: Informationsflut, komplexe Aufgaben und die Notwendigkeit, schnell, klar und kreativ zu denken. Genau hier setzt dieses Training an. Es vermittelt praxiserprobte Strategien, um Gedächtnisleistung, Konzentration, Argumentationsstärke und die Vorbereitung freier Reden deutlich zu verbessern.

Inhalt:

- Gedächtnistraining für Namen, Zahlen, Fakten und komplexe Inhalte
- Kreativitätstechniken zur effizienten Problemlösung

- Konzentrationsmethoden für mehr geistige Präsenz
- Motivation durch klare Zielbilder und konstruktive innere Sprache
- Selbstmanagement für nachhaltigen Praxiserfolg

Nutzen für Ihr Unternehmen

- Schnellere Denk- und Reaktionsfähigkeit
 - Effektivere Informationsverarbeitung und langfristige Speicherung
 - Kreativere Lösungswege im Team
 - Weniger mentale Blockaden und Ermüdung
 - Höhere Motivation und gesteigerte Selbstwirksamkeit bei Mitarbeitenden
- Termin, Ort und Gebühr nach Absprache. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter julia.wahl@vhs-moosburg.de.

2017

Dauer: 2x 6 h

Teambuilding

In 3 Stunden zum Wir-Gefühl mit Weitblick

Vera Löbel

In vier Stunden zu klareren Perspektiven auf Teamarbeit – für Führungskräfte, Projektleitende und alle, die Zusammenarbeit strategisch denken wollen.

Inhalt:

- Team und Arbeitsgruppe
 - Das Team als Ganzes (Bedarf, Funktion...)
 - Identifikation über Zugehörigkeit
 - Ausrichtung der Zusammenarbeit
 - Kooperation statt Konkurrenz
 - Wert der Vielfalt
 - Beziehungsfähigkeit statt geübter Höflichkeit
 - Perspektiven zur Umsetzung
- Erlangen Sie ein passenderes Verständnis der Führungsfunktion und einen Einblick in

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Italienisch-deutsche, international tätige Top-Fachreferentin
Seit Jahrzehnten zählt sie zu den anerkannten Expert:innen für mental-emotionale Intelligenz. Als Seminarleiterin, Keynote Speakerin, Mentorin und Coach begleitet sie Unternehmen und Führungskräfte in anspruchsvollen Entwicklungs- und Changeprozessen. Ihr umfangreiches Portfolio bietet praxisnahe, leicht umsetzbare Impulse für wirksame Kommunikation, mentale Stärke und erfolgreiche Zusammenarbeit quer durch alle Hierarchie-Ebenen. Zu ihren Auftraggeber gehören u.a. IHK, Sparkassen-Akademien, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Landratsämter, Stadtverwaltungen.



die Wirkprinzipien offener Systeme (Open System Model® nach Kambiz Poostchi).

2701

Termin: Do., 23.4.26, 17 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 69,-

Verantwortungsvolle Mitarbeitende – Ein Glücksfall?

Vera Löbel

Unklare Zuständigkeiten, fehlende Orientierung, kein sicherer Rahmen – in unserem Workshop für Führungskräfte analysieren wir die Ursachen für mangelnde Verantwortungsübernahme und zeigen praxisnahe Wege, wie Sie Verantwortung fördern statt fordern.

Inhalt:

- Was bedeutet „Verantwortung übernehmen“ wirklich?
- Mitarbeitende zwischen Persönlichkeit und Rolle
- „Reifestufen“ des Open System Model®
- Rahmenbedingungen für Verantwortung
- Zugehörigkeit, Sicherheit, Funktionsklarheit
- Führung, Ausrichtung, Referenzrahmen
- Fördern und Fordern: Kompetenzen gezielt entwickeln
- Erste Praktische Schritte in bestehenden Strukturen

2702

Termin: Do., 19.3.26, 17:30 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 89,-

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!

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.

Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich bitte unter julia.wahl@vhs-moosburg.de
Mitzubringen: Schreibzeug und soweit vorhanden: Bewerbungsunterlagen, Stellenaussagen

2000

Termine: nach Vereinbarung

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG4

Dauer: 1x 60 min

Gebühr: € 60,-; Einzelunterricht

Back to Work

Business English

Annika Becker

In diesem praxisnahen Kurs stärken Sie Ihre Englischkenntnisse für typische berufliche Situationen – ganz gleich, ob Sie nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen oder bereits in einem international geprägten Arbeitsumfeld unterwegs sind. Gemeinsam üben wir hilfreiche Formulierungen für Meetings, E-Mails, Telefonate und Präsentationen. 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.

Kursbuch: At work A2-B1, Klett Verlag

3131

Termine: Do., 5.3. – Do., 11.6.26,
17 – 18:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 10x

Gebühr: € 149,-



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: Di., 12.5. – Do., 19.5.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 2x

Gebühr: € 49,-



Vernetztes Denken – Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung

Gedächtnis-, Kreativitäts- und Konzentrationstraining

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

In diesem Training entdecken Sie, wie Ihr Gehirn Informationen verarbeitet und wie Sie gezielt Merktechniken für Namen, Fakten, Daten einsetzen können, um gelungene Präsentationen oder freie Reden halten zu können. Durch klare mentale Bilder, positive innere Sprache und eine starke Zielorientierung steigern Sie nicht nur Ihre Merkfähigkeit, sondern auch Ihre Präsenz und Überzeugungskraft. Erleben Sie, wie durch effektive Mentalstrategien Ihr Auftreten sicherer wird und Ihre Botschaften nachhaltig im Gedächtnis bleiben – bei Ihnen und Ihrem Publikum. Vertiefung der Inhalte in Kurs 3701.

2011

Termin: Sa., 18.4.26, 10 – 13 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 1x
Gebühr: € 49,-

Workshop: Eine freie Rede souverän und locker halten

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Brechen Sie die alten Denkmuster und Verhaltensweisen auf und erleben Sie die Freude, bei Terminen, Sitzungen, Events etc. eine freie Rede selbstsicher, lebendig und motivierend zu halten. Erfahren Sie den Wert von einem Stichwortmanuskript, das Sie zwar unterstützt, aber Ihnen die Freiheit gibt – in Verbindung mit Visualisierungstechniken – mit Natürlichkeit, Empathie und Blickkontakt vor Ihrem Publikum zu sprechen und es zu begeistern.

2012

Termin: Sa., 20.6.26, 14 – 17 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 1x
Gebühr: € 49,-

Elevator Pitch – Die Kunst der überzeugenden Kurzpräsentation

In 90 Sekunden Aufmerksamkeit schaffen und Haken setzen

Der Elevator Pitch ist eine essenzielle Kompetenz, um in einer von Reizüberflutung geprägten Welt Gehör zu finden. Diese Methode ermöglicht es, eine komplexe Idee, ein Projekt oder das eigene Anliegen in der kurzen Zeit einer Fahrstuhlfahrt prägnant und überzeugend zu präsentieren. Ziel ist es, nicht alle Details zu vermitteln, sondern das Interesse des Gegenübers zu wecken und zu einer weiterführenden Konversation einzuladen.

Der Erfolg eines Elevator Pitch hängt maßgeblich vom gezielten Einsatz sogenannter Hooks ab. Dabei handelt es sich um strategische Elemente, die die Aufmerksamkeit sofort fesseln und eine emotionale oder intellektuelle Verbindung herstellen. Ob durch eine überraschende Statistik, eine provokante Frage oder eine persönliche Anekdote – das Setzen von Haken sorgt dafür, dass die Botschaft im Gedächtnis bleibt und die Tür für weitere Gespräche geöffnet wird.

Highlights:

- Elevator Pitch als essenzielle Kommunikationskompetenz
- Prägnante Präsentation von Ideen und Anliegen
- Strategisches Setzen von Hooks
- Aufmerksamkeit gewinnen und Neugier wecken
- Effektives Networking und erfolgreiche Kurzgespräche

Der Kurs findet online über Zoom statt.

2902

Termin: Di., 28.4.26, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 22,-

Change-Management

Karin Budde

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Lernen Sie, Ihre Mitarbeiter zu begeistern und mitzunehmen, das Verhalten Ihrer Mitarbeiter richtig einzuschätzen und sie zuverlässig und angemessen durch Veränderungsprozesse zu begleiten. Unternehmen und auch die Mitarbeitenden sollen sich in der heutigen Zeit immer schneller auf Neues einstellen. Um in diesem dynamischen Wandel zu bestehen, müssen stetige Veränderungen stattfinden, um erfolgreich in der Zukunft zu agieren. Dabei können Veränderungen helfen, in Krisenzeiten zu bestehen, bei einer Fusion die nötigen Stellhebel zu aktivieren oder auch innerbetriebliche Abläufe zu restrukturieren.

Kursinhalt:

- Notwendigkeit von aktiv gestaltetem Wandel
- Auslösen, Planen, Organisieren und Umsetzen von Veränderungen
- Sensibles Management von Kräftefeldern und Umgang mit Widerstand
- Einbeziehen interner und externer Anspruchsgruppen, die durch den Veränderungsprozess tangiert werden
- Erarbeitung eines ganzheitlichen Konzeptes mit Ad-hoc-Maßnahmen
- Implementieren des Konzeptes in den Gesamtprozess.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

2014

Termin: Di., 24.3.26, 18 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 42,-

Durchsetzungstraining exklusiv für Frauen

Karin Budde

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

selbstsicher – überzeugend – souverän

2015

Termin: Sa., 25.4.26, 10 – 17 Uhr
Ort: vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7, Garching
Dauer: 1x
Gebühr: € 80,-

Strategien des Gleichgewichts

Entschleunigung und Achtsamkeit

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

Was würde es für Sie bedeuten, wenn Sie Ihren persönlichen Stressfaktor senken könnten? Und wie würden Sie sich fühlen, wenn die Freude in Ihrem Umfeld spürbar ansteigt, sich Probleme und Ausfallzeiten gleichzeitig reduzieren?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann zum entscheidenden Wendepunkt werden: für mehr Motivation, Engagement und Wertschätzung, ebenso wie für eine lösungsorientierte, entspannte Arbeitsatmosphäre. Ein Gewinn für Sie selbst und Ihre Mitmenschen.

Seien Sie gespannt auf ein praxisorientiertes und lebensbejahendes Seminar!

2013

Termin: Sa., 18.4.26, 14 – 17 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Dauer: 1x
Gebühr: € 49,-



Foto: Marcus from Pixabay



XPert-BUSINESS – DAS KURS- UND ZERTIFIKATSSYSTEM ZUR BETRIEBSWIRTSCHAFT



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

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

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

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

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

Scannen Sie dafür einfach den QR-Code



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

Ihre Vorteile mit Xpert Business

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

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

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



Lohn und Gehalt (1)

Xpert Business Lernnetz

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

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

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	24x
Gebühr:	€ 379,-
2110	Di./Do., 10.3. – 30.6.26, 18:30 – 20:30 Uhr
2110S	Di./Do., 28.7. – 15.10.26, 18:30 – 20:30 Uhr

Lohn und Gehalt (2)

Xpert Business Lernnetz

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgelts von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Inhalt:

Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	22x
Gebühr:	€ 359,-
2111	Mo./Mi., 9.3. – 22.6.26, 18:30 – 20:30 Uhr
2111S	Di./Do., 28.7. – 8.10.26, 18:30 – 20:30 Uhr

Finanzbuchführung (1)

Xpert Business Lernnetz

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“.

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	24x
Gebühr:	€ 379,-
2100	Di./Do., 10.3. – 30.6.26, 18:30 – 20:30 Uhr
2100S	Di./Do., 28.7. – 15.10.26, 18:30 – 20:30 Uhr

Finanzbuchführung (2)

Xpert Business Lernnetz

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung

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

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	22x
Gebühr:	€ 359,-
2101	Mo./Mi., 9.3. – 22.6.26, 18:30 – 20:30 Uhr
2101S	Di./Do., 28.7. – 8.10.26, 18:30 – 20:30 Uhr

Finanzbuchführung (3) – DATEV

Xpert Business Lernnetz

Das Arbeitsbuch Finanzbuchführung mit DATEV baut auf den Bänden 1 und 2 auf und vermittelt dem Leser systematisch und anwendungsbezogen das Buchen am PC mit dem DATEV-Programm „Kanzlei-Rechnungswesen pro“. Zahlreiche Übungsfälle ermöglichen, die neu erworbenen Kenntnisse unmittelbar anzuwenden, um sich optimal auf die Berufspraxis vorzubereiten. Darüber hinaus ermöglichen Musterklausuren eine gezielte Vorbereitung auf die XPERT Business-Prüfung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse, wie sie in den Kursen Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt werden.

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

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	16x
Gebühr:	€ 334,-
2103	Di./Do., 10.3. – 23.6.26, 18:30 – 20:30 Uhr
2103S	Di./Do., 28.7. – 13.10.26, 18:30 – 20:30 Uhr



Foto: FlyFin Inc/Pixabay



Lohn und Gehalt (3) DATEV

Xpert Business Lernnetz

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

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

Kursziele:

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

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

Ort:	Online-Kurs
Dauer:	16x
Gebühr:	€ 334,-
2113	Di./Do., 10.3. – 19.5.26, 18:30 – 20:30 Uhr
2113S	Di./Do., 28.7. – 17.9.26, 18:30 – 20:30 Uhr

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.

Inhalt: 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: Mo./Mi., 9.3. – 27.4.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 11x

Gebühr: € 185,-

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business Lernnetz

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

Inhalt: 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: Mo./Mi., 9.3. – 15.6.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Bilanzierung

Xpert Business Lernnetz

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

Inhalt: 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., 10.3. – 16.6.26,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20x

Gebühr: € 334,-

Controlling

Xpert Business Lernnetz

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

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

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

2124

Termine: Mo./Mi., 9.3. – 15.6.26,
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 wichtigsten 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: Mo./Mi., 9.3. – 22.6.26,
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 Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmenden berücksichtigt werden.

Inhalt: 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
Voraussetzung: Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

2126

Termine: Mo./Mi., 9.3. – 15.6.26,
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Dauer: 20x
Gebühr: € 334,-

FIT FÜRS BÜRO: EDV-GRUNDLAGEN

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., 13.6.26, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
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., 27.6.26, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
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 weiterverwendet wer-



den 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., 4.7.26, 9 – 12 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
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. Der Kurs findet online über Zoom statt.



2209

Termin: Sa., 7.3.26, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 49,-

KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Robin Weniger

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.



Inhalt:

- Gamma KI
 - Powerpoint
 - Erstellung von Präsentationen
 - Präsentationsarten
 - Struktur & Inhalt
- Der Kurs findet online über Zoom statt.

Z256

Termin: Mo., 13.4.2026,
17:30 – 18:15 Uhr
Ort: Online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 21,-

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 Passworttipps

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., 18.7.26, 9 – 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 18,-

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 für jede Website ein unmerkbares Zeichenmonster? Auch nicht ideal.

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.

Kursinhalt:

- 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 Smartphone oder Tablet

2302

Termin: Sa., 18.7.26, 10:45 – 11:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 15,-

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

Thilo Herzau

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

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

2312

Termin: Sa., 21.3.26, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 49,-

SPRECHSTUNDE

Smartphone/Tablet – Alles klar?!

Christoph Galle

Stellen Sie Ihre Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets

Ob allgemeine Fragen zum Umgang mit den Geräten, den Einstellungen, zu speziellen Apps, bis zu den Möglichkeiten, die Smartphone oder Tablet Ihnen bieten und die Sie noch nicht nutzen: Unser erfahrener Experte berät Sie umfassend und hilft Ihnen, Nützliches von Überflüssigem für Sie zu unterscheiden. Das Smartphone oder Tablet sollte mitgebracht werden, vor Ort gibt es Notebooks mit WLAN-Zugang für Fragen zum PC oder zu Informationen aus dem Internet. Lassen Sie die aktuellen Entwicklungen nicht einfach vorbeiziehen, alles ist erlernbar. Wir freuen uns auf Sie!

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

2303

Termin: Sa., 21.3.26, 10 – 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: € 15,-

EDV & IT – Individuelle Einzelberatung

Ihr Anliegen. Ihre Fragen. Ihre Zeit.

Uta Weis

Ob es darum geht, die ersten Schritte an einem neuen Gerät zu machen, den strukturierten Umgang mit E-Mails zu üben, Ihre Dokumente zu bearbeiten (drucken, herunterladen, PDF erstellen, Ablage ...) oder um ein individuelles Excel-Einzeltraining, den optimalen Einsatz verschiedener Windows-Apps oder darum, KI zu verstehen – in dieser individuellen 60-minütigen Beratung stehen Ihnen unsere IT-Spezialisten mit Rat und Tat zur Seite. Sie bringen Ihr eigenes Gerät und Ihr konkretes Anliegen mit – wir unterstützen Sie dabei, den nächsten Schritt sicher und selbstständig zu gehen. Unser Ziel ist es, Ihnen praxisnahes Wissen und verständliche Erklärungen mitzugeben, sodass Sie Ihre digitalen Herausforderungen zukünftig selbstbewusst meistern können. Weitere Termine in Planung.

Mitzubringen: Eigenes Gerät

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x 60 Min
Gebühr: € 45,-

2110	Do., 29.1.2026, 11 - 14 Uhr
2111	Do., 12.2.2026, 11 - 14 Uhr
2112	Do., 26.2.2026, 11 - 14 Uhr





VIDEO-/BILD-/AUDIOBEARBEITUNG/ WEBSEITENGESTALTUNG

Audacity – Recording und professionelle Audiobearbeitung

Podcast leicht gemacht

Jürgen Ettenauer

Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder und bietet einen ideale Einstieg für alle, die eigene Podcasts erstellen möchten. Die kostenlose Software ermöglicht das Aufnehmen, Schneiden und Bearbeiten von Audio auf mehreren Spuren – und das auf professionellem Niveau.

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.



2212

Termin: So., 28.6.26, 9 – 13 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 67,-



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.

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 erstellt, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Inhalt:

- Grundkurs Canva
- Videoerstellung
- Marke erstellen
- KI einsetzen
- Social Media Plan
- Vorlagen erstellen
- Projekte sortieren

Der Kurs findet online über Zoom statt.



Z240

Termin: Fr., 1.5.26, 9 – 16:30 Uhr
Ort: Online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 168,-

Punkt 9: Canva für professionelles Social-Media-Marketing

Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken

Canva ist ein plattformübergreifendes Werkzeug zur visuellen Markenkommunikation in den sozialen Medien. Durch die Nutzung von Templates und individuellen Brand Kits können visuelle Inhalte in großem Umfang produziert werden, während die Markenidentität über alle Kanäle hinweg konsistent bleibt. Die Anwendung von Canva geht über die reine Designerstellung hinaus und dient der strategischen Vereinfachung des Marketing-Workflows. Das Tool beschleunigt nicht nur die Erstellung von Inhalten, sondern ermöglicht auch die Planung von Veröffentlichungen über verschiedene Plattformen hinweg. Dies trägt maßgeblich zur Steigerung der Produktivität bei und schafft die Grundlage für eine agile und wirkungsvolle Social-Media-Strategie.

Zielgruppe: Für routinierte Anwender

Highlights:

- Canva als Tool für professionelles Social Media Marketing
- Effiziente Erstellung von visuellem Content
- Markenkonsistenz durch Brand Kits
- Strategische Vereinfachung des Marketing-Workflows
- Agile Content-Planung und -Veröffentlichung

Der Kurs findet online über Zoom statt.

2900

Termin: Di., 21.4.26, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 22,-

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.



2211

Termine: Fr., 17.4., – Fr., 24.4.26,
18 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 2x
Gebühr: € 89,-

Punkt 9: Instagram-Strategien für die KI-Ära

NEU

Zielgruppenspezifische Kampagnen und automatisierte Content-Erstellung

Die Steuerung und Optimierung von Kampagnen wird durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) erheblich effizienter. KI-Tools sind in der Lage, aktuelle Trends zu analysieren, Content-Ideen zu generieren und Werbemittel auf Basis von Nutzerdaten zu personalisieren. Dies ermöglicht es, eine größere Reichweite zu erzielen und die Interaktionsrate zu steigern.

Die Anwendung von KI im Instagram-Marketing ermöglicht eine datenbasierte Kampagnensteuerung in Echtzeit. Algorithmen unterstützen nicht nur bei der präzisen Zielgruppenansprache, sondern auch bei der kontinuierlichen Optimierung des Budgets. Darüber hinaus können KI-gestützte Analysen genutzt werden, um das Nutzerverhalten zu verstehen und zukünftige Trends vorherzusagen. Dies führt zu einem messbaren Erfolg der Marketingaktivitäten und einer nachhaltigen Stärkung der Markenpräsenz.

Zielgruppe: Für routinierte Anwender

Highlights:

- Instagram-Strategien für die KI-Ära
- KI-gestützte Kampagnenoptimierung
- Personalisierung von Werbemitteln
- Datenbasierte Zielgruppenansprache
- Vorausschauende Trendanalysen

Der Kurs findet online über Zoom statt.

2901

Termin: Do., 23.4.26, 9 – 10 Uhr
Ort: Online-Kurs (Zoom)
Dauer: 1x
Gebühr: € 22,-

FORTBILDUNG/ DIGITALISIERUNG

K.I. für alle: Eine Einführung

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.

Mitzubringen: eigene Geräte, Smartphone

2504

Termin: So., 17.5.26, 14 – 16 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 18,-

K.I. für alle: 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 um einen Kurs-tag verlängert werden.

Mitzubringen: eigene Geräte, Smartphone

2505

Termin: So., 17.5.26, 16:30 – 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 18,-

ChatGPT, der erste Kontakt

Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren

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.

Inhalt:

- 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

Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 36,-
2500	Sa., 14.3.26, 9 – 12 Uhr
2501	Sa., 11.7.26, 9 – 12 Uhr

ChatGPT & Co. – 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 gezielter mit KI umgehen? Dann ist dieser Kurs Ihre nächste Etappe. Neben ChatGPT lernen Sie auch spezialisierte Tools wie Claude und Gemini kennen und erfahren, wie Sie mehrere KIs klug kombinieren.

Inhalt:

- Was machen gute Texte aus?
- Wie bekommt man gute Texte mit KI?

- Rolle geben oder nicht? So steuern Sie das Verhalten der KI gezielt
- Ton & Haltung: Warum Höflichkeit manchmal hilft – und wann nicht
- Projekte in ChatGPT strukturieren und verwalten
- Das Gedächtnis in ChatGPT: einsetzen oder nicht?
- ChatGPT, Claude, Gemini: wann welche KI?

Zielgruppe:

Für fortgeschrittene Anwender:innen, die KI-Tools souverän im Alltag oder Beruf einsetzen möchten – z. B. im Marketing, in Bildung, Kommunikation oder Organisation.

Mitzubringen: Laptop

Ort:	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr:	€ 36,-
2502	Sa., 28.3.26, 9 – 12 Uhr
2503	Sa., 25.7.26, 9 – 12 Uhr

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.

2506

Termin: Fr., 12.6.26, 18 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 1x
Gebühr: € 29,-



Foto: Alexandra_Koch/Pixabay



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

OPEL

**schrafstetter
karl**



Ihre kreative Bäckerei mit Café

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

www.baeckerei-schrafstetter.de

Wärmenetz Moosburg



BADER ENERGIE

WÄRME NATÜRLICH

100% regenerativ

100% persönlich

Ihre sichere Wärmeversorgung
in der Moosburger Neustadt

✉ info@bader-energie.de

☎ 08761-725 67 04

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

SPRACHEN



ANSPRECHPARTNERIN

Julia Wahl

08761/7225-17

julia.wahl@vhs-moosburg.de

**36 vhs Sprachen –
Sprachen lernen mit System**

37 Englisch

40 Französisch

42 Italienisch

43 Ukrainisch

44 Spanisch

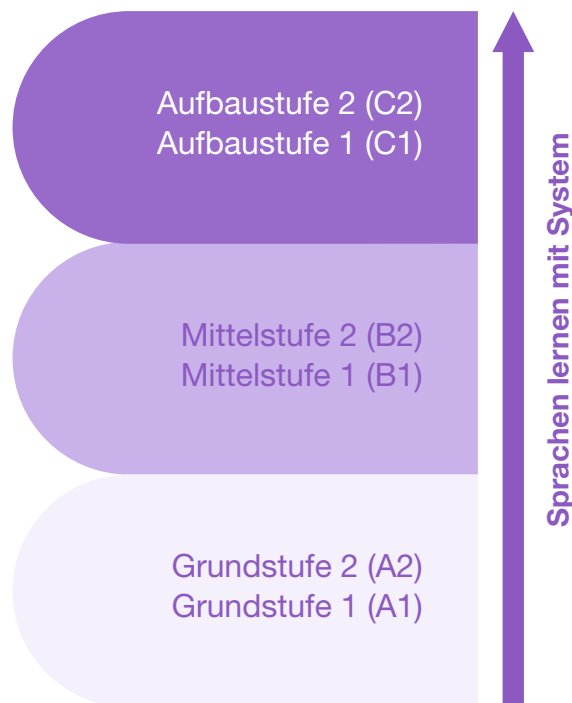
45 Türkisch

**45 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.

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

Hooray for Holidays! – Englisch für die Reise

NEU

am Vormittag – für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse

Helen Stömmmer

Das Buch bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache für den Urlaub. Nach Themen geordnet werden Redewendungen in gut durchdachten Dialogen, die Reisende erlebt haben oder erleben werden, geübt und gelernt. Auch nützliche Tipps für die Reise und interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder werden gegeben. In 2 bis 3 Semester sind sie bereit für ihre nächste Auslandsreise.

Kursbuch: Hooray for Holidays, Hueber Verlag

3104

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26,
17:30 – 19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG1

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 zu diesen Terminen ist erwünscht, aber nicht erforderlich.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

3100

Termin: Do., 12.2.26, 16 – 19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: – gebührenfrei –

Go for it A1 ab Unit 7

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.

Kursbuch: Go for it A1, Hueber Verlag

3103

Termine: Mi., 11.3. – Mi., 1.7.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Let's Enjoy English A1.2

Englisch für den Alltag

Helen Stömmmer

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

Kursbuch: Let's Enjoy English A1.2 (ab Lektion 7), Klett-Verlag

3102

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26,
9 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-



Foto: beauty_of_nature/Pixabay

Friday Afternoon Tea

Spring begins...after one more cookie!

Heidi Haswell-Lückel

In diesem Kurs backen wir gemeinsam zartes Shortbread mit einer feinen Ingwerlasur – ganz traditionell und ganz ohne Eile. Während der Duft aus dem Ofen steigt, üben wir uns spielerisch in leichter englischer Konversation und erweitern ganz nebenbei unseren Wortschatz. Beim anschließenden Afternoon Tea genießen wir das frisch gebackene Shortbread und brechen gedanklich zu einer kleinen Reise nach Schottland auf: mit Geschichten, Bräuchen und charmannten Einblicken in die Kultur der Highlands.

Auch Teilnehmende mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: Küchenschürze, Ofenhandschuhe, Dose für das Shortbread, gute Laune, 4€ Materialkosten

3150

Termin: Fr., 20.3.26, 16 – 18:30 Uhr

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

Gebühr: € 25,-

GRUNDSTUFE A2

Let's Enjoy English A2.1

NEU

Helen Stömmmer

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.

Kursbuch: Let's Enjoy English A2, Klett-Verlag

3106

Termine: Mo., 9.3. – Mo., 29.6.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-



Helen Stömmmer

Mein Name ist Helen Stömmmer. Als Kind sind wir sehr oft umgezogen und somit habe ich, bis ich 18 Jahre alt war, auf 4 Kontinenten, in 6 Ländern und 9 Städten gelebt. Dadurch bin ich zweisprachig erzogen worden und fühle mich als Welt-Bürgerin.

Von 1991 bis 2006 unterrichtete ich an der VHS Moosburg Englisch. Im Jahr 2016 kehrte ich aus Peking zurück. Seitdem unterrichte ich nun wieder an unserer VHS. In den 10 Jahren dazwischen unterrichtete ich in Peking an der Deutschen Botschaftsschule als Lehrkraft Englisch.

Gerne bringe ich die Erfahrungen, die ich als Kind sowie später als Erwachsene im Ausland gemacht habe, in meine VHS Kurse. Ich freue mich, euch kennenzulernen.



Englisch A2

Dana Adeline-Majure

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.

Kursbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

3101

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Network Now A2.2

Barbara Maschke

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.

Kursbuch: Network Now A2.2, Klett-Verlag

3105

Termine Mo., 9.3. – Mo., 29.6.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

MITTELSTUFE B1

Great B1 (2nd Edition)

Helen Stömmmer

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

Kursbuch: Great B1, 2nd Edition, Klett Verlag

3109

Termine: Mo., 9.3. – Mo., 29.6.26,
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.

Kursbuch: In Conversation I, Klett-Verlag

3110

Termine: Di., 3.3. – Di., 23.6.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-

Englisch mit Zeit und Muße

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.

Kursbuch: Let's Talk Now B1, Klett-Verlag und weiteres Buch, das bei Drucklegung noch nicht feststand.

3111

Termine: Do., 5.3. – Do., 2.7.26,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

In Conversation – Niveau B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Dana Adeline-Majure

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.

Kursbuch: In Conversation I, Klett-Verlag

3112

Termine: Fr., 13.3. – Fr., 3.7.26,
16:30 – 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 12x

Gebühr: € 149,-

Back to Work

Business English

Annika Becker

In diesem praxisnahen Kurs stärken Sie Ihre Englischkenntnisse für typische berufliche Situationen – ganz gleich, ob Sie nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen oder bereits in einem international geprägten Arbeitsumfeld unterwegs sind. Gemeinsam üben wir hilfreiche Formulierungen für Meetings, E-Mails, Telefonate und kurze Präsentationen.

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 der Spaß nicht zu kurz!

Kursbuch: At work A2-B1, Klett Verlag

3131

Termine: Do., 5.3. – Do., 11.6.26,
17 – 18:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 10 x

Gebühr: € 149,-



Annika Becker

Ich bin Kommunikationsdesignerin (M.A.) mit viel Herz für Sprachen, Kreativität und echte zwischenmenschliche Begegnungen. Mir ist wichtig, eine Lernumgebung zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen, Fragen stellen können und mit Freude dazulernen. Ich arbeite gern kreativ und interaktiv – mit Beispielen aus dem Alltag, Übungen zum Mitmachen und viel Raum für Austausch. Sprache soll nicht nur gelernt, sondern erlebt werden: lebendig, motivierend und mit ganz viel Mut zum Ausprobieren.



GRUNDSTUFE A2

Französisch On y va! A2

NEU

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!

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

3202

Termine: Di., 24.3. – Di., 23.6.26,
8:45 – 10:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

MITTELSTUFE 1 (B1)

Französisch On y va! B1

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.

Kursbuch: On y va! Band B1, Hueber-Verlag

3203

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 22.6.26,
8 – 9:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 x

Gebühr: € 159,-



Französisch – Conversation, grammaire et révisions

Ingolf von Presentin

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

3204

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 22.6.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,-

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

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., 24.3. – Di., 23.6.26,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-



Debora Hatz

Mit mehr als sieben Jahren Unterrichtserfahrung bringt diese engagierte Sprachlehrerin ein fundiertes Fachwissen in europäischen Sprachen mit. Dank ihrer offenen, motivierenden Art, ihrer interkulturellen Kompetenz und ihrem pädagogischen Geschick schafft sie es, Lernende unterschiedlichster Niveaustufen abzuholen, zu fördern und nachhaltig zu begeistern.



Foto: ian kelsall/Pixabay

ITALIENISCH



GRUNDSTUFE A1

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.

Kursbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag

3315

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
14:30 – 15:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

Allegro Nuovo A1

Italienisch in der Mittagspause

Debora Hatz

Benvenuti! 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. In entspannter Atmosphäre entdecken wir gemeinsam die italienische Sprache und Kultur – perfekt für alle, die Italienisch mit Spaß und Motivation weiterlernen wollen!

Kursbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag

3316

Termine: Di./Do., 24.3. – 21.5.26,
12:15 – 13:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

Allegro Nuovo A1, ab Lektion 4

Barbara Bernau

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

Kursbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag

3307

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
15:30 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

Italienisch für Anfänger A1 ab Lektion 8

Debora Hatz

Sie haben bereits die ersten Schritte ins Italienische gewagt und möchten Ihr Wissen nun erweitern? In diesem Kurs steigen wir bei Kapitel 8 des ersten Italienischkurses ein und vertiefen gemeinsam Sprache und Kultur.

In entspannter Atmosphäre üben wir, uns in Alltagssituationen sicher zu verständigen – beim Einkaufen, im Restaurant, auf Reisen oder im Gespräch mit neuen Bekanntschaften. Mit lebendigen Dialogen, Spielen und viel Sprechpraxis erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihr Selbstvertrauen.

Ob für den nächsten Urlaub, für den Beruf oder einfach aus Freude an der Sprache – continuiamo insieme!

Wir freuen uns auf Sie – a presto!

Kursbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag

3302

Termine: Do., 26.3. – Do., 25.6.26,
8:45 – 10:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 9 x

Gebühr: € 109,-

GRUNDSTUFE A2

Allegro Nuovo A2

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!

Kursbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag

3305

Termine: Do., 26.3. – Do., 25.6.26,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 9 x

Gebühr: € 109,-

Allegro Nuovo A2, ab Lektion 1

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich für alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Wir arbeiten weiter mit dem Buch „Allegro nuovo A2“ in einer Kleingruppe.

Kursbuch: Allegro Nuovo A2, Klett-Verlag

3309

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
17:30 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

Allegro nuovo A2, ab Lektion 1

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Gemeinsam vertiefen wir, was Sie bereits gelernt haben und lernen in entspannter Atmosphäre weiter.

Kursbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag

3304

Termine: Fr., 27.2. – Fr., 22.5.26,
14 – 15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 129,-

Allegro nuovo A2, ab Lektion 6 + leichte Lektüre

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Gemeinsam vertiefen wir, was Sie bereits gelernt haben und lernen in entspannter Atmosphäre weiter.

Kursbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag

3301

Termine: Fr., 27.2. – Fr., 22.5.26,
15 – 16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 139,-





Allegro nuovo A2, ab Lektion 7 + Lektüre

Barbara Bernau

Dieser Kurs richtet sich an alle aus dem Vorgängerkurs, aber auch Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Gemeinsam vertiefen wir, was Sie bereits gelernt haben und lernen in entspannter Atmosphäre weiter.

Kursbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag

3300

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
16:30 – 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

MITTELSTUFE B1

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 1 + Lektüre

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir lernen und wiederholen mit dem Buch „Con piacere nuovo B1“.

Kursbuch: Con piacere nuovo B1, Klett-Verlag

3308

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
19:30 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

Con piacere Nuovo B1, ab Lektion 4 + Konversation + Lektüre

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir arbeiten weiter im Buch „Con Piacere Nuovo B1“.

Kursbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett-Verlag

3306

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
9 – 10 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 13 x

Gebühr: € 149,-

MITTELSTUFE B2

Al dente 4, ab Lektion 3 (B2)

für Teilnehmende mit gutem Sprachniveau

Barbara Bernau

Benvenuti! Gemeinsam festigen wir in diesem Kurs Ihr Italienisch für Alltag, Reisen und Beruf – mit Freude, Austausch und vielen Gelegenheiten, zu aktuellen Themen ins Gespräch zu kommen.

Kursbuch: Al dente 4, Klett-Verlag

3310

Termine: Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26,
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

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 UG3
3311	Mo., 23.2. – Mo., 15.6.26, 10 – 11:15 Uhr 13 x € 149,-
3312	Mo., 23.2. – Mo., 11.5.26, 11:15 – 12:30 Uhr 10 x € 149,-
Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5
3313	Fr., 27.2. – Fr., 22.5.26, 16 – 17 Uhr 10 x € 139,-
3314	Fr., 27.2. – Fr., 22.5.26, 17 – 18 Uhr 10 x € 139,-

Italienische Konversation

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Frau Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

An fünf abwechslungsreichen Themenabenden tauchen Sie in die italienische Sprache ein. Lebendige Dialoge und leichtfüßiger Austausch stehen dabei im Mittelpunkt. Voraussetzung sind Grundkenntnisse des Italienischen, damit Sie entspannt mitreden können.

Freuen Sie sich auf motivierende Abende, die Ihre Sprachsicherheit stärken, neue Perspektiven eröffnen und den Zauber der italienischen Kommunikation spürbar machen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Preis pro Termin: 49€

bei Buchung aller 5 Termine: 220,50€

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3
3321	Do., 19.3.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-
3322	Do., 23.4.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-
3323	Do., 21.5.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-
3324	Do., 18.6.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-
3326	Do., 23.7.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-

UKRAINISCH



GRUNDSTUFE A1

Ukrainisch für Anfänger

NEU

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Fatime Karakhalilova

In diesem Kurs starten Sie ohne Vorkenntnisse und tauchen Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der ukrainisch-kyrillischen Schrift, der ukrainischen Aussprache und der ersten alltagsnahen Redewendungen ein. Ob Begrüßung, einfache Fragen oder kurze Gespräche – nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet für erste Sprachabenteuer auf Ukrainisch!

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

3401

Termine: Fr., 6.3. – Fr., 12.6.26,
10 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-



SPANISCH



GRUNDSTUFE A1

Con gusto nuevo ab Lektion 1

Spanisch für Anfänger:innen

Ignacio Ramón Saldana Bravo

Hola, ¿Qué tal? Nosotros aprendemos español muy fácil.

Te esperamos

Kursbuch: Con gusto nuevo, Klett Verlag

3502

Termine: Do., 7.5. – Do., 30.7.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

Perspectivas ¡Ya! A1 ab Lektion 5

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Marta Haake

Dieser Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie nur wenig Spanisch können oder es vor langer Zeit mal gelernt haben und wieder einsteigen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A1“ und lernen die Sprache Schritt für Schritt weiter.

Kursbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen-Verlag

3500

Termine: Di., 3.3. – Di., 19.5.26,
10:30 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

Impresiones A1

Dana Adeline-Majure

Sie haben bereits erste Schritte in die spanische Sprache gemacht und möchten nun weiterlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Bienvenidos zu unserem Präsenzkurs auf A1-Niveau, in dem wir ohne Eile, aber mit Freude weiterlernen. Wir knüpfen an Ihre bisherigen Kenntnisse an und frischen dabei das Gelernte auf, sodass alle gut mitkommen können.



NEU

Mit dem Lehrwerk Impresiones A1 entdecken wir nach und nach noch mehr Alltagssprache, einfache Dialoge und kleine Redewendungen, die das Lernen lebendig machen. Im Mittelpunkt steht das Miteinander: sprechen, ausprobieren, Lachen, Fehler machen dürfen und Schritt für Schritt sicherer werden.

¡Hasta pronto en el curso!

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag

3501

Termine: Mo., 13.4. – Mo., 29.6.26,
17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

GRUNDSTUFE A2

Impresiones A2

Dana Adeline-Majure

Sie haben bereits eine gute Grundlage in Spanisch und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Gemeinsam gehen wir den nächsten Schritt: Wir üben mehr freie Gespräche, erweitern den Wortschatz für Alltagssituationen und festigen Grammatik, die Ihnen hilft, sich immer sicherer auszudrücken.

Mit dem Lehrwerk Impresiones A2 arbeiten wir lebendig und abwechslungsreich – in Dialogen, kleinen Gruppen, mit Spielen und alltagsnahen Beispielen. Dabei steht das gemeinsame Sprechen im Mittelpunkt. Fehler sind ausdrücklich erlaubt – sie gehören zum Weg und sorgen oft für die besten Aha-Momente.

Ideal für: Teilnehmende, die bereits einen ersten Spanischkurs abgeschlossen haben und motiviert sind, ihre Sprachkompetenz weiterzuentwickeln.

¡Nos vemos en clase!

Kursbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag

3503

Termine: Di., 17.3. – Di., 30.6.26,
17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 12 x

Gebühr: € 149,-

MITTELSTUFE B1

Recapitulación de gramática, lecturas y conversación

Veronika Krobth

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

Lektüre wird im Kurs besprochen.

3511

Termine: Mo., 16.3. – Mo., 20.7.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 15 x

Gebühr: € 169,-

Spanische Konversation B1

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!

3506

Termine: Do., 5.3. – Do., 25.6.26,
17:30 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 12 x

Gebühr: € 149,-

NEU





MITTELSTUFE B2

Con gusto nuevo B2 ab Lektion 5 + Conversación, lecturas y repaso de las estructuras gramaticales

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.

Kursbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag

3507

Termine: Di., 5.5. – Di., 28.7.26,
18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 11 x

Gebühr: € 129,-

Aula internacional Plus 5 (B2.2), ab Lektion 6 + Conversación, lecturas interesantes y repaso de las estructuras gramaticales

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.

Kursbuch: Aula internacional Plus 5 (B2.2), Klett-Verlag

3512

Termine: Do., 7.5. – Do., 30.7.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-

TÜRKISCH



GRUNDSTUFE A1

Türkisch für Wiedereinsteiger und Weiterlerner (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.

Görüsürüz

Bitte beachten Sie die Kurszeiten. Der Kurs findet 2x im Monat statt.

Kursbuch: Ne güzel! A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag

3640

Termine: Do., 5.3. – Do., 23.7.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 119,-



GRUNDSTUFE A2

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.

Görüsürüz

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet 1x pro Monat statt.

Kursbuch: Ne güzel! A2, ab Kapitel 6, Hueber Verlag

3641

Termine: Sa., 14.3. – Sa., 11.7.26,
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 261.2011 „Vernetztes Denken“ vermittelt bereits die Grundlagen der Thematik.

3701

Termin: Sa., 20.6.26, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 49,-



*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



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.



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



**Vermögen.
Vertrauen.
Verantwortung.**



v.l.h.: Albert Lorenz (Leiter Private Banking), Stefan Holzer (Private Banking-Berater)
v.l.v.: Nico Ochsenkühn (Private Banking-Berater), Silvia Langer (Assistenz Private Banking),
Stefan Klinger (Private Banking-Berater)

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**
Seit 1836

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

48 Sprache als Schlüssel der Integration

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

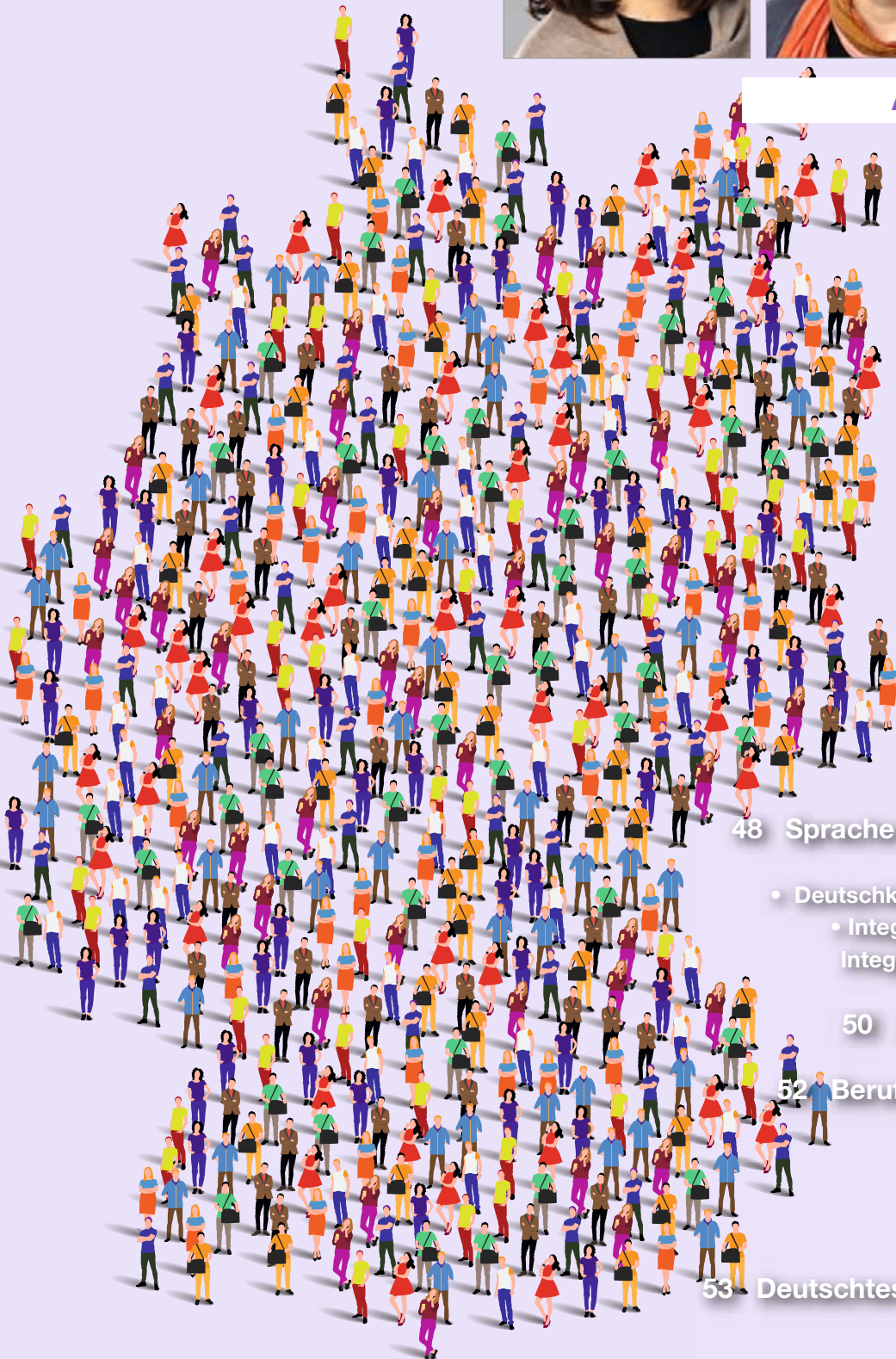
50 Allgemeiner Integrationskurs

52 Berufsbezogene Sprachförderung Deutsch als Fremdsprache

Prüfungen

53 Deutschtest für Zuwanderer DTZ A2-B1 Einbürgerungstest

54 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 LITERALISIERTE

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 Literalisierte 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

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

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. 8.30 – 12:30	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 – 17:30
Kursleiterin	Elena Schlegel	Christine Heilmeyer / Elena Schlegel
Kursnummer	Integrationskurs mit Alphabetisierung / Kurs 89	Integrationskurs für gering Literalisierte / Kurs 94
Raumnummer	Erdgeschoss, Raum EG2	1. Stock, Raum OG6
Modul 1 (Basiskurs)		02.02.2026 – 12.03.2026
Modul 2 (Basiskurs)		16.03.2026 – 30.04.2026
Modul 3 (Basiskurs)		04.05.2026 – 22.06.2026
Modul 4 (Aufbaukurs A)		23.06.2026 – 27.07.2026
Modul 5 (Aufbaukurs A)		15.09.2026 – 19.10.2026
Modul 6 (Aufbaukurs A)		20.10.2026 – 30.11.2026
Modul 7 (Aufbaukurs B)	24.02.2026 – 13.04.2026	01.12.2026 – 19.01.2027
Modul 8 (Aufbaukurs B)	14.04.2026 – 19.05.2026	20.01.2027 – 02.03.2027
Modul 9 (Aufbaukurs B)	20.05.2026 – 07.07.2026	03.03.2027 – 20.04.2027
Orientierungskurs	13.07.2026 – 28.09.2026	26.04.2027 – 10.06.2027
Prüfung DTZ	11.07.2026	Termin steht noch nicht fest
Prüfung LiD	29.09.2026	11.06.2027

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., 08:30-12:30 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30-12:30 Uhr	Mo., Mi., Do. 18:00 – 21:00 Uhr	Di., Do., Fr. 18:00-21:00 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr	Di., Do. 18-21 Uhr Sa., 09:00-13:45 Uhr	Mo., Di., Mi., Do. 08:30 – 12:30 Uhr
Kursleiterin	Nazina Niazbekova	Daria Drachenberg / Larysa Esterbauer	Nazina Niazbekova / Theresa Löffelholz	Anzhelika Mayer	Margit Justus Fleck / Christine Blum	Theresa Löffelholz / Laura Zuniga	Nazina Niazbekova
Kursnummer	Kurs 90	Kurs 92	Kurs 91	Kurs 93	Kurs 95	Kurs 96	Kurs 97
Raum- nummer	Untergeschoss, Raum UG4	1. Stock, Raum OG1	1. Stock, Raum OG1	Untergeschoss, Raum UG4	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoss, Raum UG4
Modul 1 (Niveau A1.1)					02.03.26 – 16.04.26	05.05.26 – 11.07.26	05.05.26 – 23.06.26
Modul 2 (Niveau A1.2)				16.04.26 – 30.06.26	20.04.26 – 08.06.26	14.07.26 – 17.10.26	24.06.26 – 28.07.26
Modul 3 (Niveau A2.1)			02.03.26 – 11.05.26	02.07.26 – 08.10.26	09.06.26 – 13.07.26	20.10.26 – 15.12.26	15.09.26 – 19.10.26
Modul 4 (Niveau A2.2)		25.02.26 – 14.04.26	13.05.26 – 23.07.26	13.10.26 – 15.12.26	14.07.26 – 29.09.26	12.01.27 – 11.03.27	20.10.26 – 30.11.26
Modul 5 (Niveau B1.1)		15.04.26 – 20.05.26	16.09.26 – 18.11.26	17.12.26 – 02.03.27	30.09.26 – 10.11.26	13.03.27 – 15.05.27	01.12.26 – 19.01.27
Modul 6 (Niveau B1.2)		21.05.26 – 08.07.26	19.11.26 – 01.02.27	04.03.27 – 29.04.27	11.11.26 – 15.12.26	01.06.27 – 20.07.27	20.01.27 – 02.03.27
Orientierungs- kurs	16.03.26 – 30.04.26	13.07.26 – 28.09.26	03.02.27 – 31.03.27	04.05.27 – 29.06.27	11.01.27 – 11.02.27	20.07.27 – 21.20.27	08.03.26 – 22.04.27
Prüfung DTZ	14.03.2026	18.07.2026	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt	19.12.2026	Termin noch nicht bekannt	Termin noch nicht bekannt
Prüfung LiD	04.05.2026	29.09.2026	01.04.2027	30.06.2027	12.02.2027	22.10.2027	23.04.2027

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

Deutsch A1.1: Einstieg leicht gemacht

Christine Gabriel

Sie sind neu in Deutschland und haben noch keine grundlegenden Deutschkenntnisse? Auch wenn Sie nicht an einem Integrationskurs teilnehmen müssen, möchten Sie die Sprache Schritt für Schritt kennenlernen, damit Sie sich im Alltag in Deutschland sicherer zurechtfinden. Dann ist dieser A1-Kurs genau der richtige Einstieg für Sie.

Im Sprachniveau A1 lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu bilden. Gemeinsam üben wir: sich vorstellen, einkaufen, nach dem Weg fragen, eine Fahrkarte kaufen, zum Arzt gehen und andere Situationen im Alltag. Dinge. In diesem Kurs wird Ihnen die Dozentin langsam und leicht verständlich all das erklären. Willkommen zu diesem Kurs und viel Freude beim Lernen in der Gruppe!

3063

Termine: Di., 03.03.-17.07.26

09:30-11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 16 x

Gebühr: € 190,-

Deutsch C1: Aufbaustufe 1

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 3 (C1.2)

Termine: Fr., 06.02.-08.05.26

18:30-20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 10 x

Gebühr: €170,-

3062

Teil 4 (C1.2)

Termine: Fr., 15.05.-31.07.26

18:30-20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 10 x

Gebühr: €170,-



Foto: Stadtrate/Stock



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,-
304H90	Anmeldeschluss: 14.02.26 Prüfung: Sa., 14.03.26, 08:30 Uhr
304H92	Anmeldeschluss: 18.06.26 Prüfung: Sa., 18.07.26, 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: 23.03.26

Prüfung: Do., 23.04.26, 15 – 16 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, UG4

Gebühr: € 25,-

3072

Anmeldeschluss: 23.06.26

Prüfung: 23.07.26, 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., 12.06.26, 19.06.26,
26.06.26, 03.07.26
18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 04.07.26
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: 11.06.26

Prüfung: Sa., 11.07.26, 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.

305P24

Termin: Sa., 13.06.26, 08:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4



Foto: Chinapong / iStock

GESUNDHEIT



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

08761/7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

- 56 Entspannung
- 58 Mental Health
- 59 Yoga, Taiji & Qigong
- 61 Körper & Stil
- 62 Gesundheitswissen in
Theorie und Praxis
- 64 Gesundheitswissen
- 64 Gesundheitsbetonte
Gymnastik
- 66 Fitness, Kraft, Ausdauer
- 67 Tanz
- 69 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

Online-Kurs: „Entspannung auf Knopfdruck“

mit progressiver Muskelentspannung

Steve Windisch, Resilienztrainer,
Julia Windisch, Psychologin

Stress gehört zum Alltag – doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen – mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden.

Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der du jederzeit auf Knopfdruck entspannen kannst? Mit Progressiver Muskelentspannung (PME) – einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren – lernst du, deinen Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickelst du die Fähigkeit, deine eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben. Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren – wann und wo es dir am besten passt.

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.

4000

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich

Ort: online

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: € 99,-; mind. 1/max. 20 Tn



Wege zur Entspannung:

Ein Kurs mit Autogenem Training und Klangschalen

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

Einfach nur da SEIN, spüren, abschalten und auftanken. Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und die „Batterie wieder aufladen“. In dem Kurs lernen Sie eine anerkannte Entspannungsmethode, das Autogene Training nach J. H. Schultz, kennen. Die Übungen sind einfach anzuwenden und können zu Hause weitergeführt werden. Sie helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und können viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv beeinflussen. Mit Hilfe einer Klangreise beschließen Sie die Kursstunde in tiefer Entspannung.

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

4003

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 27.4.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 7 x

Gebühr: € 77,-; mind. 5/max. 10 Tn

Klangenergetik – Klangreise:

Eine Auszeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Regenerieren

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

Bei einer geführten Klangreise können Sie sich 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., 14.4. – Di., 28.4.26,
19:45 – 20:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 3 x

Gebühr: € 25,-; 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.



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 Klangschaalen
- Wissen über Grundhaltung und achtsamer Umgang mit Klang
- Wirkung der Klangschaalen spüren
- Gegenseitige achtsame Klangentspannung unter Anleitung

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4005	Sa., 14.3.26, 16 – 19 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 8 Tn
4005A	Sa., 25.4.26, 16 – 19 Uhr € 22,-; mind. 6/max. 8 Tn

Dynamische Herzmeditation (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 Klangschaalen 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

4006

Termine: Mo., 13.4. – Mo., 18.5.26,
17 – 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 6 x

Gebühr: € 68,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Joe/Pixabay

Waldbaden: Achtsamkeit und Naturerleben

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

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

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!), Getränk

Ort	Treffpunkt: Parkplatz Rathaus Mauern
4007	So., 19.4.26, 10 – 12:30 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn
4007A	So., 26.4.26, 10 – 12:30 Uhr € 16,-; mind. 6/max. 10 Tn
4007B	So., 10.5.26, 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	Do., 16.4.26, 16 – 17 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 4 Tn
4008A	Do., 7.5.26, 16 – 17 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 4 Tn
4008B	Do., 11.6.26, 16 – 17 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 4 Tn
4008C	Do., 9.7.26, 16 – 17 Uhr € 29,-; mind. 4/max. 4 Tn





Tönen: Entspannen mit Atemübungen und harmonisierenden Lauten

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. Es entstehen in der geschützten und toleranten 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.

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

4009

Termine: Di., 10.3. – Di., 7.7.26,
16:45 – 18:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3

Dauer: 14 x

Gebühr: € 145,-; 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 Stuhlauf-lage

4010

Termine: Mo., 16.3.26, 19 – 20:30 Uhr

Mo., 13.4.26, 19 – 20:30 Uhr

Mo., 11.5.26, 19 – 20:30 Uhr

Mo., 8.6.26, 19 – 20:30 Uhr

Mo., 13.7.26, 19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 5 x

Gebühr: € 55,-; mind. 5/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.

Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten, können Sie das im zertifizierten Online-Kurs 4012.

4011

Termin: Mo., 2.3.26, 19 – 20:30 Uhr

Ort: online

Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online-Kurs: Gesundheit beginnt im Kopf

Stressresilient leben dank Kohärenz & Natur

Steve Windisch, Resilienztrainer,

Julia Windisch, Psychologin

Gesundheitsförderung ist mehr als Ernährung, Bewegung und Erholung. In diesem Onlinekurs stärkst du gezielt zwei zentrale Gesundheitsfaktoren, die oft übersehen werden: dein Kohärenzgefühl (das Gefühl, dein Leben verstehen, gestalten und als sinnvoll erleben zu können) und deine Verbindung zur Natur.

Du lernst, wie du Stress verstärkende Gedanken erkennst, mentale Stärke aufbaust und deine Gesundheit durch eine klare innere Ausrichtung fördest. Mit fundiertem Wissen, Reflexionsübungen, Naturerfahrungen und konkreten Impulsen für deinen Alltag. 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.

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. Der Kurs ist ab dem 1.2.26 online verfügbar.

4012

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich

Ort: online

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: € 149,-; mind. 1/max. 20 Tn



Resilienz: Stärkung der inneren Widerstandskraft

NEU

Workshop

Simone Franze, Pädagogin, Resilienztrainerin

Hast du Lust dich aktiv und bewusst mit deinen inneren „Gedankenautobahnen“, also deinen Gedanken- und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen und vielleicht Veränderungen anzustoßen?

Du erhältst einen thematischen Einblick in das Thema Resilienz und Ideen, wie du deine innere Widerstandskraft stärken kannst. Das theoretisch Gehörte setzen wir anhand von ausgewählten Methoden in die Praxis um. Du befasst dich zum Beispiel mit deinem ganz individuellen Energiefuss. Wie ist der Füllstand, was gibt dir Energie, was zehrt dich aus? Letztendlich entwickelst du konkrete Maßnahmen, die dich nachhaltig entlasten.

Mitzubringen: Notizblock, Stift, Getränk

4013

Termin: Sa., 21.3.26, 9 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 10 Tn



Resilienz für Fortgeschrittene

NEU

Dein persönlicher Aktionsplan für mehr innere Stärke

Simone Franze, Pädagogin, Resilienztrainerin

Du hast dich schon einmal mit dem Thema Resilienz beschäftigt und möchtest nun tiefer einsteigen? Dann sei Herzlich Willkommen!

Wir sehen uns anfangs an, welche Eigenschaften förderlich sind für eine starke innere Widerstandskraft und widmen uns dann intensiv dem eigenen Energiehaushalt. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie die Belastungen des Alltags reduziert werden können. Letztendlich wagen wir auch erste Schritte in Richtung Veränderung. Reflektionsrunden, persönlicher Austausch und Entspannungsmomente runden den Kurs ab.

Mitzubringen: Notizblock, Stift, Getränk

4014

Termine: Mi., 15.4.26, 18:30 – 20 Uhr
Mi., 22.4.26, 18:30 – 20 Uhr
Mi., 29.4.26, 18:30 – 20 Uhr
Mi., 20.5.26, 18:30 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 4 x

Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 10 Tn



Simone Franze

Meine Leidenschaft gilt dem Menschen, mit all seiner Vielfalt, Eigenheit und Einzigartigkeit. Ich bin Pädagogin und Resilienztrainerin, weil ich es mag Impulse zu setzen und erste Veränderungen anzustoßen. Selbstfürsorge, innere Stärke und eine positive Grundhaltung sind meine Herzensthemen. Manchmal reicht schon eine Kleinigkeit, um eine große Wirkung zu erzielen. Das gilt insbesondere auch für das Thema Resilienz. Wie sorgen wir für uns? Wie halten wir uns nachhaltig psychisch gesund? Ich freue mich darauf mich mit Ihnen darüber auszutauschen – kurzweilig, kreativ und auch ein wenig humorvoll.



YOGA, TAIJI & QIGONG

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 Faszienyoga werden spe-
ziell entwickelte Übungen zum Lösen von
Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt.
Dadurch können sie sich neu ordnen und
werden wieder elastisch. So bleiben unsere
Bewegungen geschmeidig.

Wir arbeiten mit Übungen, die an Yoga Asa-
nas angepasst sind, und auch mit Hilfsmit-
teln wie z. B. kleinen Bällen. Schon nach den
ersten Kursterminen kann man Verände-
rungen in Aufrichtung und Gang feststellen.
Eine vollkommene Erneuerung des Gewe-
bes dauert ungefähr ein Jahr.

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4024	Di., 3.3. – Di., 16.6.26, 9:15 – 10:45 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024A	Di., 30.6. – Di., 28.7.26, 9:15 – 10:45 Uhr 5 x € 58,-; mind. 6/max. 10 Tn
4025	Di., 3.3. – Di., 16.6.26, 11 – 12:15 Uhr 12 x € 125,-; mind. 6/max. 10 Tn
4025A	Di., 30.6. – Di., 28.7.26, 11 – 12:15 Uhr 5 x € 50,-; mind. 6/max. 10 Tn

Hatha-Yoga

Gabriele Prasani Siegelin, Yogalehrerin

Durch Hatha-Yoga den Rhythmus aus Be-
wegung, Körperspannung und Entspan-
nung 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 Kör-
perübungen und -haltungen (Asanas) be-
gonnen werden. Diese dehnen und kräftigen
Bindegewebe und Muskeln und ermögli-
chen 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., 4.3. – Mi., 17.6.26, 16:15 – 17:45 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4026A	Mi., 1.7. – Mi., 29.7.26, 16:15 – 17:45 Uhr 5 x € 58,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027	Mi., 4.3. – Mi., 17.6.26, 18 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4027A	Mi., 1.7. – Mi., 29.7.26, 18 – 19:30 Uhr 5 x € 58,-; mind. 6/max. 10 Tn
4028	Mi., 4.3. – Mi., 17.6.26, 19:45 – 21:15 Uhr 12 x € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn
4028A	Mi., 1.7. – Mi., 29.7.26, 19:45 – 21:15 Uhr 5 x € 58,-; 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 trau dich! Der Kurs ist auch für Yoga-Neulinge geeignet.

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4030	Mo., 13.4. – Mo., 18.5.26, 10 – 11:30 Uhr 5 x, nicht am 27.4. € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
4030A	Mo., 13.4. – Mo., 18.5.26, 18:30 – 20 Uhr 5 x, nicht am 27.4. € 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.

Achtung: Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk, evtl. Matte

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4031	Mi., 25.3. – Mi., 22.4.26, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031A	Mi., 29.4. – Mi., 27.5.26, 19:15 – 20:15 Uhr 5 x € 38,-; mind. 5/max. 12 Tn
4031B	Mi., 10.6. – Mi., 29.7.26, 19:15 – 20:15 Uhr 8 x € 60,-; 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., 3.3. – Di., 30.6.26,

19:30 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 14 x

Gebühr: € 105,-; 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 Kurs werden alle 24 Bilder 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. 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. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Einsteiger:innen und Personen mit Vorkenntnissen, die die Übungsfolge wiederholen und vertiefen möchten.

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

4040

Termine: Di., 10.3. – Di., 7.7.26,

15 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 14 x

Gebühr: € 145,-; mind. 6/max. 10 Tn

Qigong – die fünf Elemente – eine Einführung

NEU

Workshop zum Kennenlernen

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

Die Lehre der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – nutzen sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin, die Ernährungslehre als auch andere chinesische Traditionen. Diese Elemente sind nicht statisch und fest, sondern unterliegen ständigen Erneuerungen, Veränderungen und Wandlungen. Mit Hilfe von Qigong-Übungen soll ein harmonisches Gleichgewicht aller Elemente erreicht werden. Der Energiefluss im Körper soll positiv beeinflusst und verbessert werden. Die sanften Übungen sind leicht erlernbar und für alle geeignet. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Qigong kennen und probieren erste Übungen aus.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

4050

Termin: Sa., 7.2.26, 16 – 19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5

Gebühr: € 29,-; mind. 5/max. 12 Tn

Qigong Shibashi Set I – 18 fache Übungsreihe Teil I

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Qigong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben wäre von Vorteil.

Shibashi bedeutet 18 Übungen. Diese 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

4053

Termine: Di., 10.3. – Di., 23.6.26,

18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-; mind. 5/max. 10 Tn



Qigong – die 8 Brokate

Gabriela Rodoni-Mette, Qigong-Lehrerin

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

4054

Termine: Mi., 11.3. – Mi., 24.6.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-; mind. 5/max. 10 Tn



Qigong Shibashi – 18 fache Übungsreihe Teil II

Marlene Zimny, Qigong-Lehrerin

Qigong dient als Teil der Traditionellen 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 und ohne Vorkenntnissen!

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
4055	Fr., 27.2. – Fr., 22.5.26, 18 – 19 Uhr 10 x € 85,-; mind. 5/max. 10 Tn
Ort	Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
4056	Di., 3.3. – Di., 19.5.26, 18:30 – 19:30 Uhr 10 x € 85,-; mind. 5/max. 10 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.

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: Sie müssen nichts mitbringen! 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., 3.3.26, 17 – 19:30 Uhr € 50,-; mind. 4/max. 5 Tn
4101	Fr., 12.6.26, 17 – 19:30 Uhr € 50,-; mind. 4/max. 5 Tn

Henna Tattoo Workshop für Anfänger:innen

für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

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

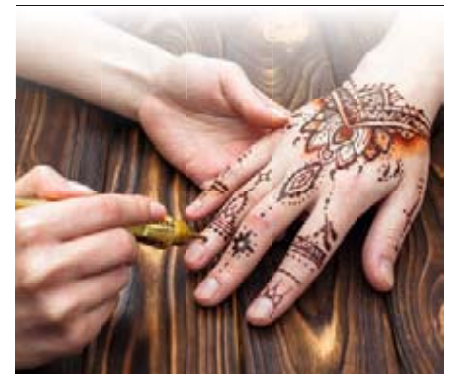
Mitzubringen: Taschentücher, Wasser, Snack

4105

Termin: Sa., 28.3.26, 13 – 15 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-/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 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., 21.3.26, 10 – 12:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn



GESUNDHEITSWISSEN IN

GESUNDHEIT AKTUELL



LA-Regio Kliniken



Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM

Expert:innen aus den Fachgebieten folgender Einrichtungen:

- LA-Regio Kliniken
- Klinikum Freising

informieren Sie kompetent über aktuelle Gesundheitsthemen.

Die Vorträge stehen allen offen – egal ob Patient:innen, Angehörigen, Mitarbeiter:innen und / oder medizinisch Interessierten. Wir freuen uns, wenn wir Sie begrüßen dürfen. Veranstaltungsort ist die AULA der vhs Moosburg, Stadtplatz 2. Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.



Dr. Tobias Weiglein

4220 Krebs – Ursachen, Prävention und moderne Therapien

Dr. Tobias Weiglein, Chefarzt der Abteilung für Onkologie und Hämatologie, Klinikum Freising

Viele Faktoren können dazu beitragen, dass Krebs entsteht. Manche davon sind vermeidbar, andere nicht. Der Vortrag von Dr. Tobias Weiglein, Chefarzt für Onkologie und Hämatologie am Klinikum Freising, gibt einen Überblick über die Ursachen, er erläutert, welche Rolle Lebensstil, Umweltfaktoren und die Vorsorgeuntersuchungen spielen und welche modernen Therapien heute existieren.

Termin: Mi., 25.2.26, 19 Uhr



Dr. Stephanie Fichtner

4221 Wearables in der Medizin: Spielzeug oder Lebensretter?

Dr. Stephanie Fichtner, Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik I, LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf

Wearables spielen im Alltag eine immer größere Rolle. Die am Körper tragbaren elektronischen Geräte wie zum Beispiel Smart Watches können immer mehr Gesundheitsdaten erfassen. Sie zeichnen Vitalparameter wie Rhythmusstörungen, Sauerstoffsättigung, Schrittzahl und Blutdruck auf. Mediziner können mit diesen Daten ggf. Krankheiten erkennen oder die Geräte zur Überwachung einer bestehenden, bereits diagnostizierten Erkrankung nutzen. So lassen sich in Zukunft hoffentlich Schlaganfälle (ausgelöst zum Beispiel durch Vorhofflimmern) verhindern. PD Dr. Stephanie Fichtner spricht im Vortrag über die Chancen und Möglichkeiten der Wearables und wie diese zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden können.

Termin: Mi., 18.3.26, 19 Uhr



THEORIE UND PRAXIS



Alexander Pflügler

4222 Soweit die Füße tragen – Behandlung von Fußproblemen

Alexander Pflügler, Oberarzt an der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf

Hallux valgus (Ballenleiden), Krallenzeh, Hohl-, Spreiz- oder Plattfuß oder eine steife Großzehe – sind die Füße verformt, leiden die Betroffenen nicht nur unter ästhetischen Einschränkungen. Druckstellen in den Schuhen sowie Schmerzen oder Beschwerden beim Abrollen des Fußes machen viele alltägliche „Gänge“ nicht mehr uneingeschränkt möglich. Ursachen für die Fehlstellungen können Fehlbelastungen, Folgen von Verletzungen oder einer Schädigung der Nerven sein. Ein Hohl-/ Spreiz- oder Plattfuß ist hingegen meist angeboren. Damit Betroffene wieder gut auftreten können, hilft oft nur eine Operation. Alexander Pflügler, Oberarzt in der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf, klärt im Vortrag auf, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten die moderne Fußchirurgie bietet. Er spricht auch über die Nachbehandlung und stellt die zu erwartenden Ergebnisse vor.

Termin: Mi., 22.4.26, 19 Uhr



Dr. Johannes Petersen

4223 TAPE – Eine Alternative bei chronischem (Knie-)Gelenksschmerz

Dr. Johannes Petersen, Chefarzt der Radiologie, Klinikum Freising

Die Knieembolisation – auch Transarterielle Periartikuläre Embolisation (TAPE) genannt – ist ein schonendes Verfahren, bei dem die Blutversorgung des Knies gezielt reduziert wird, um Schmerzen bei Kniegelenksarthrose zu lindern. Der Vortrag von Assoz. Prof. (Univ. Innsbruck) Dr. Johannes Petersen, MSc, EBIR, Chefarzt der Radiologie des Klinikums Freising, erläutert diese Option für chronisch Schmerzgeplagte, wenn konservative Therapien nicht ausreichend wirken und ein Gelenkersatz noch nicht angestrebt wird.

Termin: Mi., 6.5.26, 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 10.4.26.

Mitzubringen: Trinken und evtl. kleine Brotzeit

4230

Termin: Sa., 18.4.26, 9 - 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 65,-; mind. 12/max. 20 Tn



GESUNDHEITSWISSEN

Vortrag: Babyschlaf verstehen

Der Game-Changer für euren entspannten Schlaf

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Fühlst du dich manchmal erschöpft, weil dein Kind einfach nicht so schläft, wie es alle erwarten? In diesem Vortrag räumen wir gemeinsam mit Mythen und gut gemeinten Tipps auf und schauen auf das, was wirklich zählt: die Schlafbiologie deines Kindes in den ersten 36 Monaten.

Du erfährst, warum es nichts „zu lösen“ gibt, sondern nur zu verstehen. Mit Wissen, Resonanz und dem Blick darauf, dass Babyschlaf ein Prozess ist.

So entdeckst du sanfte, alltagstaugliche Wege, die euch als Familie stärken, und gewinnst Vertrauen in dein Bauchgefühl, Klarheit und neue Ansätze für entspanntere Nächte.

Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

4240

Termin: Di., 28.4.26, 10 – 11 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 10 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.

GESUNDHEITS-
BETONTE GYMNASTIK

Rücken & Gelenke in Balance

Silvia Hauner, Fachtrainerin für Rückenkurse

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

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



Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4300	Di., 3.3. – Di., 30.6.26, 18:15 – 19:15 Uhr 14 x € 105,-; mind. 8/max. 14 Tn
4301	Fr., 6.3. – Fr., 19.6.26, 8:20 – 9:35 Uhr 10 x € 95,-; mind. 8/max. 14 Tn
4302	Fr., 6.3. – Fr., 19.6.26, 9:45 – 11 Uhr 10 x € 95,-; mind. 8/max. 14 Tn

Körper in Balance –
Sommer Special

Silvia Hauner, Fachtrainerin für Rückenkurse

Wir reisen 4 Wochen lang durch unseren Körper, schaffen Körperbewusstsein und erlernen u.a. Selbsthilfe bei Dysbalancen und Schmerzen. Die Übungen können zu Hause weitergemacht werden.

Jeden Freitag liegt der Fokus auf einer bestimmten Körperregion:

3.7.: Wirbelsäule/Rücken

10.7.: Nacken, Kiefer, Schulter, Arme und Hände

17.7.: Knie, Füße

31.7.: Beckenboden, Hüfte, Gesäß

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4303	Fr., 3.7. – Fr., 31.7.26, 8:20 – 9:35 Uhr 4 x € 37,-; mind. 8/max. 14 Tn
4304	Fr., 3.7. – Fr., 31.7.26, 9:45 – 11 Uhr 4 x € 37,-; mind. 8/max. 14 Tn

Mobil & Stabil: Ganzheitliches
Rückentraining

NEU

Manja Riemann, Aerobic- und
Wirbelsäulengymnastik-Trainerin

Bleiben Sie aktiv und schmerzfrei! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken gezielt stärken und Verspannungen vorbeugen können. Mit sanften Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen fördern wir Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung. Warten Sie nicht, bis etwas passiert – werden Sie aktiv! Auch für Einsteiger:innen bestens geeignet.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

4305

Termine: Di., 3.3. – Di., 12.5.26,
17 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 9 x

Gebühr: € 68,-; mind. 5/max. 12 Tn

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., 3.3. – Di., 16.6.26,
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., 5.3. – Do., 7.5.26, 19:15 – 20:15 Uhr 8 x € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn
4308A	Do., 11.6. – Do., 16.7.26, 19:15 – 20:15 Uhr 6 x € 45,-; 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!

Achtung: Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

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

4310

Termine: Di., 24.2. – Di., 14.4.26,
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 8 x
Gebühr: € 60,-; max. 10 Tn



Foto: StockSnap/Pixabay

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., 26.2. – Do., 26.3.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 5 x
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., 5.3. – 21.5.26,
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 6 x, 14-tägig
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 8 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“.





Foto: JackKF/Stock

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., 3.3. – Di., 30.6.26, 17 – 18 Uhr 13 x € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn
4321	Di., 3.3. – Di., 30.6.26, 18 – 19 Uhr 13 x € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn
4322	Do., 5.3. – Do., 9.7.26, 9:10 – 10:10 Uhr 13 x € 98,-; mind. 10/max. 15 Tn

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., 5.3. – Do., 9.7.26,
10:20 – 11:20 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: Trainingsmatte, warme Socken, Handtuch, Getränk

4325

Termine: Di., 3.3. – Di., 28.7.26,
9:20 – 10:20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 18 x

Gebühr: € 135,-; 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, evtl. eigene Gymnastikmatte

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
4332	Mo., 2.3. – Mo., 6.7.26, 17:45 – 18:45 Uhr 15 x € 113,-; mind. 6/max. 12 Tn
4333	Do., 5.3. – Do., 9.7.26, 17:45 – 18:45 Uhr 14 x € 105,-; 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., 3.3. – Di., 28.7.26,
8:30 – 9:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 18 x

Gebühr: € 112,-; mind. 5/max. 10 Tn

Bauch-Beine-Po Party – für jedes Fitnesslevel

Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit verschiedenen Gymnastikgeräten sowie Ausdaurelementen 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. Auch für Wiedereinsteiger:innen geeignet.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

4338

Termine: Mi., 4.3. – Mi., 6.5.26,
19:45 – 20:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 8 x

Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn

Sommer, Sonne, Bauch-Beine-Po – Workout im Latino Style

Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

Mach dich fit für den Sommer mit Rhythmus, Spaß und Power! In unserem BBP-Sommerkurs trainierst du gezielt Bauch, Beine und Po, begleitet von mitreißender lateinamerikanischer Musik – Sommerlaune pur! Freu dich auf ein effektives Workout, das nicht nur strafft und formt, sondern dich mit Südamerika-Feeling motiviert und begeistert. Egal ob Einsteiger oder Fitnessprofi – Hauptsache dabei!

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe und Getränk

4339

Termine: Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26,
19:45 – 20:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 7 x

Gebühr: € 53,-; mind. 5/max. 15 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

4340

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26,
19 – 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 10 x

Gebühr: € 110,-; mind. 8/max. 14 Tn



Foto: Louise Vildmark/Unsplash

Koreanischer Schwertkampf und Bogenschießen (Kumdo)

für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Dennis Sailer, Instructor Kumdo

Kumdo ist mehr als nur Schwertkampf – es ist eine lebendige, dynamische und effektive Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert. Im Training mit dem Schwert begegnen wir nicht nur einem Partner/einer Partnerin, sondern auch uns selbst. Ziel ist es, auch in chaotischen und stressreichen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben. Ganz im Sinne eines realistischen Kampfverständnisses.

Wie bei jeder Kampfkunst beginnt alles mit einem stabilen Fundament: Grundtechniken, präzise Bewegungsformen und das Training mit Partnern schaffen die Basis für den Weg zum Freikampf. Dabei kommen verschiedene Übungsschwerer zum Einsatz.

Ein besonderer Bestandteil des Trainings ist das Kriegsbogenschießen mit dem koreanischen Reiterbogen. Diese Disziplin erweitert das Spektrum der Kampfkunst und stärkt Konzentration, Körperkontrolle und innere Ruhe.



Das Training setzt Disziplin und kontinuierliches Üben voraus, doch im Zentrum steht der gemeinsame Weg: der Spaß an der Bewegung, das Miteinander und die Faszination für die Schwertkunst.

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.

Anmeldung und Einstieg ist jederzeit möglich!
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, gern in schwarz, ggf. Turnschuhe (in der Regel wird barfuß trainiert)

4345

Termine: Fr., 6.3. – Fr., 12.6.26,
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 Tanz-erfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. 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., 4.3. – Mi., 22.7.26, 18:30 – 19:30 Uhr 16 x € 120,-; mind. 8/max. 18 Tn
4401	Do., 5.3. – Do., 23.7.26, 19 – 20 Uhr 15 x € 113,-; mind. 8/max. 18 Tn
4402	Fr., 6.3. – Fr., 24.7.26, 10 – 11 Uhr 15 x € 113,-; mind. 8/max. 18 Tn
4403	Fr., 6.3. – Fr., 24.7.26, 19 – 20 Uhr 15 x € 113,-; 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, et- was zu Trinken und evtl. ein Handtuch.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2
4404	Mi., 4.3. – Mi., 25.3.26, 10 – 11 Uhr 4 x € 30,-; mind. 8/max. 14 Tn
4404A	Mi., 22.4. – Mi., 20.5.26, 10 – 11 Uhr 5 x € 38,-; mind. 8/max. 14 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 hastest du noch nie mit deinen Armen, Beinen und Freunden ;)

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4406	Do., 5.3. – Do., 7.5.26, 18 – 19 Uhr 8 x € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn
4406A	Do., 11.6. – Do., 16.7.26, 18 – 19 Uhr 6 x € 45,-; mind. 6/max. 12 Tn

Contemporary Dance – zeitgenössischer Tanz

NEU

Flow, Emotion and Freedom

Nataliya Vasylenko, Tanzlehrerin

In diesem Kurs tauchst du in die Welt des Contemporary ein – einen zeitgenössischen Tanzstil, der Technik, Emotion und freie Bewegung miteinander verbindet.

Der Fokus liegt darauf, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und Bewegung als Ausdruck zu nutzen. Wir arbeiten an Technik, Musikalität, Floorwork und kleinen Choreografien – alles in einem sicheren Raum ohne Druck, perfekt für Anfänger:innen. Denn jeder/r lernt im eigenen Tempo.

Komm vorbei, löse Spannungen, tanke Energie und finde deinen eigenen movement flow!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, barfuß oder Socken, Wasser

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4407	Fr., 6.3. – Fr., 24.4.26, 19 – 20 Uhr 6 x € 45,-; mind. 6/max. 12 Tn
4407A	Fr., 8.5. – Fr., 10.7.26, 19 – 20 Uhr 8 x € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn

Jazz Funk Dance – Beginner Class

NEU

Nataliya Vasylenko, Tanzlehrerin

Jazz Funk ist ein moderner Tanzstil, der Elemente aus Jazz Dance, Hip-Hop und Commercial Dance miteinander verbindet. Typisch sind präzise Bewegungen, starke Linien, schnelle Akzente und ein selbstbewusster, energiegeladener Ausdruck. Jazz Funk wird häufig in Musikvideos, Bühnenshows und im Commercial-Bereich eingesetzt. Nach einem Warm-Up, das Kraft und Körperkontrolle fördert, und einigen Technik- und Koordinationsübungen arbeiten wir an einer ausdrucksstarken Choreografie. Mit Dehnübungen der beanspruchten Muskulatur schließen wir die Kursstunden ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, saubere Sneakers oder Socken, Wasser

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG1
4408	Fr., 6.3. – Fr., 24.4.26, 20 – 21 Uhr 6 x € 45,-; mind. 6/max. 12 Tn
4408A	Fr., 8.5. – Fr., 10.7.26, 20 – 21 Uhr 8 x € 45,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Pixabay

Ballett für Erwachsene und Jugendliche

Majd Al Faraj, Ballettlehrerin

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

4410

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 6.7.26,
18:45 – 19:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 15 x

Gebühr: € 113,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Pixabay



Vegetarische Indische Küche

NEU

Aman Wallia, Kochdozentin

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.



Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

4506

Termin: Sa., 21.3.26, 17 – 20 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
Gebühr: € 52,-; mind. 6/max. 12 Tn

ERNÄHRUNG & KOCHEN

Vortrag: Ernährung ab der Lebensmitte

Ingrid Steinger, Diplom-Ökotrophologin

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleichbleibt, rücken eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer mehr in den Fokus. Wie eine ausgewogene Ernährung in dieser Lebensphase gelingt und ein „Plus“ an Bewegung im Alltag umsetzbar ist, erfahren Sie bei uns.

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

Anmeldung erforderlich bis **13.3.26**.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding



4500

Termin: Di., 17.3.26, 18:30 - 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Gebühr: - gebührenfrei -;
 mind. 6/max. 15 Tn

Käse selber machen

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 Frischmilchhof Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss **6.3.26**

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Behälter und Deckel für fertigen Käse (ca. 300g), Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Zeit, Muße und viele Fragen

4505

Termine: Sa., 14.3.26, 10 – 16 Uhr
 So., 15.3.26, 10 – 11:30 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16
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 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, so dass 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.



Kochen für den kleinen Haushalt – gewusst wie!

NEU

Johanna Alt, Diätassistentin

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung in den täglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und welche Herausforderungen bei der Ernährung ab der Lebensmitte entstehen, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding statt und ist deshalb gebührenfrei. Es wird lediglich ein Unkostenbeitrag für die Lebensmittel in Höhe von 5€ eingesammelt.

Anmeldung erforderlich bis **10.4.26**

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



Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

4507

Termin: Fr., 17.4.26, 17 – 20 Uhr

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

Gebühr: € 5,-; mind. 6/max. 12 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.

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu, Gastronomin

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

- Gebratener Reis mit Ei und Gemüse
- Asiatische Bowl mit Reismudeln, verschiedenem Gemüse, Salat, Rindfleisch, Erdnüssen und Spezialsauce

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

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

4508

Termin: Mi., 6.5.26, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 52,-; mind. 6/max. 12 Tn



Sushi vegetarisch

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe zu sowie 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 sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

4510

Termin: Di., 9.6.26, 18 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 12 Tn

Leckere indische Küche

NEU

Aman Wallia, Kochdozentin

Die indische Küche wird immer beliebter und zeichnet sich durch die verschiedenen Geschmackserlebnisse aus. Gemeinsam werden wir ein landestypisches Menü z.B. vegetable pakora (in Kichererbsenmehl gebackenes Gemüse), Butter-Chicken (Hühnerfleisch mariniert und in Tomatenbuttersoße), Chana Masala (in Kichererbsen gebraten mit Tomaten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch) und Mango Lassi (beliebtes Getränk) zubereiten. Beim gemeinsamen Essen gibt es viele Informationen zu den Besonderheiten der indischen Gewürze und Speisen.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.



4509

Termin: Mo., 18.5.26, 17 – 20 Uhr

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

Gebühr: € 52,-; mind. 6/max. 12 Tn

KULTUR & GESTALTEN



ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Sukniak

08761/7225-10

nadine.sukniak@vhs-moosburg.de

**72 Schätze vor
der Haustür**

73 Theater

74 Literatur

74 Musik

**76 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:

Voilà! Der blaue König ist wieder da-heim!

Zum 311. Jahrestag der Wiedervereinigung Max Emanuels mit seiner Familie.

Dagmara Draczko

Ein kleiner historischer Exkurs mit Kunstgenuss im Neuen Schloss Schleißheim.

Seit jeher gab es auf der Weltbühne politische Unruhen, die Verluste jeder Art nach sich zogen. Es gab aber auch vielversprechende Neuanfänge und Zusammenkünfte, wie in der europäischen, bayerischen Geschichte, was eine der Perlen der Kunstsammlung im Neuen Schloss Schleißheim eindrucksvoll bezeugt.

In der Zeit, als der Glanz des französischen Sonnenkönigs in Europa allmählich verblasst, wagt sein Verbündeter, der legendäre bayerische Kurfürst Max Emanuel, nach fast 11-jähriger Trennung von seiner Heimat und Familie, die Rückkehr und stellt sich ungeübt als ein neuer Hoffnungsträger dar: Der Blaue Märchenkönig – mit Recht? Ein barocker Theaterheld – par excellence?

Den feierlichen Akt dieses historischen Ereignisses aus dem Jahr 1715 – Moment der Wiedervereinigung der Kurfürstenfamilie – hielt der Hofmaler J. Vivien in einem imposanten Gemälde, das einer Theaterbühne gleicht, fest, das früher schon im Versailler Schloss die Bewunderung des Publikums erlangte. Auch heute scheint dieses Meisterwerk ein Potenzial zu besitzen, uns in Gäste dieses Festes zu verwandeln, Genießer, die der barocken Verführung schlechthin nicht widerstehen können. Sie sind herzlich eingeladen, es zu erleben!

Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten.

Bitte beachten Sie: An der Kasse des Schleißheimer Schlosses ist keine Kartenzahlung möglich.

Treffpunkt: Eingangsbereich des Neuen Schlosses Schleißheim

5000

Termin: So., 17.5.26, 12 – 13:30 Uhr

Ort: Neues Schloss Schleißheim,
Max-Emanuel-Platz 1,
Oberschleißheim

Gebühr: € 10,-



Dagmara Draczko

Kunsthistorikerin M.A., Multiplikatorin in der Kunstvermittlung und Museumspädagogik

Jede Jahreszeit verleitet mich – eine leidenschaftliche Kunsthistorikerin – die verschwiegene, schattigen Bücherregale der Bibliothek mal zu verlassen, um die spektakuläre Bühne des Neuen Schleissheimer Schlosses und der Münchner Residenz aufs Neue zu illuminieren.

Möchten Sie ebenfalls die beflügelnde Leichtigkeit, Charme und Eleganz dieses Ambientes genießen – mal hinter die Masken blicken – den ein oder anderen barocken Schleier lüften?

Sie sind eingeladen auf eine beschwingte Stunde des gemeinsamen Staunens und Austausches, in der diesmal WIR den barocken Perlen den Glanz verleihen werden, wo nun endlich mehr SEIN als SCHEIN angesagt und der Etikettenbruch à la mode ist!



Foto: mehrer

Ausstellungsführung:

Polnische Wurzeln – bayerische Früchte: Kurfürstin Therese Kunigunde am Münchner Hof

Ein Rundgang von der Ahnengalerie bis in die Schatzkammer der Münchner Residenz

Dagmara Draczko

Die polnische Prinzessin – Tochter des legendären Retter von Wien 1683, Johann III. Sobieski – wurde im Jahr 1694 die Auserwählte des bayerischen Kurfürsten Max II. Emanuel. Kaum ist das Paar in München eingetroffen, verblasst allmählich ihr Eheglück, überschattet durch den sich anbahnenden Spanischen Erbfolgekrieg auf dem europäischen Kontinent. Der ins Exil gezwungene Kurfürst ernennt seine Gattin Therese Kunigunde zur Regentin – was für ein Novum! ... und leitet dadurch die Geschichte Bayerns in eine unerwartete Richtung. Wie meistert sie in dieser unkonventionellen Rolle das eigene Schicksal und was ist aus ihrem Vermächtnis bis heute geblieben?

Sie sind eingeladen zu einem biografischen Erkundungsrundgang von der Ahnengalerie bis in die Schatzkammer.

Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten.

Treffpunkt: Eingangsbereich der Residenz (Foyer)

5001

Termin: So., 21.6.26, 13 – 14:30 Uhr

Ort: Residenz München

Gebühr: € 10,-



Foto: Michael Hofmann/Pixabay

Vortrag:**„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

**Polnische Schicksale
Eine performative Annäherung***Christine Fößmeier und Nadine Sukniak*

Vor allem Polen gehörten zur ersten im Lager Stalag VII A Moosburg registrierten Gruppe Kriegsgefangener. Gerade in ihrem Fall zeigt sich eine ganz unterschiedliche Behandlung von regelkonform bis hin zur Ermordung nach verschiedenen Überstellungen. Die einen wurden als Kriegsgefangene zur Arbeit herangezogen, andere verloren diesen Status und wurden als Zwangsarbeiter eingesetzt. Einige fanden ihr Glück und die große Liebe in Deutschland. Doch es gab auch Fälle von schwerer lebenslanger Traumatisierung.

Christine Fößmeier, Journalistin, Kunsthistorikerin und Künstlerin, und Nadine Sukniak, vhs-Fachbereichsleiterin und Musikerin, nähern sich diesem Thema auf neue und ungewohnte Weise. Performativ und am Ort des Geschehens inmitten des einstigen Lagergeländes spüren sie „polnischen Schicksale“ wie denen von Wladislaw Miller und Joseph Reznik nach. **Auch sind ihre eigenen Geschichten auf unterschiedliche Weise mit Polen verbunden und finden so ebenfalls Darstellung.** Dabei endet ihre Erzählung nicht mit der Befreiung des Stalag VII A, sondern spannt den Bogen in die Nachkriegszeit und bis ins Heute.

Die Veranstaltung ist Teil des Themenschwerpunkts Demokratie sowie des Programms zur Langen Nacht der Demokratie.

5004

Termin: Do., 25.6.26, die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
Ort: Sabathielbaracke,
Egerlandstr. 22, Moosburg
Gebühr: – gebührenfrei –

THEATER**Workshop:
Improtheater****Mit Phantasie die Welt, sich selbst und
die Anderen erkunden***Michael Suda, MBE®**(Manager of Business Entertainment)*

Improvisationstheater bedeutet: eine Premiere nach der anderen sehen. Es gibt keinen vorbereiteten Text, keine festen Rollen, fast keine Requisiten.

Steigen Sie ein in die wunderbare Welt des Improvisationstheaters. Ausprobieren, Spiel und Spaß stehen in diesem Kurs ganz oben. Auf leichte und spielerische Art wecken Sie ihre Kreativität, Spontaneität 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: Fr., 24.4.26, 14 – 18 Uhr
Sa., 25.4.26, 10 – 17 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 2x
Gebühr: € 77,-



Foto: Hinkonati Obeperentse/Pixabay



LITERATUR

Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt

Stella Macri

Stella Macri, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps.

Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.

Die vhs Moosburg und Stella Macri freuen sich auf Ihr Kommen!

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

5200

Termin: So., 26.4.26, 18 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: – gebührenfrei –

Lesekreis:

Literatur zum Anfassen

Cornelia Schönlaue

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

Termine und Programm:

11.03.26 Tom Rob Smith, Kind 44

15.04.26 Gustave Flaubert, Madame Bovary

20.05.26 Sally Rooney, Intermezzo

17.06.26 Tan Twan Eng, Das Haus der Türen

15.07.26 Hanns-Josef Ortheil, Schwebebahnen

Mitzubringen: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

5203

Termine: Mi., 11.3. – Mi., 15.7.26, 19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 46,-

MUSIK

Gesangsunterricht, Stimm-
bildung, 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 12.3.2026, einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 14 bis 22 Uhr möglich, Uhrzeit nach individueller Absprache.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, muss die Absage mindestens 24 Stunden vorher bekannt gegeben werden, sonst wird die Stunde berechnet.

5301

Termine: Do., 12.3. – Do., 2.7.26, 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., 7.3. – Sa., 25.7.26, 8 – 14:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 15 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:**Elias Prinz Trio**

Stark geprägt von der Musiksprache der Sinti, Django Reinhardts und der modernen Jazz Manouche Szene, meistert Elias Prinz es, zeitgenössische Elemente elegant in diese Einflüsse einzuweben. Er hat seinen eigenen Klang gefunden – virtuos, aber immer melodisch und mit viel Feingefühl, manchmal komplex, aber nie verkopft. Schon seit seinen Teenagerjahren bestreitet er Auftritte in Clubs und auf Festivals in ganz Europa. Durch enge Freundschaften zu Sinti Musikern tauchte Elias tief in die Musik und Tradition ein und entwickelte so seinen authentischen, melodisch unverkennbaren Stil, der das Feuer und die Schönheit dieser Musik aufleben lässt.

Mit dem aus Paris stammenden Rhythmusgitarristen Jean-Baptiste Delattre und der Münchner Kontrabassistin Ida Valentina Koch präsentieren sie ein Konzertprogramm aus Eigenkompositionen, neu interpretierten Perlen der Jazzliteratur und ausgewählten Stücken Django Reinhardts, welche in Elias' fein abgestimmten Arrangements zu Gehör gebracht werden.

Elias Prinz wurde unlängst ausgezeichnet mit dem 1. Preis des Münchner Kurt Maas Jazzawards 2023 sowie mit dem jungen Münchner Jazzpreis 2024, dem Förderpreis der Münchner Konzertgesellschaft 2024 und nun mit dem renommierten BMW Young Artist Jazz Award 2025.

Mit freundlicher Unterstützung des Jazz Club Hirsch e.V.



Elias Prinz – Gitarre / Komposition / Arrangement

Jean-Baptiste Delattre – Gitarre

Ida Valentina Koch – Kontrabass

Einlass: 19.30 Uhr

Anmeldung erwünscht und Abendkasse.

5303

Termin: Sa., 21.3.26, 20 – 22 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-

Konzert:**Ricardo Volkert & Carmen López**

VIVIRÉMOS! Lieder von Dunkelheit und Licht – Flamenco, Canciones, Guitarra y Cante

Carmen López und **Ricardo Volkert** lassen ihr Publikum eintauchen in die poetische Welt Andalusiens, Spaniens und Lateinamerikas. Musikalisch im Flamenco beheimatet fließen in ihre oft zweistimmig gesungenen Balladen, Canciones und Romanzen verschiedene weitere Musikstile mit ein. Von Ricardo Volkert für Gitarre und Gesang vertonte Verse von Federico García Lorca, Pablo Neruda oder Rafael Alberti wechseln mit Liedern der Flamencostile Alegría, Bulería oder Tangos Flamencos. Dabei singen die beiden Cantautores mit den Worten bekannter Poeten über das Leben, die Liebe, über Gelingen und Scheitern, über Gott und die Welt. Sie öffnen dabei eine Gefühlspalette von überbordender Lebensfreude bis melancholischem Weltschmerz. Darüber hinaus begeistert Carmen López das Publikum mit ihren Tanzeinlagen.

Begleitet werden beide Künstler an diesem Abend vom bekannten und weitgereisten Percussionisten **Ludwig Himpsl**.

Einlass: 19.30 Uhr

Anmeldung erwünscht und Abendkasse.

5304

Termin: Fr., 8.5.26, 20 – 22 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 15,-



Frühjahrskonzert:

Liedertafel

Die Liedertafel Moosburg e.V. präsentiert ein Frühlingskonzert mit Liedern und Melodien passend zur Jahreszeit. Das bunte Programm wird von jungen Künstlern musikalisch mitgestaltet. Einlass: 17.30 Uhr
Der Eintritt ist frei, Spenden willkommen.

5305

Termin: Sa., 16.5.26, 18 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei –



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., 9.5. – Sa., 16.5.26, 10 – 14 Uhr 2 Samstage € 62,-
5401-2	So., 14.6.26, 10 – 14 Uhr 1 Sonntag Gebühr: € 30,-

Workshop:

Kreatives Malen mit Klang am Fluss

Isabella Hartl, Tina Schlossorsch



- freies Malen an der Isar, begleitet vom Sound der Klangschaalen
- eine schöne Gelegenheit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen

Wir beginnen mit einer Klangschaalenmeditation, in der du dein heutiges Motiv finden darfst. Zur künstlerischen Umsetzung stehen dir eine Vielzahl von Materialien zur Verfügung.

Isabella begleitet dich einfühlsam mit Anregungen, um deine künstlerischen Fähigkeiten zu vertiefen. Premas Klangschaalenspiel wird dir helfen, in den Flow zu kommen.

Der genaue Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben. Dieser Workshop findet nur bei schönem Wetter statt.

Mitzubringen: Bitte eigenes Lieblingsmaterial zum Malen und Gestalten mitbringen oder alternativ Material vor Ort gegen eine Gebühr von € 8,00 erwerben.

5402

Termin: Sa., 27.6.26, 16 – 18:30 Uhr
Ort: Isarbank, Moosburg
Gebühr: € 45,-

Mosaik-Workshop:

Bunte Zaunlatte als Gartendeko

Christine Krumpholz

In diesem Workshop lernen Sie die Technik der Mosaikkunst kennen. Buntes Tiffanyglas und Spiegelemente werden mit einer speziellen Zange in Form gezwickelt und mit Mosaikkleber auf das vorbereitete Holz geklebt. Eine ausgefräste Zaunlatte mit Eisenstab (ca.140cm lang) dient als Holzträger. Nach dem Mosaikern und Verfugen ist das Kunstwerk wetterbeständig und ein Blickfang für Ihren Garten.

Mitzubringen: Die Materialkosten (18,- Euro) werden vor Ort bei der Dozentin bar bezahlt.

5407

Termin: Di., 31.3.26, 19 – 22 Uhr
Ort: Creative Künstlerwerkstatt, Eittinger Str. 15, 85462 Gaden
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 30,-



Foto: Daniela Kobl

Kalligrafie:**Textura**

Renate Pongratz

Die Textura ist die reinste Form der Buchschrift, die auch Gutenberg für seine Lettern benutzt hat. Übersetzt werden kann die Textura am besten durch den Begriff Gewebe, denn die Buchstaben reihen sich hoch aufgerichtet dicht aneinander und ergeben so ein dunkles Gesamtbild.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Collegeblock kariert, Federhalter, falls vorhanden Parallel Pen und Beize in verschiedenen Farben.

Weitere Materialien können im Kurs erworben werden.

5404

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 16.3.26,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-

**Kalligrafie:****Die Spitzfederunziale**

Die Spitzfederunziale eignet sich für Anfänger und Kalligraf*innen mit Vorkenntnissen.

Renate Pongratz

Da es sich um eine Schrift mit nur Großbuchstaben handelt, ist sie einfach zu lernen. Die filigrane Schrift wird mit der Spitzfeder geschrieben und eignet sich hervorragend als Ergänzung zu Alphabeten, die mit einer breiten Feder geschrieben werden. Neben dem Erlernen des Alphabets wird ein raffiniertes Leporello erstellt.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Geodreieck, Falzbein, Schere, Collegeblock kariert, falls vorhanden Beize in verschiedenen Farben

Alle anderen Materialien (Federn, Federhalter, weitere Papiere) werden von der Kursleitung besorgt und können im Kurs erworben werden.

5405

Termine: Mo., 4.5. – Mo., 18.5.26,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-

Kalligrafie für Einsteiger**Die Unziale**

Renate Pongratz

Die Unziale eignet sich hervorragend, um mit Kalligrafie anzufangen, da es "nur" Großbuchstaben gibt. Für die Schrift benutzen wir Bandzugfedern in verschiedenen Stärken. Nach dem Erlernen des gesamten Alphabets werden wir noch in das Thema der Kartengestaltung einsteigen und uns mit einigen Schriftspielereien und Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen.

Der Kurs ist vor allem für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi

Alle anderen Materialien (Federn, Papier, Schreibflüssigkeiten etc.) werden von der Kursleitung besorgt. Materialkosten: 8 Euro

5406

Termine: Mo., 15.6. – Mo., 29.6.26,
19 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-



Fotostammtisch der Motivfänger Isar/Amper

Patrik Grau Fotostammtisch

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

5413

Termine: Di., 3.3. – Di., 3.11.26,
18:30 – 21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 5 Abende
Gebühr: – gebührenfrei –

Eintageskurs am Samstag: 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., 25.4.26, 10 – 17 Uhr
5409-2	Eintageskurs am Sonntag So., 26.4.26, 10 – 17 Uhr
5409-3	Eintageskurs am Sonntag So., 17.5.26, 10 – 17 Uhr
5409-4	Eintageskurs am Samstag Sa., 20.6.26, 10 – 17 Uhr
5409-5	Eintageskurs am Sonntag So., 21.6.26, 10 – 17 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

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 € 120,-
5414-1	Mi., 25.2. – Mi., 15.4.26, 19 – 22 Uhr 6 Abende
5414-2	Mi., 22.4. – Mi., 10.6.26, 19 – 22 Uhr 6 Abende
5414-3	Mi., 17.6. – Mi., 22.7.26, 19 – 22 Uhr 6 Abende



Kreatives Stricken und Häkeln 1

für Anfänger und Fortgeschrittene

Christl Zieglermeier,
ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und arbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke. Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.
Mitzubringen: 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., 17.3. – Di., 21.4.26, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-2	Di., 28.4. – Di., 19.5.26, 19 – 21 Uhr 4 Abende
5415-3	Di., 9.6. – Di., 30.6.26, 19 – 21 Uhr 4 Abende



JUNGE VHS



ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner

087 61 / 7225-13

katharina.guenthner@vhs-moosburg.de

80 Kultur & Gesellschaft

81 Natur & Umwelt

81 Sprachen

82 Entspannung & Bewegung

83 Kochen

84 Kreativität

85 Musik

87 Digitales & Beruf

88 Schülerförderung

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 Professor:innen wissenschaftliche Themen nahe bringen 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 Studenausweis (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:

13.3.26: Moosburg kennenlernen – eine kleine Stadtführung

Michael Kerscher, Leiter des Heimatmuseums

17.4.26: Nachhaltigkeit selbst entdecken

Arbeitskreis nachhaltige Klimabil- dung der HSWT

8.5.26: Die faszinierende Welt der Honigbiene

Reinhold Weber, Imkermeister

19.6.26: Weißt du wieviel Sternlein stehen...

Christian Rund, Sternenfreunde Furth

6000

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



Puppentheater – Rumpelstilzchen

für Kinder ab 3 Jahren

KLICK-KLACK Theater, Silvia & Stefan Beyrer

Ein Müller lebt mit seiner Tochter Else in seiner Mühle. Eines Tages erhalten sie hohen Besuch vom König. Im Übermut erwähnt der Müller, seine Tochter könne aus Stroh Gold spinnen.

Nun verlangt der König dies von der schönen Müllerstochter. Mit Tränen in den Augen sitzt das Mädchen vor dem Spinnrad, weil es diese Aufgabe nicht meistern kann. Plötzlich kommt ihr ein kleines Männlein zu Hilfe, das ihr verspricht, das Stroh zu Gold zu spinnen. Dafür muss sie ihm ihr erstes Kind geben. Aus Verzweiflung willigt sie ein. Wie versprochen, spinnt das Männlein Stroh zu Gold.

Darauf nimmt der König sie zur Frau und sie bekommen ein Kind. Nun will das Männlein seinen Lohn, aber die Königin möchte ihm ihr Kind nicht geben. Sollte die Königin es schaffen, innerhalb von drei Tagen seinen Namen zu erraten, darf sie das Kind behalten. Kann Kasperl, der treue Freund der Königin, den Namen herausfinden?

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 2.3. in unserer Geschäftsstelle.

6001

Termin: Di., 28.4.26, 15:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: Erwachsene € 8,- / Kind € 6,-



Konfliktkötter werden

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 Dienstag, 28.4.26, um 20 Uhr, ergänzt.

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

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG5
	1. und 2. Klasse
6007	So., 19.4.26, 9:30 – 11:30 Uhr
	So., 26.4.26, 9:30 – 11:30 Uhr
	2 x € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
	3. und 4. Klasse
6007A	So., 19.4.26, 13:30 – 15:30 Uhr
	So., 26.4.26, 13:30 – 15:30 Uhr
	2 x € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn

Vortrag:**Babyschlaf verstehen****Der Game-Changer für euren entspannten Schlaf**

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Fühlst du dich manchmal erschöpft, weil dein Kind einfach nicht so schläft, wie es alle erwarten? In diesem Vortrag räumen wir gemeinsam mit Mythen und gut gemeinten Tipps auf und schauen auf das, was wirklich zählt: die Schlafbiologie deines Kindes in den ersten 36 Monaten.

Du erfährst, warum es nichts „zu lösen“ gibt, sondern nur zu verstehen. Mit Wissen, Resonanz und dem Blick darauf, dass Babyschlaf ein Prozess ist.

So entdeckst du sanfte, alltagstaugliche Wege, die euch als Familie stärken, und gewinnst Vertrauen in dein Bauchgefühl, Klarheit und neue Ansätze für entspanntere Nächte.

Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

4240

Termin: Di., 28.4.26, 10 – 11 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 10 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.

NATUR & UMWELT**Osterschatzsuche****Naturerkundung für 3- bis 12-jährige Kinder mit ihren Eltern**

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

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

Kursgebühr inkl. Materialgeld

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Trinken, kleine Schüssel und Löffel

6009

Termin: So., 22.3.26, 15 – 17:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Wasserkwerk Moosburg

Gebühr: Erwachsene € 10,- / Kind € 8,-; mind. 10/max. 20 Tn

**Dana Adeline Majure**

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



Foto: Evren Ozdemir/Pixabay

SPRACHEN**Learning English in a fun way**

Dana Adeline-Majure, Englisch-Lehrkraft

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

Mitzubringen: Mäppchen mit Bleistift, Buntstiften, Radiergummi, Spitzer und Notizheft

Englisch für Kinder im Vorschulalter**6100**

Termine: Sa., 28.2. – Sa., 27.6.26, 9:30 – 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

Englisch für Kinder in der 1. und 2. Klasse**6101A**

Termine: Sa., 28.2. – Sa., 27.6.26, 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 10 x

Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

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
Zumba® Kids 5 – 7 Jahre	
6225	Mi., 4.3. – Mi., 6.5.26, 14:30 – 15:15 Uhr 8 x € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
6225A	Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26, 14:30 – 15:15 Uhr 6 x € 27,-; mind. 7/max. 10 Tn
Zumba® Kids 8 – 10 Jahre	
6226	Mi., 4.3. – Mi., 6.5.26, 15:30 – 16:30 Uhr 8 x € 48,-; mind. 7/max. 10 Tn
6226A	Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26, 15:30 – 16:30 Uhr 6 x € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn
Zumba® Teens 11 – 13 Jahre	
6227	Mi., 4.3. – Mi., 6.5.26, 16:45 – 17:45 Uhr 8 x € 48,-; mind. 7/max. 10 Tn
6227A	Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26, 16:45 – 17:45 Uhr 6 x € 36,-; mind. 7/max. 10 Tn

Ball, Spiel und Bewegung

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: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken und Getränk

6230

Termine: Di., 3.3. – Di., 5.5.26,
16 – 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 8 x

Gebühr: € 56,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: congedesign/Pixabay

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-Schoko-Kuchen, Joghurtkuchen mit Früchten, Marmorkuchen, Papageienkuchen, Schoko-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., 7.3.26, 15 – 18 Uhr
6300A	Sa., 28.3.26, 15 – 18 Uhr
6300B	Sa., 9.5.26, 15 – 18 Uhr

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: feine Kohlrabisuppe, Hamburger mit selbstgemachtem Burgerbrötchen, Apfelkuchen

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., 7.3.26, 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:** Bratkartoffeln, Radieschen-Quark, Fischspießchen, Stricknadeltorte

Die Materialkosten in Höhe von 14€ pro Team werden direkt an die Dozentin im Kurs gezahlt.

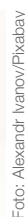
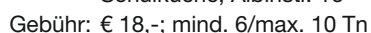
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch. Bitte sichere Schuhe anziehen.

6302

Termin: Sa., 28.3.26, 10 – 13 Uhr

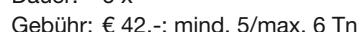
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16

Gebühr: € 30,-; mind. 6/max. 10 Tn



Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 6 Tn

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 6 Tn



Gebühr: € 28,-; mind. 5/max. 6 Tn

Hieroglyphen – Schreiben wie die alten Ägypter

für Kinder ab 8 Jahren

Renate Pongratz, Expertin für Schrift und Kalligraphie

Wir beschäftigen uns zuerst mit den Elementen der Schrift. Wie sind die Buchstaben zusammengesetzt? Nach einigen Einschreibübungen widmen wir uns den ägyptischen Hieroglyphen und wollen am Ende unsere Namen schreiben können. Wer mag, kann aus den Buchstaben auch eine Geheimschrift entwickeln.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Fineliner oder Gelstift



Die Wächter-Athame – Die gemeine Klinge der Zeiten

Ein Kurs über Achtsamkeit, Symbolik und innere Magie, für Kinder ab 8 Jahren

Alexandra Möhle, Christiane Schrödl

In diesem besonderen Workshop erschaffst du deine eigene Wächter-Athame – ein Symbol der Klarheit, des Muts und der Verbindung zwischen den Zeiten. Schritt für Schritt gestalten wir aus Holz, Edelsteinen, Bändern und Zeichen ein persönliches Ritualwerkzeug, das nicht schneidet, sondern verbindet: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – Herz, Geist und Handlung. Erlerne die Magie in dir zu erkennen, zu formen und zu ehren.

Hinweis: Es wird ein kunstvoller Schaft gebastelt, die Klinge entsteht nur in der Vorstellung. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

6406

Termine: Sa., 28.2.26, 9 – 12 Uhr

So., 1.3.26, 9 – 12 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 2 x

Gebühr: € 35,-; mind. 10/max. 15 Tn



Henna Tattoo Workshop für Anfänger:innen

für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Rutuja Phalke

Entdecke die Kunst der Henna-Tattoos! Mach den ersten Schritt auf deiner Henna-Reise und lass deiner 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., 28.3.26, 13 – 15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: € 25,- inkl. Material;
mind. 5/max. 10 Tn

MUSIK

KLANGDuett: Bim und Bam erleben den Fasching

Musik und Bewegung für Kinder im Alter von 1,5 – 3 Jahren mit Begleitperson

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Die zwei Bären Bim und Bam erforschen den Fasching. Sei dabei und erlebe diese fünfte Jahreszeit ganzheitlich mit deinem Kind/Enkel/Neffen/Nichte etc. Wir spielen Instrumente



und singen, bewegen uns und tanzen, lernen einiges über verschiedene Tiere und Gestalten, basteln Instrumente und sind kreativ. Deine Beziehung zum Kind wird dadurch gestärkt. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6500

Termine: Do., 5.2. – Do., 26.3.26,
15 – 15:45 Uhr

Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg

Dauer: 6 x

Gebühr: € 45,-; mind. 14/max. 20 Tn

6404

Termin: Mi., 8.4.26, 10 – 13 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7

Gebühr: € 20,-; mind. 6/max. 10 Tn

Upcycling – Wir nähen ein Mäppchen oder eine Tasche aus alten Jeans

für Kinder und Jugendliche von 8 – 16 Jahren

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin,
Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

In diesem Workshop nähen wir aus mitgebrachten alten Jeans ein Mäppchen oder eine Tasche. So kann aus ausrangierter Kleidung etwas ganz Individuelles mit besonderem Wert entstehen. Das macht Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde. Ziel des zweiteiligen Kurses ist es einerseits den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber auch sie in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen. Am Ende nimmt jeder Teilnehmende sein selbst entworfenes und gestaltetes Stück mit nach Hause. Für Nähanfänger:innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: gebrauchte Jeans oder anderer Stoff, passendes Nähgarn, Maßband, Schere, evtl. eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

6405

Termine: Di., 14.4.26, 15:30 – 18 Uhr

Di., 5.5.26, 15:30 – 18 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Nähatelier

Dauer: 2 x

Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 6 Tn



KLANKKinder: Dinobeats und Zaubertöne

**Musik und Bewegung für Kinder
im Alter von 4 – 6 Jahren**

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Möchtest du an Fasching auch mal Ritter, Prinzessin, Dino oder Zauberwesen sein? Super, denn in diesem Musikkurs kannst du in deren Welt eintauchen und gemeinsam mit Anna Musik und Bewegung zu diesen Gestalten erforschen. Dabei lernst du gleich noch Hintergrundwissen zu den einst existierenden Wesen und lernst viel über Musik. Wir spielen und basteln Instrumente, singen und bewegen uns, lernen und sind gemeinsam kreativ. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Wichtig: Bei der ersten Kursstunde ist eine Begleitperson eingeladen, ansonsten ist der Kurs ohne Eltern (Wartebereich vorm Kursraum vorhanden).

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6501
Termine: Do., 5.2. – Do., 26.3.26,
16 – 16:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg
Dauer: 6 x
Gebühr: € 45,-; mind. 7/max. 12 Tn

KLANGFamilie: Ach du dickes Ei – so eine Schweinerei!

**eine Mitmachgeschichte mit Musik und
Bewegung für Familien mit Kindern im
Alter von 2 – 6 Jahren**

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Ostern steht vor der Türe. Doch dieses Jahr läuft etwas schief. Was macht der Osterhase nun an Ostern und was hat ein kleines Schwein mit Ostern zu tun?

Mit einem Kamishibai – Theater, Musik, Bewegung und Lautsprache unterstützenden Gebärdensprache, erleben wir eine etwas andere Ostergeschichte. Durch das gemeinsame Handeln wird deine Beziehung zum Kind gestärkt. Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6502
Termin: So., 22.3.26, 10 – 10:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg
Gebühr: Erwachsene € 7,- / Kind € 5,-;
mind. 14/max. 25 Tn



KLANGFamilie: In mir spielt Musik – ein bewegtes Bilderbuch mit Musik

**eine Mitmachgeschichte mit Musik und
Bewegung für Familien mit Kindern im
Alter von 1,5 – 3 Jahren**

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Am Kamishibai – Erzähltheater erleben wir die Geschichte zum Bilderbuch „In mir spielt Musik“ ganzheitlich mit Musik, Bewegung und Lautsprache unterstützende Gebärdensprache. Alle dürfen mitmachen und die Klänge des Morgens erforschen und erleben – So wird deine Beziehung zum Kind gestärkt und die Lust auf das Aufwachen, die Morgenroutine und das Erleben der Welt geweckt. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6503
Termin: Sa., 25.4.26, 10 – 10:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg
Gebühr: Erwachsene € 7,- / Kind € 5,-;
mind. 14/max. 25 Tn

KLANGDuett: Bim und Bam erleben den Sommer 2.0

**Musik und Bewegung für Kinder im Alter
von 1,5 – 3 Jahren mit Begleitperson**

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Die zwei Bären Bim und Bam erforschen den Sommer. Sei dabei und erlebe diese Jahreszeit ganzheitlich mit deinem Kind/Enkel/Neffen/Nichte etc. Wir spielen Instrumente und singen, bewegen uns und tanzen, lernen, basteln Instrumente und sind kreativ. Deine Beziehung zum Kind wird dadurch gestärkt. Der Kurs ist auch für Wiederholungsteilnehmer aus Kurs 1 geeignet, da die Inhalte andere sein werden. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6504
Termine: Do., 18.6. – Do., 23.7.26,
15 – 15:45 Uhr
Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg
Dauer: 6 x
Gebühr: € 45,-; 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

KLANGKinder: Der einsamste Wal der Welt

Musik und Bewegung für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren

Anna Gottmann, Musikpädagogin

Ein Wal in unserem Meer singt anders als alle anderen. Wie einsam muss er sein, da ihn keiner versteht. Oder doch nicht? Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt des wirklich existierenden 52-Herz Wals und des gleichnamigen Bilderbuches von Martin Baltscheit. Dein Kind erlebt dabei Musik, Bewegung und Sachkunde zum Thema „unter Wasser“. Wir spielen und basteln Instrumente, singen und bewegen uns, lernen, sind kreativ und erfahren, dass gegenseitiges Verständnis keine Sprache benötigt. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Wichtig: Bei der ersten Kursstunde ist eine Begleitperson eingeladen, ansonsten ist der Kurs ohne Eltern (Wartebereich vorm Kursraum vorhanden).

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6505

Termine: Do., 18.6. – Do., 23.7.26,
16 – 16:45 Uhr

Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg

Dauer: 6 x

Gebühr: € 45,-; mind. 7/max. 12 Tn

KLANGFamilie: Das Apfelwunder – eine Mitmachlesung

mit Musik und Bewegung für Familien mit Kindern im Alter von 2 – 6 Jahren

Anna Gottmann, Musikpädagogin

„Wenn Thermometerzahlen steigen, sich Frühlingssonnenstrahlen zeigen, schmilzt der Schnee auf allen Zweigen...“ Im Winter ein kahler Baum, zarte Knospen und Blüten im Frühling, dann eine kleine grüne Frucht, endlich ein praller, roter Apfel. Dieses Naturwunder wird in naturgetreuen Bildern und mit meisterhafter Papierfalttechnik in ein zauberhaftes Buch gebannt. Mit Musik, Bewegung, und Lautsprache unterstützende Gebärden erleben wir das Buch und die Entstehung eines Apfels ganzheitlich. Ein wahres Wunder der Natur wird erlebt und deine Beziehung zum Kind durch das gemeinsame Handeln gestärkt. Kursgebühr inkl. Materialkosten.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränk in verschließbarer Flasche

6506

Termin: Sa., 4.7.26, 10 – 10:45 Uhr

Ort: Siebenbürgenstraße 8f,
Moosburg

Gebühr: Erwachsene € 7,- / Kind € 5,-;
mind. 14/max. 25 Tn

DIGITALES & BERUF

Ferienkurs: 10-Fingerschreiben am PC

für Schüler:innen ab 10 Jahren

Christian Grandl

Ihr kommt beim Tippen nur langsam voran oder möchtet endlich alle zehn Finger zum Schreiben am PC oder Laptop einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs die Lösung! Ihr lernt Schritt für Schritt die Grundlagen des 10-Fingerschreibens. Durch die Nutzung einer Lernplattform können die Teilnehmenden individuell mit abwechslungsreichen Übungen arbeiten. So bleibt niemand auf der Strecke – und wer schneller lernt, kann das auch nutzen!

Laptops werden von der vhs gestellt.

6600

Termine: Mi., 18.2. – Fr., 20.2.26,
9 – 11:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG6

Dauer: 3 x

Gebühr: € 65,-; mind. 7/max. 10 Tn



Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten

Webinar

Robin Weniger

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.



Inhalte:

- Cybermobbing
- Cybergrooming
- Sicherheit im Netz
- Soziale Medien
- Videospiele
- Sexting

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten bekommen Sie 1-2 Tage vor Kursbeginn.

6605

Termin: Di., 28.4.26, 18 – 20:15 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 29,-; mind. 4/max. 20 Tn

Der Medienführerschein für Kinder (9 – 14 Jahre)

NEU

Webinar

Robin Weniger

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Inhalte:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten bekommen Sie 1-2 Tage vor Kursbeginn.

6606

Termin: Mo., 2.3.26, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

für Jugendliche und junge Erwachsene

Uta Wendl

Du beendest gerade deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst du dich aber außerhalb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die dir gar nicht bewusst sind? Hole das Beste aus deinen Bewerbungsunterlagen heraus, auch was den optischen Aufbau deines 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 Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2001

Termin: nach Vereinbarung

Ort: vhs, Stadtplatz 2

Dauer: 1 x 60 min

Gebühr: € 60,-

SCHÜLERFÖRDERUNG

Lernen leichter 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!

Mitzubringen: evtl. eigene Iso- oder Yogamatte, dicke Socken, ein Kissen, eine Decke, Getränk, einen Schreibblock und Schreibutensilien

6700

Termin: Sa., 25.4.26, 10 – 12:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG4

Gebühr: € 32,-; mind. 6/max. 10 Tn

Englisch mit Spaß und Selbstvertrauen

Dana Adeline-Majure

In diesem Kurs stehen gemeinsame Hausaufgabenbetreuung und entspanntes Lernen im Mittelpunkt. Wir üben Englisch spielerisch, klären Fragen aus dem Schulalltag und stärken Schritt für Schritt das Selbstvertrauen. Ideal für alle, die gemeinsam lernen möchten und dabei Freude an der Sprache entwickeln wollen.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum OG3
-----	-----------------------------

5. – 6. Klasse

2610	Fr., 13.3. – Fr., 8.5.26, 15:30 – 16:30 Uhr 6 x € 60,-; mind. 3/max. 8 Tn
-------------	--

2610A	Fr., 15.5. – Fr., 3.7.26, 15:30 – 16:30 Uhr 6 x € 60,-; mind. 3/max. 8 Tn
--------------	--

7. – 8. Klasse

2611	Do., 5.3. – Do., 23.4.26, 16:30 – 17:30 Uhr 6 x € 60,-; mind. 3/max. 8 Tn
-------------	--

2611A	Do., 30.4. – Do., 25.6.26, 16:30 – 17:30 Uhr 6 x € 60,-; mind. 3/max. 8 Tn
--------------	---

Schülerhilfe

Schlechte Noten? Lernpanik? Falsche Lernmethoden? Wir können helfen! Die vhs Moosburg bietet Nachhilfe für Lernende an den weiterführenden Schulen im **individuellen Einzelunterricht** an. Aktuell umfasst unser Angebot die Fächer **Deutsch, Englisch, Latein, Mathematik, Physik und Spanisch**. Die Kurse finden jeweils im 6er-Block statt, also 6 Termine à 60 Min., individuell mit Kind und Lehrkraft abgestimmt. Gerne vereinbaren wir vorab eine Probestunde zum Kennenlernen. Die Gebühr beträgt pro Stunde 25€. In den Ferien sind auch **Prüfungsvorbereitungskurse** in den Fächern Mathematik und Englisch möglich.



Ansprechpartnerin

Julia Wahl
Fachbereichsleitung
Beruf & IT, Schülerhilfe, Sprachen
Tel. 087 61 / 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

90 Kurs-Empfehlungen

91 Unsere Dozenten

92 Aus- und Fortbildungen

93 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:innen und Physiotherapeuten:innen.

WARUM HEILPRAKTIKER:IN WERDEN?

Nach einer Umfrage des BDH (Bundes deutscher Heilpraktiker) aus dem Jahr 2020 gehen jeden Tag ca. 130 000 Menschen in eine Heilpraktiker-Praxis. Dies ist der Verdienst der vielen gut ausgebildeten Heilpraktiker-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 560 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

04.03.26

NEU

Workshop: Stress? Resilienz!
Stressbewältigung leicht gemacht

7100

13.04.26

Vortrag: Wechselbeschwerden natürlich behandeln
Natürliche Mittel zur Verbesserung der Symptome

7101

22.04.26

Vortrag: Stille Entzündungen
Hintergrundwissen, Zusammenhänge, Vorsorge

7102

05.05.26

Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs für die HP-Prüfung im Oktober 2026
Für angehende Heilpraktiker:innen und Physiotherapeut:innen

7010

06.05.26

Info-Abend zur HP-Ausbildung

NEU

7001A

20.05.26

Vortrag: „Darm-Hirn-Achse“
Was hat unsere Darmgesundheit mit Gehirn, Nerven und der Psyche zu tun?

NEU

7103

08.07.26

NEU

Info-Abend zur HP-Ausbildung

7001B

25.07.26

Vortrag: Phytotherapie – die Kraft der Pflanzen nutzen
Naturheilkunde für (angehende) Heilpraktiker:innen

NEU

7104

06.10.26

Start Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in
Was hat unsere Darmgesundheit mit Gehirn, Nerven und der Psyche zu tun?

NEU

7001

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 und Dozentinnen im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



Rita Irlesberger
Heilpraktikerin,
Sporttherapeutin und
Jin Shin Jyutsu
Praktikerin

Nach meinem Sportstudium habe ich als Sporttherapeu-

tin 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, 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, welchen 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

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Ausbildung: Heilpraktiker/in 2026 – 2029

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: Di., 6.10. – Di., 10.4.29, 18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1 und ONLINE

Dauer: 96 Termine

Gebühr: € 6480,-, Ratenzahlung 27 Raten à € 240; mind. 4/max. 14 Tn



Foto: Peggy und Marco Lachmann-Anke/Pixabay

Info-Abende: Ausbildung zur/zum Heilpraktiker/in

Peter Bergmann

An diesen Abenden erhalten Sie detaillierte Informationen über den Lehrgangsverlauf und die Prüfungsvorbereitung. Das erfahrene Dozententeam steht gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Die Ausbildung beginnt am 06. Oktober 2026.

Ort	vhs, Stadtplatz 2, EG1/Online
Gebühr	Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten; mind. 2/max. 10 Tn
7001A	Mi., 6.5.26, 19 – 20 Uhr
7001B	Mi., 8.7.26, 19 – 20 Uhr



Foto: Corina/Pixabay

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Hinweis: Unsere Vorträge und Workshops finden nur in Präsenz statt!

Workshop: Stress? Resilienz!

NEU

Stressbewältigung leicht gemacht

Vera Löbel

Der Alltag fordert viel und gut gemeinte Ratschläge wie „Mach weniger“ oder „Reg dich nicht so auf“ helfen selten weiter. Wenn Zeit, Kraft oder Möglichkeiten für umfangreiche Entspannungskurse fehlen, heißt das jedoch nicht, dass mehr Ruhe und Wohlbefinden unerreichbar sind.

In diesem Workshop lernen Sie einfache, wirksame Methoden kennen, die mit wenig Aufwand Stress reduzieren, das Nervensystem beruhigen und neue Energie schenken. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken dort nachhaltig entlastend. Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, gewinnen mehr innere Ruhe und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten – so kann Ihr Körper wieder Kraft für Gesundheit und Resilienz mobilisieren.

7100

Termin: Mi., 4.3.26, 18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 12 Tn



Vera Löbel Krankenschwester, Kinesiologin

Seit 2003 habe ich mein Interesse an alternativen Wegen der Gesunderhaltung, persönlichen Entwick-

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

Seit 20 Jahren bin ich in eigener Praxis mit Begleitender Kinesiologie und Systemischer Arbeit tätig, entwickle eigene Konzepte und biete regelmäßig Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen an. Mit meiner vielseitigen Expertise unterstütze ich Menschen und Organisationen dabei, nachhaltige Lösungen zu finden und ihre Potenziale zu entfalten.

Intensiv-Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für Oktober 2026

Eva-Maria Högl, Peter Bergmann,
Birgit Maier-Scholz, Sonja Pannek, Birgit Schiffmann, Rita Irlsberger

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: Dienstag, 05.05.2026

05.05.2026 Differenzialdiagnose

12.05.2026 Differenzialdiagnose

19.05.2026 Gesetzeskunde

09.06.2026 Gesetzeskunde

13.06.2026 Samstagstermin, 10 – 14 Uhr:
Praxistraining Injektion, Untersuchung

16.06.2026 Hygiene

23.06.2026 Herz, Kreislauf, Blut

30.06.2026 Urogenitaltrakt

07.07.2026 Atmung, Sinnesorgane

14.07.2026 Orthopädie, Haut

21.07.2026 Endokrinologie, Stoffwechsel

28.07.2026 Neurologie

15.09.2026 Psychiatrie

22.09.2026 Differenzialdiagnose, Labor

26.09.2026 Samstagstermin, 10 – 14 Uhr:
Praxistraining Injektion, Untersuchung, Notfall

29.09.2026 Verdauung

06.10.2026 Infektionskrankheiten

14.10.2026 Schriftliche Prüfung

27.10.2026 Simulation Mündliche Prüfung,
Coaching

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

7010

Termine: Di., 5.5. – Di., 27.10.26,
18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
ONLINE

Dauer: 18 Termine

Gebühr: € 885,-, 3 Raten à € 295;
Kurs findet sicher statt



Foto: Turg Lam/Pixabay



Foto: Emma/Pixabay

Vortrag: Wechselbeschwerden natürlich behandeln

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.

7101

Termin: Mo., 13.4.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG2
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 10 Tn

Vortrag: Stille Entzündungen – der geheime Killer

Eva-Maria Högl, Heilpraktikerin,
Physiotherapeutin und Dozentin

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? Fast alle, ca. 95%, unserer Zivilisationserkrankungen beruhen 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.

7102

Termin: Mi., 22.4.26, 19 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 17 Tn

Vortrag: „Darm-Hirn-Achse“ – Was hat unsere Darmgesundheit mit Gehirn, Nerven und der Psyche zu tun?

NEU

Eva-Maria Högl, Heilpraktikerin,
Physiotherapeutin und Dozentin

Was macht eigentlich unser Darm? Verdaut er nur? Was ist das „Mikrobiom“ und wie hängt es mit unserer Gesundheit zusammen? Welche Rolle spielen Prä- und Probiotika? Und vor allem – was hat das alles mit unserem Gehirn, den Nerven und unserer Psyche zu tun? Und woher weiß ich, wie ich selbst aufgestellt bin? Dieses und Vieles mehr erfahren Sie in dem interessanten und anschaulichen Vortrag.

Ziel: Informationen zur Unterstützung, nicht nur zur Darmgesundheit.

Mitzubringen: Eventuell Schreibsachen

7103

Termin: Mi., 20.5.26, 19 – 20 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG6
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

Foto: Bianca Van Dijk/Pixabay

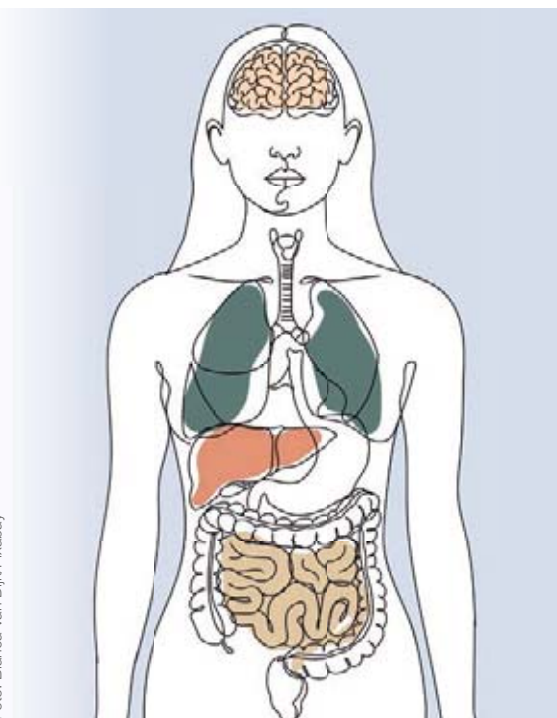


Foto: Mohamed Hassan/Pixabay

Naturheilkunde für (angehende) Heilpraktiker:innen

Vortrag: Phytotherapie – die Kraft der Pflanzen nutzen

NEU

Birgit Schiffmann

Die Pflanzenheilkunde ist eine der ältesten Formen der Heilkunst. Schon in der Antike wurden Pflanzen und Kräuter zu Heilzwecken und magischen Zwecken verwendet. Sie ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet und stützt sich auf überlieferte Erfahrungsberichte.

Wir sprechen ausführlich über Anwendungen, Zubereitungsformen und wichtige Inhaltsstoffe, die sekundären Pflanzenstoffe. Darüber hinaus geht es um Fragen wie: Was ist zu beachten bei der Verarbeitung? Wie erstelle ich ein Teerezept? Was bedeutet Kommission E?

Neben theoretischem Wissen werden viele praktische Kenntnisse vermittelt.

7104

Termin: Sa., 25.7.26, 10 - 14 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum EG1
Gebühr: € 59,-; mind. 4/max. 20 Tn



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



2026 feiert die Volkshochschule Au ihren 60. Geburtstag

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

1966: Gründung des Volksbildungswerks

Die VHS Au geht auf die Initiative von **Dr. Josef Maier-Krafft** zurück, der 1966 das Volksbildungswerk gründete. Sein Ziel war es, den Bürgerinnen und Bürgern von Au „etwas Weiterbildendes“ zu bieten. Nach ersten Vorträgen, Bildungs- und Theaterfahrten entstand schnell der Wunsch nach einer eigenständigen Einrichtung – Dr. Maier-Krafft übernahm die Leitung.

1975–2004: Die Ära Georg Rock

1975 übergab Dr. Maier-Krafft das Volksbildungswerk an **Georg Rock**, der die VHS drei Jahrzehnte lang prägte. Unter seiner Leitung wurde das Angebot erheblich erweitert: Sprachkurse, Musik, Hoagartn, Kunsthandwerk, Computerschulungen, Ernährung sowie Fitness etablierten sich. In dieser Zeit wurde die VHS kommunalisiert und erhielt die Unterstützung der Marktgemeinde.

1994: Arbeitsgemeinschaft der VHSen im Landkreis

1994 gründete die VHS Au gemeinsam mit Nandlstadt, Moosburg und Zolling eine Arbeitsgemeinschaft, wobei jede VHS ihre Eigenständigkeit behielt. Die VHS Moosburg unterstützt die organisatorische und programmatische Arbeit, hält Kontakt zu Bezirk und Verband und liefert wichtige Informationen.

2004: Leitung ab 2004 und aktuelle Entwicklung

Von 2004 bis 2017 war **Erika Wittstock-Spona** die Leiterin der VHS Au. Der Schwerpunkt lag auf der Weiterführung und Ausweitung der bewährten Programmpunkte. Es etablierte sich das Angebot für Kinder und Jugendliche (Junge VHS) und wurde punktuell mit Kabarett und zeitgeschichtlichen Filmvorführungen ergänzt. Ab 2004 erhielt die VHS ein Büro im Rathaus, um die vielfältigen administrativen und organisatorischen Aufgaben erledigen zu können; die Bürgerinnen und Bürger haben seither eine bekannte Anlaufstelle. 2017 übernahm **Claudia Matuschzyk** die Leitung, und 2020 folgte **Astrid Schindler**, zunächst auf Mini-Job-Basis, ab 2021 in Teilzeit für die VHS Au und ab 2023 auch für die VHS Moosburg.

2006: Ausstellung zur 40-Jahr-Feier



Heute:

Die VHS Au ist eine etablierte Einrichtung der Erwachsenenbildung, die lebenslanges Lernen, kulturelle, kreative und gesundheitliche Angebote fördert und einen wichtigen Beitrag zur Gemeinschaft in der Marktgemeinde Au leistet.

1966 ————— 2026

GESELLSCHAFT & LEBEN

HEIMATKUNDE/ FUHRUNGEN

Gemeinsam Rehkitze retten!

Informationsveranstaltung von
Wir retten Rehkitze e.V.

Martina Zander

Jedes Frühjahr werden unzählige Rehkitze bei der Wiesenmahd schwer verletzt oder getötet – oft, weil sie sich instinktiv im hohen Gras ducken, statt zu fliehen. Landwirte sehen die Tiere im dichten Grün nicht – doch mit moderner Wärmebildkameratechnik können wir sie rechtzeitig finden und in Sicherheit bringen.

Bei der Rehkitzrettung suchen wir mit Hilfe von Drohnen mit Wärmebildkamera und ehrenamtlichen Helfern in den frühen Morgenstunden die Wiesen ab. Wird ein Kitz entdeckt, wird es vorsichtig geborgen und bis zum Ende der Mahd in sicherer Entfernung geschützt. Danach darf es unversehrt zu seiner Mutter zurückkehren.

Mach mit und hilf uns, Leben zu retten! Ob als Helfer oder Drohnenpilot oder hinter den Kulissen! Erfahre mehr über unsere Einsätze, Technik und Mitmachmöglichkeiten.



A1010

Termin: Do., 5.3.26, 18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio),
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 1 Abend

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 6/max. 15 Tn



RECHT/ VERBRAUCHERFRAGEN



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

Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld und Co.

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 und Kindergeld? 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 Kurzsentschlossene 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., 9.3.26, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Online via Teams

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 Seniorenwohn-parks Moosburg, die im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes vom Landkreis Freising gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Pflege bezuschusst wird, bietet mit freundlicher Unterstützung durch den AWO Ortsverein Au und die Volkshochschule Au, einen Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Treffen finden jeden letzten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 18.00 – 20.00 Uhr im VHS-Raum, 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 08761/668874 oder E-Mail: dina.zutz@awo-obb.de

A1150

Termine: jeder letzte Mittwoch im
Monat, 18 – 20 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: ganzjährig

Gebühr: – gebührenfrei –



Foto: Gerd Altmann/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., 4.3. – Mi., 8.4.26,
17:30 – 19 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio),
Obere Hauptstr. 25

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 120,-; mind. 4/max. 6 Tn

FRANZÖSISCH



Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2/B1)

Barbara Maschke

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

Mitzubringen: Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5; bitte erst nach dem 1. Kurstag mitbringen.

A3100

Termine: Mi., 4.3. – Mi., 10.6.26,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 135,-; mind. 4/max. 10 Tn



Barbara Maschke

Ich bin Barbara Maschke und komme ursprünglich aus einem kleinen Ort in Baden-Württemberg, der sich in unmittelbarer Nähe zur französischen Grenze befindet. Dadurch habe ich schon zu meiner Schulzeit am deutsch-französischen Schüleraustausch teilgenommen und Land und Leute kennengelernt. Später habe ich in Montpellier sowie Lille gelebt und dort mein Studium der Übersetzung für Englisch und Französisch abgeschlossen. Gerne unterstütze ich Sie nun dabei Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen

SPANISCH



Spanisch für Anfänger – Impresiones A1

Juan Alejandro Romero Tendero

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; bitte erst nach dem 1. Kurstag mitbringen.

A3109

Termine: Mi., 4.3. – Mi., 20.5.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 3

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 135,-; mind. 5/max. 10 Tn



Juan Alejandro Romero Tendero

Ich heiße Juan und komme aus Alicante. Sie interessieren sich für Spanien und haben die Motivation, die spanische Sprache zu lernen? Kommen Sie mit mir auf eine spannende Reise durch die Kultur und Sprache Spaniens! Ich kümmere mich darum, dass Sie sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen teilnehmen können. Ich lade Sie ein, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken!



Foto: Tird India/Pixabay

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSBILDUNG:
VORTRÄGE UND WORKSHOPSOnline-Vortrag: Mental stark
dank Resilienz – auch in
schwierigen SituationenDie 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.

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

Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten, können Sie das im zertifizierten Online-Kurs A4011.

A4001

Termin: Mo., 16.3.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online-Vortrag: Gelassen und
souverän im stressigen AlltagWie 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.

Wenn Sie „auf Knopfdruck entspannen“ möchten, können Sie das im zertifizierten Online-Kurs 4000.

A4003

Termin: Mo., 16.2.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

Online-Vortrag: Innere Balance
trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Steve Windisch, Resilienztrainer

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen.

Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen?

In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

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

Wenn Sie „auf Knopfdruck entspannen“ möchten, können Sie das im zertifizierten Online-Kurs 4000.

A4004

Termin: Mo., 9.3.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: online
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 9,-; mind. 1/max. 20 Tn

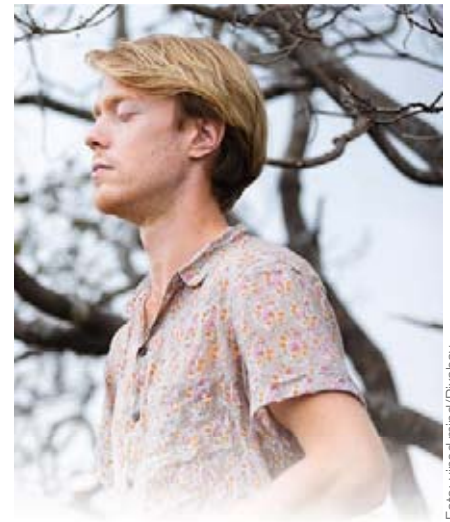


Foto: vined mind/Pixabay

Online-Kurs: „Entspannung auf
Knopfdruck“

mit progressiver Muskelentspannung

Steve Windisch, Resilienztrainer,
Julia Windisch, Psychologin

Stress gehört zum Alltag – doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen – mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden.

Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der du jederzeit auf Knopfdruck entspannen kannst? Mit Progressiver Muskelentspannung (PME) – einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren – lernst du, deinen Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickelst du die Fähigkeit, deine eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben. Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren – wann und wo es dir am besten passt.

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.

4000

Termine: flexibel, Einstieg
jederzeit möglich

Ort: online

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: € 99,-; mind. 1/max. 20 Tn





Foto: Public Domain Pictures/Pixabay

Vortrag: Babyschlaf verstehen

Der Game-Changer für euren entspannten Schlaf

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Fühlst du dich manchmal erschöpft, weil dein Kind einfach nicht so schläft, wie es alle erwarten? In diesem Vortrag räumen wir gemeinsam mit Mythen und gut gemeinten Tipps auf und schauen auf das, was wirklich zählt: die Schlafbiologie deines Kindes in den ersten 36 Monaten. Du erfährst, warum es nichts „zu lösen“ gibt, sondern nur zu verstehen. Mit Wissen, Resonanz und dem Blick darauf, dass Babyschlaf ein Prozess ist. So entdeckst du sanfte, alltagstaugliche Wege, die euch als Familie stärken, und gewinnst Vertrauen in dein Bauchgefühl, Klarheit und neue Ansätze für entspanntere Nächte. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

A4020

Termin: Di., 10.3.26, 10 – 11 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio), Obere Hauptstr. 25

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 12,-; 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.

„Mamasein“ – finde deine innere Ruhe

Julia Hofmann

Fühlst du dich oft erschöpft und innerlich unruhig – egal, wie sehr du dich bemühst, zur Ruhe zu kommen? Vielleicht nach einer schwierigen Geburt, nach Verlusten oder anderen belastenden Erfahrungen. Wenn dein Nervensystem im „Alarmmodus“ bleibt, fühlt sich auch der Alltag als Mama schnell überwältigend an.

In diesem Vortrag erfährst du, wie eng dein Wohlbefinden mit dem deines Kindes verbunden ist, warum Routinen allein nicht reichen und welche Wege dir helfen, Schritt für Schritt wieder in Balance zu kommen.

Du bekommst Impulse, wie du deine Gefühle besser verstehst, dein Nervensystem stärkst und Vertrauen in dich selbst zurückgewinnst.

A4021

Termin: Di., 14.4.26, 19 – 20 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio), Obere Hauptstr. 25

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn

Vortrag: MENTASTICS® zum Kennenlernen

Claudia Köhler

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

Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten, können Sie das im Kurs A4150.



A4150V

Termin: Mo., 23.3.26, 19 – 21 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 13,-; mind. 5/max. 12 Tn

Die Trager® Methode – Vorstellung und Schnuppermöglichkeit – die Möglichkeit zur Veränderung nach Dr. Milton Trager (USA)

Claudia Köhler

In diesem Vortrag können Sie erfahren und erleben, was mit dieser sanften Körperarbeit – entwickelt von Dr. Milton Trager (USA) möglich ist: Der Körper fühlt sich leichter und freier an, sodass sich z. B. Schmerzbilder reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich in freiere Dimensionen entwickeln. Veränderung im Gangbild, Bewegungsradius, Empfinden sind immer besser möglich, sodass sich auch das Selbst-

bewusstsein mehr und mehr verstärkt.

Trager ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.

Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten, können Sie das im Trager® Intro Workshop A4152A am Samstag, den 16.5.26.

A4152V

Termin: Mo., 16.3.26, 19 – 21 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 13,-; mind. 5/max. 12 Tn

Online-Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Julia Windisch, Resilienztrainer, 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 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.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.

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 2.3.26 möglich.

A4011

Termine: flexibel, Einstieg jederzeit möglich

Ort: online

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: € 149,-; mind. 1/max. 30 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., 27.2. – Fr., 13.3.26,
9:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 48,-; mind. 4/max. 7 Tn



Foto: Eva Micháková/Pixabay

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

NEU

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., 17.4. – Fr., 8.5.26,
9:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 48,-; mind. 4/max. 7 Tn

MENTASTICS®

NEU

Claudia Köhler

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort:	VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25
A4150A	Di 20.1. – Di. 24.2.26 19 – 20:30 Uhr
Ort:	VHS Raum Obere Hauptstr. 10
A4150	Mo., 13.4. – Mo., 11.5.26, 19 – 20:30 Uhr
Dauer:	je 5 Abende
Gebühr:	je € 90,-; mind. 5/max. 12 Tn

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.

Ort:	VHS Raum (Pinocchio) Obere Hauptstr. 25
A4152	Sa., 24.1.26, 9 – 15 Uhr
Ort:	VHS Raum Obere Hauptstr. 10
A4152A	Sa., 16.5.26, 9 – 15 Uhr
Dauer:	je 1 Tag inkl. 1 Std. Pause
Gebühr:	je € 120,-; mind. 5/max. 8 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 Kurs 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 fern halten 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.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Einsteiger:innen und Personen mit Vorkenntnissen, die die Übungsfolge wiederholen und vertiefen möchten.

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

A4200

Termine: Do., 12.3. – Do., 16.7.26,
15 – 16:30 Uhr

Ort: Grundschule Au –
Mehrzweckraum

Dauer: 14 x

Gebühr: € 145,-; mind. 6/max. 10 Tn



Tönen: Entspannen mit Atemübungen und harmonisierenden Lauten

Anje 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 geschützten und toleranten 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 nach gespürt und gelauscht.

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

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



A4202

Termine: Do., 12.3. – Do., 16.7.26,
16:45 – 18:15 Uhr

Ort: Grundschule Au –
Mehrzweckraum

Dauer: 14 x

Gebühr: € 145,-; mind. 5/max. 10 Tn

Sandra Wagensonner

Meine erste Begegnung mit Kristallklangschaalen war ein Moment, den ich bis heute in mir trage. Als ich die Schwingung einer Kristallklangschaale zum ersten Mal durch meinen Körper reisen fühlte, wusste ich: Das ist etwas Besonderes.

Der Klang berührte mich auf eine Weise, die ich schwer in Worte fassen konnte. Er war gleichzeitig sanft und kraftvoll, beruhigend und klärend.

Mit der Zeit begann ich, mich intensiver mit Klangschaalen zu beschäftigen – ich wollte verstehen, warum ihre Wirkung so tief geht und was sie im Menschen bewegt. Ich lernte verschiedene Schalen, Anschlagstechniken und Einsatzmöglichkeiten kennen und merkte schnell, wie sehr mich die Arbeit mit Klang erfüllt.

Klangschaalen sind für mich nicht nur ein Werkzeug – sie sind eine Brücke zu innerer Balance und zu einem achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selbst.

Heute freue ich mich, diese einzigartige Erfahrung in einem Sound Bath mit anderen teilen zu dürfen.

Soundmeditation

NEU

Meditation mit Kristallklangschaalen

Stefanie Morgner

Die sanften Schwingungen der Kristallklangschaalen 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 Klangschaalen, entsteht ein Zustand tiefer innerer Ruhe, der Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Die Meditation mit Klangschaalen 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:	4 Termine
Gebühr:	€ 30,-; mind. 5/max. 8 Tn
A4245B	Di., 13.1. – Di., 3.2.26, 19 – 19:45 Uhr



Foto: Sandra Breitenbach/Flickr

Sound Bath mit Kristallklangschaalen

NEU

Entspannung durch Klang und Meditation

Sandra Wagensonner

Tauche ein in eine Welt voller Schwingungen, Vibrationen und Klänge der Kristallklangschaalen. Ihre Klänge tragen dich sanft zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Ein Sound Bath, das Körper, Geist und Seele berührt – ideal, um den Alltag loszulassen, Achtsamkeit zu erleben und neue Energie zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitzubringen: Yogamatte oder andere Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Augenmaske, Getränk

A4246

Termine: Mi., 4.3., 18.3., 15.4., 13.5.,
10.6.26,

jeweils 19:30 – 20:45 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 8 Tn



Foto: Pixels/Pixabay

YOGA & QIGONG

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

Frühlings-Qigong NEU

Gerda Nußstem

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



A4230E

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



Alltagshelfer aus dem Qigong

Gerda Nußstern

In diesem Kurs werden wir nach einer Aufwärmrunde mit Selbstmassage Übungen erlernen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen, wie z. B. Finger-Qigong oder „Der schwimmende Drache“, welche gut an ein vorgegebenes Zeitfenster anpassbar sind. Dieser Nachmittag eignet sich auch hervorragend, um in Qigong „hineinzuschnuppern“. Alle Übungen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. 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 o.ä., Decke/Matte, Kissen, Getränk, kleiner Snack



A4230

Termin: Sa., 9.5.26, 14 – 16:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 25,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: gaur15/Pixabay

KÖRPER UND STIL

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: So., 22.3.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn

FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Andrea Dullinger

Wir bieten für jedes Alter etwas: wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzongymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u.v.m. unverbindliches Probeturnen möglich.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch
Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4300

Termine: Di., 13.1. – Di., 28.7.26,
20 – 21 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle
Dauer: ganzjährig

Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

Andrea Dullinger

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten an den Problemzonen Bauch, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und trainieren so die Formung und Straffung des Körpers. Dehnungs- und Lockerungsübungen zum Ausgleich. Mitmachen können Frauen jeden Alters.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte, Handtuch

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

A4301

Termine: Do., 8.1. – Do., 30.7.26,
18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Hopfenlandhalle
Dauer: ganzjährig



Foto: Werner Heiber/Pixabay



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.

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



Foto: Dreamdecko/Pixabay



Bowls für den Winter

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



Foto: Heriberto Aguirre/Pixabay

Vortrag: Ernährung ab der Lebensmitte

Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

Johanna Alt, Diätassistentin

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleichbleibt, rücken eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer mehr in den Fokus. Wie eine ausgewogene Ernährung in dieser Lebensphase gelingt und ein „Plus“ an Bewegung im Alltag umsetzbar ist, erfahren Sie bei uns. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding statt und ist deshalb gebührenfrei.

A4904V

Termin: Fr., 12.6.26, 9:30 – 11 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstr. 10

Dauer: 1 Termin

Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 6/max. 15 Tn

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen II

Markus Maier

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

A5106

Termine: Do., 15.1. – Do., 26.3.26,
19 – 21 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Werkraum 1

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 15 Tn



Foto: Heriberto Aguirre/Pixabay



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.



Foto: Mariya Muschard/Pixabay

Dessous-Nähkurs – Eleganz in Stoff und Spitze

Slip und Kamisole/Hemdchen selbst genäht

Sigrid Burger-Jehle

In diesem Kurs gestalten und nähen Sie Ihr eigenes Dessous-Set aus Slip und Kamisole – modern, individuell und passgenau.

Sie arbeiten mit feiner Spitze und elastischen Stoffen und lernen professionelle Techniken für saubere Verarbeitung und perfekten Sitz. Ob schlicht, elegant oder mit raffinierten Details – Ihr persönlicher Stil steht im Mittelpunkt.

Inhalte:

- Verarbeitung von elastischer Spitze, feinen Jerseys und Dessousstoffen
- Zuschneiden und Zusammennähen von Slip und Kamisole/Hemdchen
- Tipps zur Materialauswahl, Schnittanpassung und Passformoptimierung
- Techniken für saubere, haltbare Nähte und zarte Abschlüsse
- Gestaltung nach eigenem Geschmack – von klassisch bis extravagant

Ziel: Am Ende des Kurses halten Sie ihr individuelles Dessous-Set in den Händen – gefertigt nach Ihrem Stil, in perfekter Passform und mit professionellen Verarbeitungstechniken.

Voraussetzungen: Sichere Handhabung der Nähmaschine, Grundkenntnisse im Umgang mit dehnbaren Stoffen.

Nicht geeignet für Anfängerinnen

Mitzubringen: Ihre Nähmaschine inklusive Stromkabel und Verlängerungskabel, gute Stoffschere, Papierschere, Maßband, Nähmaschinennadeln der Stärke 60 od. 70, ca. 1,30m Viscose-Jersey in 140cm Breite, 2m schmale elastische Spitze od. Einfassgummi, 2m elastische Spitze in der Breite ca. 8-12 cm, gutes, reißfestes Universalnähgarn (Amann, Mettler, Gütermann)

A5124

Termine: Sa., 13.6. – Sa., 20.6.26,
11 – 15 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio),
Obere Hauptstr. 25, Au

Dauer: 2 Nachmittage

Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 6 Tn



Anita Mata-Boros

Ich heiße Anita, bin von Beruf Seniorenbetreuerin und lebe seit 2020 in Au in der Hallertau. Seit 2017 ist das Häkeln meine große Leidenschaft. Nach Jahren des Verkaufs meiner fertigen Produkte habe ich beschlossen, meine Kenntnisse weiterzugeben und anderen die Freude am Häkeln näherzubringen. „Liebe, was du tust – und du wirst es großartig machen!“

Masche für Masche – Dein Start ins Häkeln

Ein Kurs für Herz und Hände – perfekt für kreative Einsteiger

Anita Mata-Boros

Erste Maschen Häkeln lernen mit Spaß Gemeinsam kreativ, Masche für Masche! In gemütlicher Runde üben wir die ersten Häkelmaschen, lernen einfache Muster und fertigen kleine Lieblingsstücke. Perfekt für alle, die Neues ausprobieren und mit Freude handarbeiten möchten. Ein neues Abenteuer und gute Laune sind garantiert! Im Kurs entdecken wir die Freude am Häkeln:

- Wir lernen alles Wichtige über Faden- und Nadelgrößen, Maschen und Häkelzeichen.
- Gemeinsam üben wir Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen – Schritt für Schritt.
- Am Ende gestalten wir ein kleines Projekt, zum Beispiel ein Armband, Haarband oder Untersetzer, das jede/r Teilnehmer/in mit nach Hause nehmen kann.

Mitzubringen: Häkelnadeln in den Größen 3 und 4,5. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

A5130

Termine: Fr., 27.2. – Fr., 27.3.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Raum 3

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 8 Tn

Mehr Maschen – Häkeln vertiefen mit Freude

NEU

Aufbaukurs

Anita Mata-Boros

Weiter geht's! Dieser Kurs baut liebevoll auf unseren Grundlagen auf. Du hast bereits erste Häkelerfahrungen gesammelt und möchtest dein Talent erweitern?

In unserem Fortgeschrittenen-Häkelkurs entdecken wir neue Techniken: Wir üben das Häkeln in Runden, das dreidimensionale Häkeln und wagen erste Schritte in der Amigurumi-Welt – so entstehen kleine Figuren, Körperteile von Kuscheltieren oder andere 3D-Projekte.

Der Kurs umfasst 5 x 90 Minuten, am Ende entsteht ein kleines eigenes Probewerk.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Häkeln (Luftmaschen, Grundmaschen, flaches Häkeln, einfache Muster lesen). Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet.

Mitzubringen: Häkelnadeln in Größe 3 und 4,5 (weitere Größen dürfen gern mitgebracht werden).

A5131

Termine: Fr., 12.6. – Fr., 10.7.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Raum 3

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 60,-; mind. 4/max. 8 Tn



JUNGE VHS

KULTUR & GESELLSCHAFT

Puppentheater – Die 3 kleinen Schweinchen

NEU

ab 3 Jahren

Silvia & Stefan Beyrer,
KLICK-KLACK Theater

Dass mit dem Wolf nicht zu spaßen ist, weiß ja jeder. Mit vielen Ideen versuchen auch die drei kleinen Schweinchen, dem grauen Untertier ein Schnippchen zu schlagen. Doch das gestaltet sich schwieriger als sie zunächst angenommen haben. Ob die drei am Ende „Schwein haben“?



Dieses frohe Stabpuppenstück begeistert auch schon kleinere Zuschauer und steckt zum Mut zurufen und Mitlachen an.

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.

Stabpuppentheater, Dauer ca. 40 Minuten
Kartenreservierung ab sofort per Mail oder telefonisch.

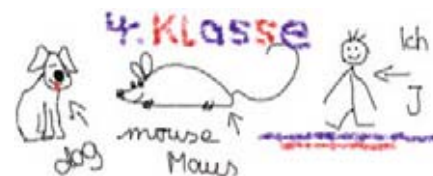
A6001

Termin: Fr., 20.3.26, 15:30 Uhr

Ort: Grundschule Au – Aula

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





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: "Fit for five 4" Anoki Übungsheft (Klett Verlag) wird im Kurs verteilt und bezahlt, Preis 4,50 €

Mitzubringen: Federmäppchen und Schreibblock

A6151

Termine: Sa., 22.8. – So., 23.8.26,
10 – 12:15 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio),
Obere Hauptstr. 25

Dauer: inkl. 15 Minuten Pause

Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn



Englisch für Kinder

Wiederholung Schulstoff der 6. Klasse als 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, um den Schulstoff zu festigen, der seit der 6. Klasse Grundwissen darstellt. 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 aus dem Mildenerger Verlag. Das Buch wird im Kurs verteilt und bezahlt, Preis €7,90

Mitzubringen: Federmäppchen und Schreibblock

A6154

Termine: Sa., 8.8. – So., 9.8.26,
10 – 12:15 Uhr

Ort: VHS Raum (Pinocchio),
Obere Hauptstr. 25

Dauer: inkl. 15 Minuten Pause

Gebühr: € 44,-; mind. 4/max. 6 Tn

SCHÜLERFÖRDERUNG

Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler

Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektiv 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 oder 3
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

Ort	Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1 oder 3
Dauer	10 Abende
Gebühr	€ 142,-; mind. 1/max. 4 Tn
A6110	Mo., 13.4. – Mo., 29.6.26, 16 – 16:45 Uhr
A6111	Mo., 13.4. – Mo., 29.6.26, 17 – 17:45 Uhr
A6112	Mo., 13.4. – Mo., 29.6.26, 18 – 18:45 Uhr
A6114	Di., 14.4. – Di., 30.6.26, 17 – 17:45 Uhr
A6115	Di., 14.4. – Di., 30.6.26, 18 – 18:45 Uhr
A6116	Mi., 15.4. – Mi., 1.7.26, 16 – 16:45 Uhr
A6117	Mi., 15.4. – Mi., 1.7.26, 17 – 17:45 Uhr
A6118	Mi., 15.4. – Mi., 1.7.26, 18 – 18:45 Uhr

Englisch – Speaking

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

Sabine Heigl

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf die mündliche Prüfung der mittleren Reife vorbereiten möchten.

Mit den an die Prüfung angelehnten Aufgaben üben wir vor allem Hemmungen loszuwerden, stärken die Sicherheit im Satzbau und das „Wie fang ich an“. Wir bereden individuell einzeln auftretende Problembereiche und behandeln diese. Der Kurs umfasst ausschließlich das Thema Sprechen. Auf die Bereiche Use of English, Reading, Writing und Listening wird nicht eingegangen.

Mitzubringen: Vokabelheft oder Heft für allgemeine Notizen, wenn möglich Abschlussprüfungsbuch Englisch aus dem Stark Verlag 2022 ISBN 3849055302 ca. 14,00 €,

A6156

Termine: Mi., 25.2. – Fr., 27.2.26,
17 – 18:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude – Raum 1

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 60,-; 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., 13.4. – Mo., 27.4.26,
16 – 17:30 Uhr

Ort: Realschule Au – E-Gebäude –
Raum 3

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-; mind. 4/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.“

SPEZIAL

Konfliktkünstler werden (1. und 2. Klasse)

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

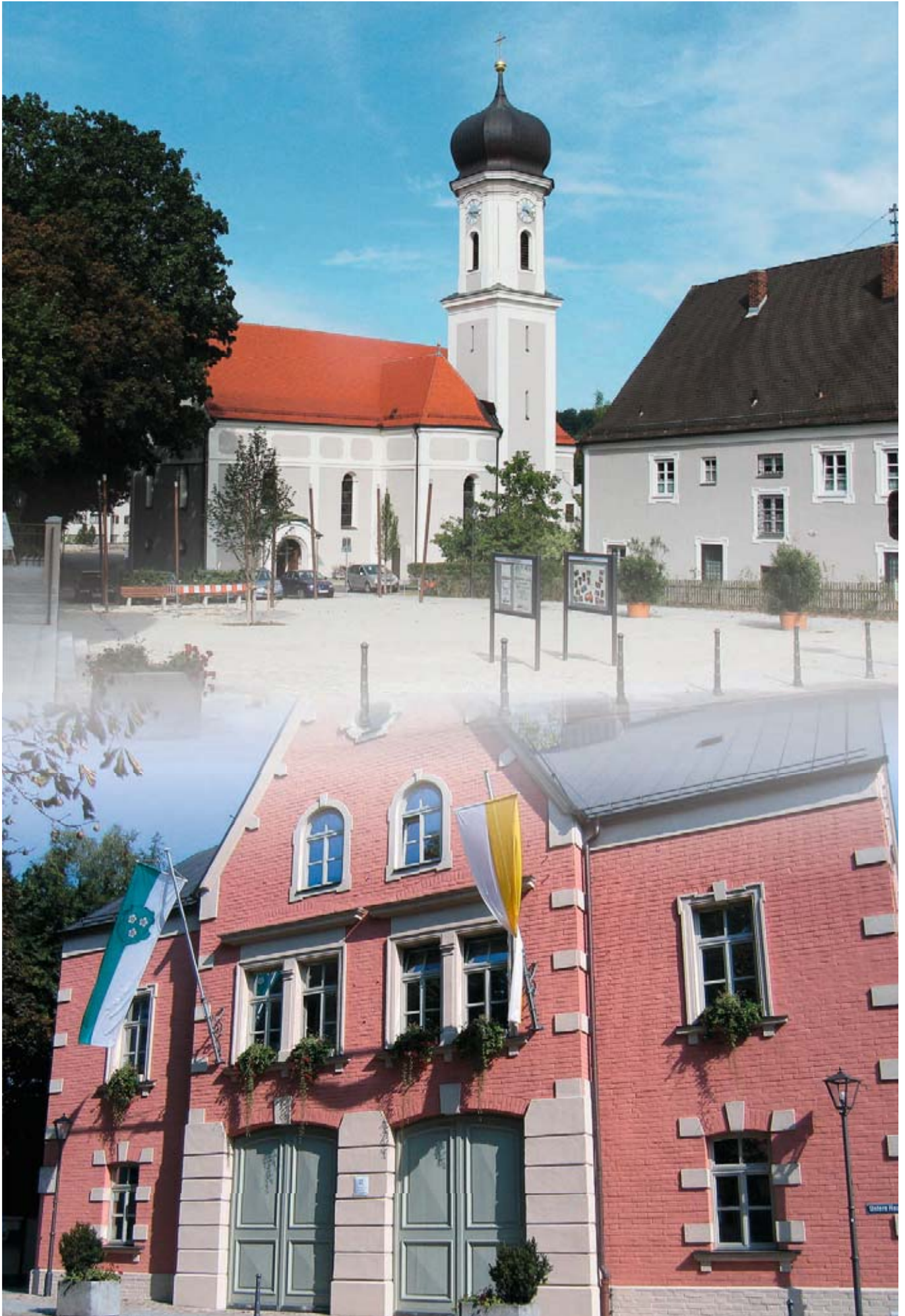
Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend am Montag, 16.3.26, um 20 Uhr, ergänzt.

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

Ort	VHS Raum (Pinocchio), Obere Hauptstr. 25
1. und 2. Klasse	
A6402	Sa., 7.3.26, 10 – 12 Uhr Sa., 14.3.26, 10 – 12 Uhr 2 x € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
3. und 4. Klasse	
A6403	Sa., 7.3.26, 13 – 15 Uhr Sa., 14.3.26, 13 – 15 Uhr 2 x € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: zhretsch/flickr





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

Allg. Geschäftsbedingungen:

Die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
vhs Moosburg e.V. gelten auch
für die vhs Nandlstadt e.V.





GESELLSCHAFT & LEBEN

Frau im Wandel – feinfühlig & durcheinander: Resilienz in den Wechseljahren

Katrin Henningsen, zertif. Mediator und Coach
(univ.), Psychologisch-systemischer Coach

Die Wechseljahre sind mehr als eine körperliche Umstellung – sie sind eine Zeit des inneren Wandels. Viele erleben sich in dieser Phase feinfühlig, verletzlich und zugleich kraftvoll. In diesem Kurs geht es nicht um medizinische Details, sondern um die persönliche Stärke, die in dieser Lebensphase entstehen kann.

Mit Methoden aus dem psychologisch-systemischen Coaching lernen die Teilnehmerinnen, Stressmuster zu erkennen, eigene Ressourcen zu aktivieren und eine stabile innere Balance aufzubauen. Achtsamkeit, Austausch und praktische Übungen führen Schritt für Schritt zu einem individuellen Resilienz-Plan für den Alltag.

Kursstruktur:

1. Den Wandel verstehen – Stressmuster erkennen
2. Ressourcen & Selbstfürsorge – persönlicher Kraftanker
3. Gefühle & Klarheit – Feinfühligkeit als Stärke nutzen
4. Integration – mein individueller Resilienz-Plan

Mitzubringen: Schreibmaterial

1000

Termine: Di., 3.3. – Di., 24.3.26,
18:30 – 20 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 4 Abend

Gebühr: € 110,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: privat

Vortrag:

Mamasein – finde deine innere Ruhe

NEU

Julia Hofmann, zertif. Babyschlafexpertin und
NeuroResonanz®-Coach

Fühlst du dich oft erschöpft und innerlich unruhig – egal, wie sehr du dich bemühst, zur Ruhe zu kommen? Vielleicht nach einer schwierigen Geburt, nach Verlusten oder anderen belastenden Erfahrungen. Wenn dein Nervensystem im „Alarmmodus“ bleibt, fühlt sich auch der Alltag als Mama schnell überwältigend an. In diesem Vortrag erfährst du, wie eng dein Wohlbefinden mit dem deines Kindes verbunden ist, warum Routinen allein nicht reichen – und welche Wege dir helfen, Schritt für Schritt wieder in Balance zu kommen. Du bekommst Impulse, wie du deine Gefühle besser verstehst, dein Nervensystem stärkst und Vertrauen in dich selbst zurückgewinnst.

Mitzubringen: Schreibmaterial

1002

Termin: Do., 12.3.26, 19 – 20 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn

Vortrag:

Schlaf gut, Baby – Babyschlaf verstehen (0 – 36 Monate)

NEU

Julia Hofmann, zertif. Babyschlafexpertin und
NeuroResonanz®-Coach

Fühlst du dich manchmal erschöpft, weil dein Kind einfach nicht so schläft wie es alle erwarten? In diesem Vortrag räumen wir gemeinsam mit Mythen und gut gemeinten Tipps auf und schauen auf das, was wirklich zählt: die Schlafbiologie deines Kindes in den ersten 36 Monaten. Du erfährst, warum es nichts „zu lösen“ gibt, sondern nur zu verstehen. Mit Wissen, Resonanz und dem Blick darauf, dass Babyschlaf ein Prozess ist. So entdeckst du sanfte, alltagstaugliche Wege, die euch als Familie stärken und gewinnt Vertrauen in dein Bauchgefühl, Klarheit und neue Ansätze für entspanntere Nächte. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

Mitzubringen: Schreibmaterial

1004

Termin: Di., 21.4.26, 10 – 11 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 1 Vormittag

Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: privat



Foto: canva/Pixabay

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., 26.2. – Do., 16.7.26,
18 – 19:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 175,-/6 Tn

€ 150,-/8 Tn

€ 130,-/10 Tn



GESUNDHEIT & FITNESS

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

4008

Termine: Mi., 22.4. – Mi., 29.7.26,
19:30 – 21 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 117,-; mind. 8/max. 12 Tn

Starker Rücken – Straffer Bauch

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden. Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Das Ganze geschieht durch ein funktionelles, motivierendes und intensives Koordinations-, Gleichgewichts- und Muskelaufbautraining. Neben Kräftigungsübungen, speziell für Rücken, Beine und Bauch, fließen auch Elemente aus dem Yoga und dem Faszien-Training ein.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4020	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 8:50 – 9:50 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn
4021	Mo., 8.6. – Mo., 27.7.26, 8:50 – 9:50 Uhr 8 Vormittage € 64,-; mind. 6/max. 8 Tn



Fit mit Baby/Kind

Liane Emmersberger

Sie möchten Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung! Dieser Kurs ist für alle Mütter (Väter) mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus geeignet. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte, werden in diesem Kurs die Kinder spielerisch, entsprechend ihrem Alter, mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter (Väter) tun etwas für sich, zusammen mit Ihren Kindern. Außerdem lernen die Kinder, anfangs durch die Bewegung der Mutter (Vater), später durch Beobachten und Nachahmen, ihr Gleichgewicht und Koordination zu schulen, welches für das spätere Lernen von großer Bedeutung ist.

Fit mit Baby/Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining. Es ist hervorragend für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach der Geburt und darüber hinaus geeignet. Zusätzlich wird die Rückbildung durch spezielles Beckenboden-, Rücken- sowie Bauchmuskulaturtraining unterstützt.

Dieser Kurs ist für jede Mutter nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4023	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 10 – 11 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
4024	Mo., 8.6. – Mo., 27.7.26, 10 – 11 Uhr 8 Vormittage € 64,-; mind. 6/max. 10 Tn

Flow Yoga

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., 2.3. – Mo., 18.5.26, 11:10 – 12:10 Uhr 10 Vormittage € 80,-; mind. 6/max. 8 Tn
4027	Mo., 8.6. – Mo., 27.7.26, 11:10 – 12:10 Uhr 8 Vormittage € 64,-; 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! Megaspas? 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., 2.3. – Mo., 11.5.26, 18:30 – 19:30 Uhr 9 Abende € 72,-; mind. 4/max. 9 Tn
4041	Mo., 8.6. – Mo., 20.7.26, 18:30 – 19:30 Uhr 7 Abende € 56,-; mind. 4/max. 9 Tn



Foto: Gesina Pixabay



Foto: Yerson Raimal/Pixabay



Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/ Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

4100

Termine: Do., 16.4. – Do., 9.7.26,
18 – 19 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Das sehr bewusste Muskeltraining schult effektiv Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition der Stütz Muskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/ Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl obendrauf.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

4101

Termine: Do., 16.4. – Do., 9.7.26,
19 – 20 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

Qigong – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußstem, zertif. QiGong-Kursleiterin

Qigong, der aktive Teil der traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist das Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken o. leichte Schuhe, evtl. Decke, Getränk

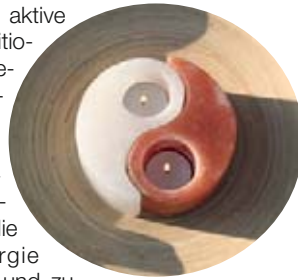
4200

Termine: Do., 16.4. – Do., 16.7.26,
8:30 – 9:30 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 11 Vormittage

Gebühr: € 99,-; mind. 4/max. 11 Tn



Yoga – Echte Ruhe beginnt im Körper

Anna-Maria Köstler, zertif. Yogalehrerin & Mentorin für Nervensystem-Regulation und Tiefenentspannung

Dieser Kurs ist für alle, die es gut kennen, wenn der Kopf nicht abschalten will, die Gedanken kreisen und man nicht zur Ruhe findet. Hier lernen Sie besser mit Stress umzugehen, körperliche und seelische Beschwerden zu lindern und zu entspannen. Sie lernen, wie man das Nervensystem beruhigt und sich zurück in Präsenz und in Verbindung mit sich bringt. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und einfache, achtsame Tools, die alle unkompliziert in den Alltag integriert werden können. Mit Elementen aus dem Anusara-, Milk&Honey-, Yin- und traumasensiblen Yoga finden wir zu einer echten nachhaltigen Regulation, ohne Leistungsdruck, Erwartungen oder „Müssen“ – nur Zeit für Dich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Körper und Beweglichkeiten geeignet.



NEU

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung, Yogamatte (kann nach Rücksprache auch zur Verfügung gestellt werden), Decke(n), Getränk

Ort	VHS-Gymnastikraum
4250	Di., 14.4. – Di., 19.5.26, 19 – 20:30 Uhr 6 Abende € 60,-; mind. 5/max. 8 Tn
4251	Di., 9.6. – Di., 21.7.26, 19 – 20:30 Uhr 7 Abende € 70,-; mind. 5/max. 8 Tn

Fit Mix

Ein effektives, abwechslungsreiches, Ganzkörpertraining

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie möchten sich mit Spaß bewegen und gezielt etwas für Ihren Körper tun? Oder suchen Sie einfach einen Ausgleich zu Ihren einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, Deep Work, dynamisches Faszientraining, Functionelles Training, HIT- Intervalltraining, Powerpilates oder Powerworkout mit Hanteln etc., bieten ein vielfältiges Programm. Ein angenehmes Stretching rundet das Training ab und vermittelt ein spürbar positives Körpergefühl.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

Ort	Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensport-halle
4400	Di., 3.3. – Di., 28.4.26, 18 – 19 Uhr 7 Abende € 63,-; mind. 10/max. 20 Tn
4401	Di., 5.5. – Di., 28.7.26, 18 – 19 Uhr 11 Abende € 99,-; mind. 10/max. 20 Tn



Fotos v.u.n.o.: vesnazajchenko/fina L/Engin Akyurt/Pixabay



Foto: Jelena/Pixabay



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 – Raiffeisensport-halle
4402	Di., 3.3. – Di., 28.4.26, 19 – 20 Uhr 7 Abende € 63,-; mind. 8/max. 15 Tn
4403	Di., 5.5. – Di., 28.7.26, 19 – 20 Uhr 11 Abende € 99,-; 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 Farbpas (65 Euro) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben

5010

Termin: Sa., 11.4.26, 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., 11.4.26, 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., 17.3. – Di., 28.4.26, 19 – 21 Uhr 5 Abende € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn € 80,-/5 Tn
5021	Di., 9.6. – Di., 7.7.26, 19 – 21 Uhr 5 Abende € 110,-/3 Tn, € 95,-/4 Tn € 80,-/5 Tn



KOCHEN

Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

Thuy Nga Vu

Sie lieben Sushi und haben Lust, mal eine ganz andere Form von 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, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.
Kursgebühr inkl. 24 Euro Materialkosten!
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher

5500

Termin: Do., 26.3.26, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Schulküche
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 14 Tn



Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Als Hauptgericht bereiten wir gemeinsam gebratene Nudeln mit Gemüse und Eiern sowie ein Rot Thai Curry mit Kokosmilch, Gemüse der Saison und Garnelen. Dazu gibt es gekochten Reis. Zur Abrundung des Menüs gibt es frisches asiatisches 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, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.
Kursgebühr inkl. 22 Euro Materialkosten!
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher

5501

Termin: Do., 25.6.26, 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

Zumbinimini

für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Viol, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

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., 6.3. – Fr., 15.5.26, 16 – 16:45 Uhr 8 Nachmittage € 56,-; mind. 4/max. 10 Tn
6601	Fr., 12.6. – Fr., 24.7.26, 16 – 16:45 Uhr 7 Nachmittage € 56,-; mind. 4/max. 10 Tn

Yoga für Kinder

NEU

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	Mo., 9.3. – Mo., 11.5.26, 16 – 16:45 Uhr 8 Nachmittage € 64,-; mind. 5/max. 10 Tn
6611	Mo., 8.6. – Mo., 20.7.26, 16 – 16:45 Uhr 7 Nachmittage € 56,-; mind. 5/max. 10 Tn

von 9 – 12 Jahren

Ort	VHS-Gymnastikraum
6612	Mo., 9.3. – Mo., 11.5.26, 17 – 17:45 Uhr 8 Nachmittage € 64,-; mind. 5/max. 10 Tn
6613	Mo., 8.6. – Mo., 20.7.26, 17 – 17:45 Uhr 7 Nachmittage € 56,-; mind. 5/max. 10 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/VERBRAUCHERFRAGEN

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., 16.6.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: Sabine van Erp/Pixabay

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel

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

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 30.6.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen. Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

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

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z102

Termin: Di., 7.7.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

FAMILIE/ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK

Schlaf gut, Baby – Babyschlaf verstehen (0-36 Monate)

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Manche Babys schlafen schnell ein, andere brauchen lange. Manche wachen oft auf, andere schlafen durch und viele Eltern fragen sich: Machen wir etwas falsch?

Die gute Nachricht ist: Nein, Sie sind nicht schuld, wenn Ihr Baby schlecht schläft. Babys schlafen einfach anders als Erwachsene und das ist ganz normal.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Babys schlafen und warum sie es so tun. Sie lernen, was Ihrem Kind hilft, leichter in den Schlaf zu finden, und wie Sie liebevolle Rituale und Ruhezeiten gestalten können. Kleine Veränderungen im Alltag können oft schon viel bewirken.

Unsere Kursleiterin erklärt alles verständlich und teilt praktische Tipps, die Sie sofort zu Hause ausprobieren können. Es bleibt auch Raum für Ihre Fragen und Erfahrungen. Gemeinsam finden wir Wege, wie der Babyschlaf entspannter und leichter werden kann – für Sie und Ihr Kind.

Für wen?

Für (werdende) Eltern und alle, die Babys besser verstehen möchten.

Hinweis:

Babys dürfen gern mitgebracht werden.

Z130

Termin: Mi., 22.4.26, 10 – 11 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: kalih/Pixabay

„Mamasein“ – finde deine innere Ruhe

Julia Hofmann

Fühlst du dich oft erschöpft und innerlich unruhig – egal, wie sehr du dich bemühst, zur Ruhe zu kommen? Vielleicht nach einer schwierigen Geburt, nach Verlusten oder anderen belastenden Erfahrungen. Wenn dein Nervensystem im „Alarmmodus“ bleibt, fühlt sich auch der Alltag als Mama schnell überwältigend an. In diesem Vortrag erfährst du, wie eng dein Wohlbefinden mit dem deines Kindes verbunden ist, warum Routinen allein nicht reichen und welche Wege dir helfen, Schritt für Schritt wieder in Balance zu kommen.

Du bekommst Impulse, wie du deine Gefühle besser verstehst, dein Nervensystem stärkst und Vertrauen in dich selbst zurückgewinnst.

Z131

Termin: Di., 24.3.26, 19 – 20 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn



Julia Hofmann

Ich bin Julia Hofmann, zertifizierte Babyschlafexpertin und NeuroResonanz®-Coach. In meinen Kursen an der vhs begleite ich dich dabei, wieder mehr Ruhe zu finden. Für dich und dein Kind.

In „Schlaf gut, Baby – Babyschlaf verstehen (0–36 Monate)“ lernst du, was hinter dem Schlafverhalten deines Kindes wirklich steckt und wie du mit Herz und Plan unterstützen kannst. Ganz ohne Schlafpläne und ohne Schreienlassen.

In „Mamasein – finde deine innere Ruhe“ schauen wir auf dich, Mama: auf Glaubenssätze, alte Muster und den Einfluss deines Nervensystems auf dein Mamasein und euer Familienleben.

Im Mittelpunkt stehen für mich immer beide: **dein Kind und du**. Denn entspannter Babyschlaf braucht mehr als Methodik. Er braucht eine gestärkte Mutter, die versteht und sich verstanden fühlt. Deshalb ist mein Fokus neben der Wissensvermittlung auf dir: fachlich fundiert, achtsam begleitet und ganz nah an deinen persönlichen Herausforderungen deines Familienalltags. Wenn ich keine Kurse an der vhs gebe, kümmere ich mich um meine beiden Jungs, bin gerne draußen oder beim Sport oder in weiteren Seminaren, um meinen Wissensdurst zu stillen.

NEU

Lernen leichter gemacht – Stressfrei und motiviert

Workshop für Eltern und Kinder
(8 – 13 Jahre)

Henriette Ruderisch

Lernen kann Freude machen! Entdecken Sie, wie Sie und Ihr Kind mit mehr Leichtigkeit, Motivation und Gelassenheit lernen können. In diesem Kurs erhalten Sie viele praktische Impulse, um Konzentration zu fördern, Stress zu reduzieren und das gemeinsame Lernen positiv zu gestalten. Reflektieren Sie Ihre persönliche Lernsituation und finden Sie neue Ideen, die im Alltag wirklich funktionieren.

Mitzubringen: Iso- oder Yogamatte, Schreibutensilien, Getränk

Z132

Termin: Sa., 28.2.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 30,-; mind. 3/max. 6 Tn

Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten

Robin Weniger

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Ort	Online zu Hause € 29,-; mind. 4/max. 20 Tn
Z133	Di., 28.4.26, 18 – 20:15 Uhr
Z134	Do., 5.2.26, 18:30 – 20:45 Uhr



Foto: Gerd Altmann/Pixabay



Foto: Franz Bächinger/Pixabay

UMWELT/NATUR/TECHNIK

Für die folgenden drei 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 über ZoomX in der vhs.cloud 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

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. 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., 10.3.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 5,-; mind. 1/max. 20 Tn



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: Do., 23.4.26, 19:30 – 21 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 5,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: HarmvdB/Pixabay



Foto: Roy Buril/Pixabay

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., 17.3.26, 19 – 22 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 19,-; mind. 1/max. 20 Tn

PSYCHOLOGIE/ LEBENSHILFE

Vortrag: Umgang mit Trauernden – Die eigene Trauer verstehen

NEU

Petra Hanrieder-Böld, Nicola Tschunke

Wir alle leben ein abschiedliches Leben, jeder Mensch wird im Laufe des eigenen Lebensweges mit Trauer in ganz unterschiedlicher Art und Weise konfrontiert.

So scheint es eigentlich selbstverständlich, Trauer selbst zu erleben oder miterleben zu müssen.

Dennoch fühlen sich Trauernde oftmals nicht richtig verstanden, Mitmenschen im Umfeld von Trauernden sehen sich manchmal überfordert, Trauernden hilfreich zu begegnen.

In diesem Vortrag soll die besondere Emotion Trauer mit ihren Erscheinungsbildern und Bedürfnissen näher beleuchtet werden. Sie sind aber auch herzlich eingeladen, über ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten und so einen wertvollen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

Kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

Z150

Termin: Mi., 17.6.26, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/1. Stock
Gebühr: – gebührenfrei –;
mind. 4/max. 12 Tn

Vortrag:

Besser streiten: Konflikte lösen mit Mediation

NEU

Dr. Clara Herz

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Sie möchten wissen, wie eine Mediation genau abläuft und was die Besonderheiten dieses Verfahrens sind? In dem Vortrag der Mediatorin und Juristin Dr. Clara Herz erfahren Sie mehr. Unsere Dozentin gibt Ihnen einen Einblick in das Verfahren, stellt dessen Anwendungsbereich näher vor und erläutert unter anderem auch das besondere Potenzial der Mediation für die nachhaltige Lösung von Konflikten. Im Rahmen der Veranstaltung haben Sie zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der Dozentin in den Austausch zu gehen.

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

Z151

Termin: Mo., 20.4.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 8,-; mind. 4/max. 12 Tn

Ausmisten befreit – endlich Ordnung statt Chaos zu Hause

Markéta Lübben

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

WIRTSCHAFT/ FINANZEN

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

In Zeiten hoher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Z160

Termin: Sa., 9.5.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Zielgruppe: Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

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.

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Z161

Termin: Sa., 16.5.26, 9 – 13 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 28,-; 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.

Z162

Termin: Sa., 25.4.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 18,-; 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 große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Z163

Termin: Mo., 4.5.26, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

NFTs & Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

Z164

Termin: Mo., 23.3.26, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: Mister Pittinger/Pixabay



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.)

Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die Welt der Computertechnik – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam klären wir Ihre Fragen rund um PC, Laptop und die grundlegende Bedienung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Maus und Tastatur sicher nutzen, was „Windows“ kann und welche Softwareprogramme im Alltag besonders hilfreich sind.

Außerdem erhalten Sie leicht verständliche Tipps zu einfachen PC-Problemlösungen, einen ersten Überblick über das Internet sowie wichtige Hinweise zu typischen Online-Gefahren.

Ideal für alle, die Grundlagen auffrischen oder endlich sicher im Umgang mit dem Computer werden möchten.

Z220

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 9.3.26,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 56,-; 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., 3.3. – Di., 10.3.26,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 84,-; 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: Di., 17.3. – Di., 24.3.26,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 56,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs

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

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden?

Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!

Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

Z222W2

Termin: Di., 14.4.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 42,-; 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: Do., 23.4.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 42,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL-Grundlagen

Für Einsteiger und Anwender mit Vorkenntnissen

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

Excel ist eines der vielseitigsten und meistgenutzten Office-Programme: Ob Gästelisten, Fahrtenbücher oder Auswertungen – Daten lassen sich damit schnell und übersichtlich erfassen, verwalten und analysieren.

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen kennen, darunter:

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen
- Zell- und bedingte Formatierung
- Grundlegende Formeln und das „Formelziehen“
- Arbeiten mit größeren Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- Erstellen einfacher Diagramme

Der Kurs passt sich dem Niveau der Teilnehmenden an – individuelle Fragen und spezielle Wünsche können gerne berücksichtigt werden.

Z223E1

Termine: Mi., 15.4.26, 18 – 20 Uhr

Di., 21.4.26, 18 – 20 Uhr

Di., 28.4.26, 18 – 20 Uhr

Di., 5.5.26, 18 – 20 Uhr

Di., 12.5.26, 18 – 20 Uhr

Di., 19.5.26, 18 – 20 Uhr

Gebühr: € 168,-; 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., 6.7. – Mo., 13.7.26,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 84,-; 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: Mi., 29.4. – Mi., 6.5.26,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 112,-; 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.

Mitzubringen: Eigener Laptop, USB-Speicherstick für die Übungsdateien



Z225

Termine: Mi., 13.5. – Mi., 20.5.26,
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: Mi., 4.3. – Mi., 11.3.26,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 56,-; 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: Mi., 18.3.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

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

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde? Welche Gefahren lauern auf mich?

Z228

Termin: Sa., 28.3.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 42,-; mind. 3/max. 10 Tn



VIDEO-/BILD-/AUDIO-BEARBEITUNG/WEBSEITENGESTALTUNG

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. Dozenten- und Kursvortellung: <https://youtu.be/9sQ81Us5Fw8>



Inhalte:

- Grundkurs Canva
- Social Media Plan
- Videoerstellung
- Vorlagen erstellen
- Marke erstellen
- Projekte sortieren
- KI einsetzen

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Z240

Termin: Fr., 1.5.26, 9 – 16:30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 168,-; mind. 8/max. 15 Tn

WordPress: Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten

NEU

Florence Maurice



Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Theme) ankommt, wie Sie es auswählen, in Ihre Website einbinden und anpassen.

Kursinhalt:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen von Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen, nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

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

Z241

Termine: So., 14.6. – So., 21.6.26, 10 – 17 Uhr

Ort: Online zu Hause

Dauer: 2x

Gebühr: € 165,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: AllThatChessNow/Pixabay

ChatGPT & Co.: 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 gezielter mit KI umgehen? Dann ist dieser Kurs Ihre nächste Etappe. Neben ChatGPT lernen Sie auch spezialisierte Tools wie Claude und Gemini kennen – und erfahren, wie Sie mehrere KIs klug kombinieren.

Inhalte:

- Was macht gute Text aus?
- Wie bekommt man gute Texte mit KI?
- Rolle geben oder nicht? So steuern Sie das Verhalten der KI gezielt
- Ton & Haltung: Warum Höflichkeit manchmal hilft – und wann nicht
- Projekte in ChatGPT strukturieren und verwalten
- Das Gedächtnis in ChatGPT: einsetzen oder nicht?
- Chat GPT, Claude, Gemini: wann welche KI?

Für fortgeschrittene Anwender:innen, die KI-Tools souverän im Alltag oder Beruf einsetzen möchten – z. B. im Marketing, in Bildung, Kommunikation oder Organisation.

Alle Fragen sind gute Fragen!

Mitzubringen: Laptop, um direkt mit den Programmen zu arbeiten.

Optional: Smarter texten mit KI, Ursula Martens, O'Reilly Verlag

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn
Z252	Sa., 21.3.26, 9 – 12 Uhr
Z253	Sa., 18.7.26, 9 – 12 Uhr

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Hartmut Nehme

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Z254

Termin: Mo., 27.4.26, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

NEU

Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

Hartmut Nehme

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist – Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag.

Z255

Termin: Sa., 14.3.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen

NEU

Robin Weniger

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg
Der Kurs findet online über Zoom statt.

Z256

Termin: Mo., 13.4.26, 17:30 – 18:15 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 21,-; mind. 8/max. 15 Tn

Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz:

NEU

Tipps für überzeugende
Bewerbungsunterlagen

Karin Budde

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

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

Z257

Termin: Di., 21.4.26, 18 – 20:30 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 35,-; mind. 1/max. 10 Tn

FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

ChatGPT, der erste Kontakt

Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren

Ursula Martens

In diesem Workshop lernen Sie ChatGPT kennen. Schritt für Schritt und ganz praktisch. Ideal für absolute Anfängerinnen und Anfänger.

Inhalte:

- Was kann ChatGPT – und was (noch) nicht?
- Erste Prompts schreiben und verbessern
- Eigene Textideen umsetzen: E-Mails, Social Media, kleine Texte
- Übungen zum Ausprobieren und direkten Anwenden
- Tipps für gute Prompts ohne Technik-Vorkenntnisse

Für alle, die ChatGPT neugierig und mit Freude entdecken möchten. Ob privat, beruflich, oder im Ehrenamt. Alle Fragen sind gute Fragen!

Mitzubringen: Laptop, um direkt mit ChatGPT zu arbeiten. Optional: Smarter texten mit KI, Ursula Martens, O'Reilly Verlag

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn
Z250	Sa., 7.3.26, 9 – 12 Uhr
Z251	Sa., 4.7.26, 9 – 12 Uhr



Ursula Martens

Ursula Martens ist Autorin von „Smarter texten mit KI“ (O'Reilly), Werbetexterin und ChatGPT-Trainerin. Seit 2007 textet sie als WORTKIND für Unternehmen – von Tech und Industrie bis Handel und öffentliche Einrichtungen. Ihr Ansatz verbindet Texter-Handwerk mit praxiserprobten KI-Workflows. Sie gibt Inhouse- und Online-Workshops und befindet sich in der Ausbildung zur AI-Strategist & AI-Trainerin.



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



Alle Kurse sind so konzipiert, dass sie jederzeit neu einsteigen können, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird. Außerdem richte ich mich nach Ihren Kenntnissen, so dass Sie keine Angst haben müssen, nicht mitzukommen.

Train your brain by refreshing your English

Englisch für (Wieder-)Einsteiger (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse aufbessern möchten, um in Arbeit oder Urlaub besser zurechtzukommen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen Schritt für Schritt 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 diesen neuen Kurs einsteigen. Come and enjoy learning English!

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Voraussetzung: Einfache Grundkenntnisse

Z310

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26, 10:45 – 12:15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

English – Refresher (B1/B2)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse auf unterhaltsame Art und Weise aufzufrischen und Ihre Kenntnisse zu erweitern. Wir haben gerade mit dem Lehrbuch „A New Start“ angefangen, in dem grundlegende Elemente 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: Mittlere bis gute Grundkenntnisse.

Z311

Termine: Mi., 11.3. – Mi., 1.7.26, 9 – 10:30 Uhr

9 o'clock Morning Talk – Learning 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. 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 go and have fun!

We are always very happy to welcome new members!

You'll be enjoying talking English – come and join us.

Voraussetzung: Sehr gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fließend und fehlerfrei Englisch sprechen.

Z312

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26, 9 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG



Foto: Alp Cerny/Pixabay

SPANISCH



¡Perfecciona tu español! Erweitere dein Spanisch! (A2)

Sibil Ospina

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 4/5

Z340

Termine: Do., 5.3. – Do., 21.5.26, 16 – 17:30 Uhr

Foto: Steve Bidmead/Pixabay

ITALIENISCH



Italienische Konversation

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Frau Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

An fünf abwechslungsreichen Themenabenden tauchen Sie in die italienische Sprache ein. Lebendige Dialoge und leichtfüßiger Austausch stehen dabei im Mittelpunkt. Voraussetzung sind Grundkenntnisse des Italienischen, damit Sie entspannt mitreden können.

Freuen Sie sich auf motivierende Abende, die Ihre Sprachsicherheit stärken, neue Perspektiven eröffnen und den Zauber der italienischen Kommunikation spürbar machen. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Preis pro Termin: 49€
bei Buchung aller 5 Termine: 220,50€

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3
3321	Do., 19.3.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
3322	Do., 23.4.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
3323	Do., 21.5.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
3324	Do., 18.6.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
3326	Do., 23.7.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn



Dr. (Univ. Venedig) Sebastiana Musmeci

Mit ihrer Herzlichkeit und ihrem Engagement, ihrer fachlichen Kompetenz und jahrzehntelangen Erfahrung ist Dr. Sebastiana Musmeci als Sprach- und Gedächtnistrainerin einzigartig. Ihre italienische Muttersprache unterrichtet die studierte Germanistin auch für Wirtschaftsunternehmen im In- und Ausland. Der besondere Erfolg ihres Unterrichts verdankt sich nicht zuletzt seiner Fundierung in der Gedächtnisforschung. Dr. Musmeci unterrichtet aus der Überzeugung heraus, dass das eigene Potential zu lernen und Gelerntes zu behalten, weit größer ist als allgemein angenommen. Das Denken in Bildern, Phantasie und Kreativität sind bei ihr ebenso selbstverständlich wie die Orientierung an realistischer Alltagskommunikation. Aktives Lernen und entspanntes Lachen gehören dazu.



Foto: Selsak Kerckamo/Pixabay

GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE VORTRÄGE & WORKSHOPS

Info-Abend:

Fastenzeit – Zeit für mich

Sabine Lies

Fasten bedeutet weit mehr, als für eine Zeit auf feste Nahrung zu verzichten. Ganzheitliches Fasten lädt Körper, Geist und Seele dazu ein, Ballast loszulassen und neue Energie zu finden. Viele erleben, dass ihnen eine anschließende Ernährungsumstellung leichter fällt – ein angenehmer Nebeneffekt kann dabei auch eine Gewichtsreduktion sein.

An unserem Info-Abend erhalten Sie einen klaren Einblick in die Fastenwoche der vhs Zolling im April. Sie erfahren:

- Wie läuft eine Fastenwoche ab?
- Was brauche ich dafür?
- Was sind Entlastungs- und Aufbau tage?
- Welche unterstützenden Maßnahmen tun währenddessen gut?

Vorgestellt werden die gängigen Fastenformen Buchingerfasten, Basenfasten und Scheinfasten. Die erfahrene Kursleiterin unterstützt Sie bei der Entscheidung, welche Methode am besten zu Ihnen passt.

Gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z400

Termin: Do., 19.3.26, 19 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 10 Tn



Sabine Lies

„Gemeinsam fasten, individuell wachsen.“

Ich bin Sabine Lies und begleite Menschen auf ihrer ganz persönlichen Fastenreise. Mit Erfahrung, Herz und Begeisterung vermittele ich Wissen, unterstütze individuell und schaffe Raum für Austausch und Bewegung.

Die positiven Erfolge meiner Gruppen bei der vhs Zolling und die Dankbarkeit der Teilnehmer sind meine größte Motivation – und zeigen, wie bereichernd Fasten sein kann.



Foto: Frauke Fleiter/Pixabay

Einführungsabend und Fastenwoche

„Dein Fastenmoment – gesund. bewusst. frei.“

Sabine Lies

Diese Woche steht ganz im Zeichen von Selbstfürsorge und Achtsamkeit. In einer kleinen, wertschätzenden Gruppe erlebst du Fasten als wohltuende Pause für Körper und Geist – individuell abgestimmt auf deine Bedürfnisse und begleitet von einer erfahrenen Fastenleiterin.

Gemeinsam wählen wir im Vorfeld die für dich passende Fastenform, abgestimmt



auf deine persönlichen Voraussetzungen und Ziele, aus. Freue dich auf sanfte Bewegung in der Natur, achtsame Momente des Spürens und inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten. Ob beim Gehen, Innehalten oder beim bewussten Freiraum für Neues: Du entdeckst neue Kraftquellen und erlebst, wie stärkend es ist, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

Diese Woche schenkt dir Klarheit, Leichtigkeit und neue Inspiration – für einen gesunden Neustart mit Tiefgang.

Ablauf:

Tag 1 (Samstag, 18.4.): Glaubern Zuhause, kein Treffen

Tag 2 – 6 (19.4. – 24.6.): Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Fastenmappe, Schreibmaterial, Nordic-Walking-Stöcke (Ausleihe möglich)

Tag 8 (Samstag, 25.4.): Fastenbrechen, ohne Bewegungseinheit

Mitzubringen: Zum Einführungsabend:

- Schreibblock, Stift
- Ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche
- Ausgefüllten Fragebogen zum Haftungsausschluss
- 25 € Materialkosten

Z401

Termine: Di., 24.3.26, 18:30 – 20:30 Uhr
Sa., 18.4.26 – Sa., 25.4.26,
8 – 13 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 9 Tage

Gebühr: € 375,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: Franz Bachinger/Pixabay

Vortrag:

Stille Entzündungen – der heimliche Feind in Ihrem Körper

Doris Winkler

Fühlen Sie sich manchmal müde, antriebslos oder haben das Gefühl, Ihr Körper ist „aus dem Gleichgewicht“? Dahinter können sogenannte stille Entzündungen stecken – unbemerkt, aber mit großer Wirkung. In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau im Körper passiert, wenn diese Entzündungen aktiv sind, welchen Einfluss sie auf Zellgesundheit, Wohlbefinden, Verdauung, Haut und Gewicht haben und warum sie das Altern beschleunigen können. Die Kursleiterin erklärt verständlich, wie Sie herausfinden können, ob auch Sie betroffen sind und zeigt Wege auf, wie Sie Ihre innere Balance wiederherstellen können.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z402

Termin: Di., 17.3.26, 19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

Doris Winkler – ErnährungsCoach

Mit dem ganzheitlichen Körper-Geist-Seele-Konzept

Das Thema Ernährung interessiert und fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Zuhause bauten wir Gemüse und Salat im eigenen Garten an. Da mein Vater gesundheitliche Herausforderungen hatte, wuchs ich damit auf, sorgfältig das Essen auszuwählen und entsprechend zuzubereiten. Essen hat für mich bis heute einen hohen Stellenwert.

Ernährung ist der Schlüssel für unsere Vitalität. Mit der Wahl unserer Lebensmittel, haben wir einen großen Hebel in der Hand.

Während meiner 12-jährigen Tätigkeit als Arzthelferin in einer homöopathisch orientierten Allgemeinanzpraxis wurde der Samen für den ganzheitlichen Blick gelegt und ich eignete mir ein großes medizinisches Know-how an, das mir heute als ErnährungsCoach sehr zu Gute kommt. Parallel dazu absolvierte ich zahlreiche Seminare zur beruflichen und fachlichen Weiterbildung sowie zur Persönlichkeits-Entwicklung.

Mit diesem breiten Spektrum und der vielfältigen Lebenserfahrung als alleinerziehende Mutter mit 2 erwachsenen Töchtern, begleite ich heute als erfahrene Gesundheitsexpertin meine Klienten. Ich gebe ihnen Tools an die Hand, mit denen sie eigenverantwortlich ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden optimieren können.

Ich freue mich, auch hier Menschen zu mehr Vitalität und Lebensfreude begleiten zu dürfen.



Vortrag:

Gesund und fit 100 werden – mit Vitalität und Lebensfreude

NEU

Doris Winkler

Wir werden heute so alt wie nie zuvor – doch entscheidend ist, wie wir älter werden. Möchten Sie Ihre kommenden Jahre aktiv, beweglich und mit Freude am Leben verbringen? Oder spüren Sie bereits, dass Energie und Schwung nachlassen?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie auch im besten Alter Ihre Vitalität stärken und Ihre Lebensqualität erhalten können. Sie lernen, wie Ihr Körper auf Stress reagiert und wie Ernährung, Bewegung und innere Haltung dazu beitragen, fit und ausgeglichen zu bleiben. Die Referentin gibt Ihnen viele praktische Tipps, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – für mehr Lebensfreude, Gesundheit und ein erfülltes Älterwerden.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z403

Termin: Di., 9.6.26, 19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 12 Tn



Foto: Victoria/Pixabay

Workshop

Resilienz – mentale Gesundheit

Ellie Kürzinger

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Welt ist die Fähigkeit, auch innerlich klar, stark und widerstandsfähig zu sein, unerlässlich. Mein Resilienzworkshop richtet sich an alle, die einen funktionalen Umgang mit Stress erlernen möchten, um Herausforderungen besser bewältigen zu können, 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: Sa., 25.4. – Sa., 9.5.26,
13 – 17 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 75,-; mind. 4/max. 7 Tn



Pedro Figueras/Pixabay

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen. Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für Jung und Alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung. **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Workshop:

Stress? Resilienz!

Stressbewältigung leicht gemacht

Vera Löbel

Der Alltag fordert viel, und gut gemeinte Ratschläge wie „Mach weniger“ oder „Reg dich nicht so auf“ helfen selten weiter. Wenn Zeit, Kraft oder Möglichkeiten für umfangreiche Entspannungskurse fehlen, heißt das jedoch nicht, dass mehr Ruhe und Wohlbefinden unerreichbar sind. In diesem Workshop lernen Sie einfache, wirksame Methoden kennen, die mit wenig Aufwand Stress reduzieren, das Nervensystem beruhigen und neue Energie schenken. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken dort nachhaltig entlastend. Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, gewinnen mehr innere Ruhe und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten – so kann Ihr Körper wieder Kraft für Gesundheit und Resilienz mobilisieren.

Mitzubringen: Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Z405

Termin: Di., 12.5.26, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn

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, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG € 12,-; mind. 4/max. 20 Tn
Z406	Di., 20.1.26, 19 – 20:30 Uhr
Z407	Fr., 6.2.26, 19 – 20:30 Uhr

Gezieltes Musizieren ohne Noten mit tollen Instrumenten

Unsere seelischen Stärken und Schwächen mit Musizieren schätzen lernen

Franz Miller

Das freie Musizieren ohne Noten mit besonders dafür geeigneten Instrumenten bietet den persönlichen und geschützten Freiraum, sein eigenes Wesen näher kennen zu lernen und dies im Alltag sinnvoll zu nutzen. Das kann Energieverlust, Stress und Umwege vermeiden helfen. Außer Neugier auf sich selbst und Freude am hörbaren Gestalten müssen Sie nichts mitbringen.

Z413

Termin: Sa., 9.5.26, 13 – 15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 20,-; mind. 3/max. 15 Tn



Sound Bath mit Kristallklangschaalen

Entspannung durch Klang und Meditation

Sandra Wagensonner

Tauche ein in eine Welt voller Schwingungen, Vibrationen und Klänge der Kristallklangschaalen. Ihre Klänge tragen dich sanft zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Ein Sound Bath, das Körper, Geist und Seele berührt – ideal, um den Alltag loszulassen, Achtsamkeit zu erleben und neue Energie zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitzubringen: Yogamatte oder andere Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Augenmaske, Getränk

Z414

Termine: Mi., 11.3.26, 19:30 – 20:45 Uhr

Mi., 25.3.26, 19:30 – 20:45 Uhr

Mi., 22.4.26, 19:30 – 20:45 Uhr

Mi., 6.5.26, 19:30 – 20:45 Uhr

Mi., 20.5.26, 19:30 – 20:45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 8 Tn

Musiktherapie – Was ist das?

Gesprächsvortrag über die Anwendung von Musiktherapie bei verschiedenen Anliegen

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 Gesprächsvortrag 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., 9.5.26, 10:30 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 12,-; mind. 3/max. 15 Tn

Sandra Wagensonner

Meine erste Begegnung mit Kristallklangschalen war ein Moment, den ich bis heute in mir trage. Als ich die Schwingung einer Kristallklangschale zum ersten Mal durch meinen Körper reisen fühlte, wusste ich: Das ist etwas Besonderes.

Der Klang berührte mich auf eine Weise, die ich schwer in Worte fassen konnte. Er war gleichzeitig sanft und kraftvoll, beruhigend und klärend.

Mit der Zeit begann ich, mich intensiver mit Klangschalen zu beschäftigen – ich wollte verstehen, warum ihre Wirkung so tief geht und was sie im Menschen bewegt. Ich lernte verschiedene Schalen, Anschlagtechniken und Einsatzmöglichkeiten kennen und merkte schnell, wie sehr mich die Arbeit mit Klang erfüllt.

Klangschalen sind für mich nicht nur ein Werkzeug – sie sind eine Brücke zu innerer Balance und zu einem achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selbst.

Heute freue ich mich, diese einzigartige Erfahrung in einem Sound Bath mit anderen teilen zu dürfen.

Atem und Energie – Verbundenes und Aktives Atmen

Eine Reise zu innerem Gleichgewicht und neuer Lebenskraft

Gabriele Koller

In diesem sechsteiligen Atemkurs verbinden wir zwei wirkungsvolle Atemmethoden: das sanfte, verbundene Atmen und das aktive Energieatmen. Die ersten drei Abende sind dem sanften, tiefen Atem gewidmet, der Entspannung, innere Ruhe und Regeneration fördert. An den letzten drei Abenden aktivieren wir mit bewusstem, kraftvollem Atmen unsere Lebensenergie und innere Stärke.

Jeder Teilnehmer atmet dabei in seinem eigenen Tempo und nach seinem persönlichen Empfinden, es gibt keine Vorgaben oder Erwartungen. So kann jeder die Form des Atmens wählen, die im Moment hilfreich und richtig ist.

Sanftes, verbundenes Atmen hilft, Stress abzubauen, den Körper zu entgiften und seelische Spannungen zu lösen.

Aktives Atmen hingegen wirkt belebend, vitalisierend und unterstützt dabei, innere Blockaden zu lösen, Klarheit zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen.

Durch die bewusste Verbindung mit dem Atem entsteht ein tiefer Kontakt zu dir selbst – zu Ruhe, Lebensfreude, Gesundheit und Selbstvertrauen. Atme dich frei und entdecke die Kraft, die in dir lebt.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken

Z416

Termine: Di., 14.4. – Di., 19.5.26,
19 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 96,-; mind. 4/max. 7 Tn

OUTDOOR-TRAINING**Nordic Cross Skating**

Einsteigerkurs Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 46) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 6.5.26.

Mitzubringen: falls vorhanden: (Fahrrad) Helm, Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen). Diese können auch bei der Kursleitung nach Rücksprache ausgeliehen werden.

Z420

Termin: Sa., 9.5.26, 8:30 – 11:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1

Gebühr: € 80,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Waldbaden in Haag**

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, Hagenaustr. € 16,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z421	So., 19.4.26, 13:30 – 15 Uhr
Z422	So., 26.4.26, 13:30 – 15 Uhr
Z423	So., 10.5.26, 13:30 – 15 Uhr





YOGA & QIGONG

Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität. Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich wohlfühlen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z430A	Do., 26.2. – Do., 30.4.26, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z430B	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 8:45 – 10:15 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431A	Do., 26.2. – Do., 30.4.26, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431B	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 10:30 – 12 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn



Foto: Hitomi Okushima/Unsplash

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

Z432

Termine: Do., 16.4. – Do., 16.7.26, 19 – 20 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 11

Gebühr: € 110,-; mind. 4/max. 10 Tn

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 Augenmuskulatur beinhalten, spezielle Energiepunkte aktivieren und massieren und einiges mehr. Die tiefenentspannenden Meditationen aus dem Stillen 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 werden Tee und kleine augenstärkende Snacks angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

Z433

Termin: Fr., 17.4.26, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 9 Tn

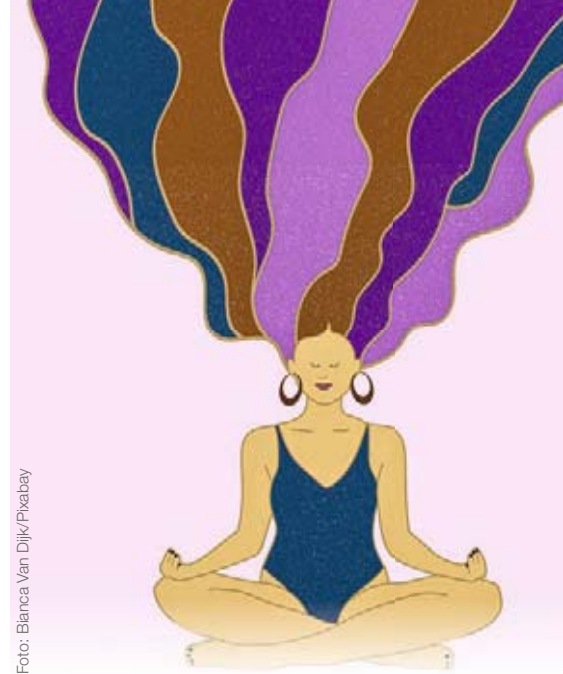


Foto: Bianca Van Dijk/Pixabay

Frauenpower „vom Kopf ins Becken“ – ein Workshop zur Frauengesundheit

NEU

mit Shaolin Heil & Hormon Qi Gong
urweibliche Energien entfalten

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Erleben Sie zu entspannenden Klängen wohlthuendes Shaolin Heil & Hormon Qi Gong und tiefenentspannende, geleitete Meditationen im Liegen. Lernen Sie wichtige Energiepunkte zur Selbstmassage, sowie Klopf- und Streichtechniken zum Energieausgleich und vieles Wohltuende mehr in diesem Workshop kennen – Energie wieder zum Fließen bringen und den Energiespeicher aufladen. Die leicht zu erlernenden Selbsthilfetechniken können zudem unterstützend bei hormonellen Dysbalancen, Wechseljahr- und Periodenbeschwerden wirken und sind für Frauen jeden Alters geeignet.

In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein einzelner Socken für eine Massageübung

Z434

Termin: Fr., 13.3.26, 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Gebühr: € 39,-; mind. 3/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
Z435A	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z435B	Mo., 8.6. – Mo., 20.7.26, 19:15 – 20:45 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436A	Mi., 4.3. – Mi., 20.5.26, 17:30 – 19 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436B	Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26, 17:30 – 19 Uhr 7 Termine € 100,-; 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., 9.3. – Mo., 6.7.26,
17:30 – 19 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 14 Termine

Gebühr: € 140,-; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga für Vielsitzer in Wolfersdorf

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.

Z438

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,
19 – 20:15 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 17 Termine

Gebühr: € 170,-; mind. 5/max. 10 Tn

Yoga-Retreat

Tina Schlossorsch, Rebecca Reither

Nimm Dir ein Wochenende Zeit für Dich und komm mit in die Holledau in den Stadler-Hof um entspannendes Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Wir werden unsere Zeit mit sanftem, meditativem Hathayoga verbringen und darüber sowohl den Körper als auch den Geist in die Harmonie führen. Du bekommst die Möglichkeit, immer tiefer in dein Sein einzutauchen. Dazu begleiten dich indische Mantras immer wieder vor den Einheiten. Den Samstagvormittag werden wir zudem mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen verbringen, die dir helfen auch im Alltag entspannt zu bleiben. Jeden Abend wirst du von Klangschalen in die Nacht geführt, so dass du gut schlafen kannst. Ergänzend steht dir in der freien Zeit

NEU

im Haus eine Sauna zur Verfügung oder du kannst in den nahegelegenen Feldern und Wäldern durchatmen. Die vegetarische Verpflegung sowie Wasser, Säfte, Tee, Kaffee und Kuchen sowie die Sauna sind im Preis enthalten; zudem steht dir vor der morgendlichen Yogastunde Obst zur Verfügung.

In diesem Jahr wird Tina Schlossorsch von Rebecca Reither, einer erfahrenen Yogalehrerin, unterstützt. Mit viel Hingabe und Tiefgang unterrichtet sie seit Jahren Yoga. sofern nicht anders gekennzeichnet, werden alle anderen Stunden von Tina gegeben.

Programm*:

FREITAG

15.00 Uhr Check in

17.00 Uhr – 18:30 Uhr: Yoga – „Rücken-Yoga“

Abendessen

21 Uhr – 22 Uhr: Klangreise mit Klangschalen – „Ankommen“

NACHTRUHE

SAMSTAG

8.00 Uhr – 9:30 Uhr: Geführte Meditation und Yoga – „Sanfte Tiefe“ (Rebecca Reither) Frühstück

10.30 Uhr – 12 Uhr: Workshop: Achtsamkeit und Wahrnehmung (Rebecca Reither und Tina Schlossorsch)

Mittagessen

16.30 Uhr – 18 Uhr: Yoga – „Go deeper“

Abendessen

21.00 Uhr – 22 Uhr: Klangreise mit Klangschalen

NACHTRUHE

SONNTAG

8.00 Uhr – 9:30 Uhr: Stille Meditation und sanftes Yoga (Rebecca Reither)

Frühstück

11.00 Uhr – 12 Uhr: Klangreise und Abschlussrunde

Mittagessen

Die Kosten für die Übernachtung sind nicht enthalten. Preise je Zimmertyp zwischen 50€ und 70€ pro Nacht. Bitte bucht eure Zimmer direkt beim Stadler-Hof, Telefon 08754-910020 oder per Mail an info@stadler-hof.de.

Erste Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Es ist gewünscht, dass alle Teilnehmer*innen übernachten. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 25.01.26.

*Änderungen möglich

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Hausschuhe

Z439

Termine: Fr., 27.2.26, 16:30 – So., 1.3.26, 12 Uhr

Ort: Stadler-Hof, Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen, Hallertau

Dauer: 3 Tage

Gebühr: € 275,-; mind. 8/max. 12 Tn



Foto: Yogaraum Stadlerhof



Foto: Vitaly Gariev/Unsplash

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

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z440	Di., 27.1. – Di., 28.4.26, 18 – 19 Uhr 8 Termine, nicht am 10.2., 10.3., 24.3., € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn
Z441	Di., 5.5. – Di., 7.7.26, 18 – 19 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn

Bewegter Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege & Anästhesie, Rehasport-Trainerin

„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., 12.3. – Do., 21.5.26, 9 – 10 Uhr 7 Termine, nicht am 16.4. € 52,50; mind. 5/max. 16 Tn
Z442B	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 9 – 10 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 16 Tn

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Gesundheitskurs mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Martina Ennemann

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig oder fühlen sich häufig verspannt und gestresst? Dann ist dieser Präventionskurs genau das Richtige für Sie.

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen kräftigen und dehnen Sie Ihren gesamten Körper. Sie fördern das Gleichgewicht der Muskelgruppen, verbessern Ihre Haltung und steigern Ihre Beweglichkeit. Der Schwerpunkt liegt auf einer ganzheitlichen Kräftigung – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

In der Gruppe macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß und Sie werden spüren, wie gut es tut, aktiv etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Getränk

Z443	Termine: Mi., 4.3. – Mi., 20.5.26, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Dauer:	10 Termine
Gebühr:	€ 100,-; mind. 4/max. 8 Tn

Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Übungen, die helfen, den Körper gesund zu halten

Karin Hanrieder, Zertifizierte Liebscher und Bracht Schmerztherapeutin

Haben Sie schon von der „Liebscher und Bracht Schmerztherapie“ gehört? Haben Sie Schmerzen und suchen nach den richtigen Bewegungen, die Ihnen helfen, Ihren Schmerzen entgegenzuwirken? Oder wollen Sie einfach nur präventiv lernen, was Ihnen hilft, ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen?

Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die aktiv etwas für einen gesunden Körper tun wollen! Und natürlich für alle, die die eventuell schon bekannten Übungen der Methode in einer Gruppe unter Anleitung regelmäßig ausüben wollen!

Hier lernen oder wiederholen Sie sanfte, konsequente Bewegungen und Dehnungen, die Ihnen dabei helfen werden, sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper zu fühlen!

Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Z445

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 13.7.26,
17 – 18 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal

Dauer: 15 Termine, nicht am 8.6.

Gebühr: € 142,50; mind. 4/max. 15 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 Kindergartenentritt und darüber hinaus, geeignet. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder spielerisch, entsprechend ihrem



Alter, mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter oder Väter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Außerdem lernen die Kinder, anfangs durch die Bewegung der Mutter, des Vaters, später durch Beobachten und Nachahmen, ihr Gleichgewicht und Koordination zu schulen, welche für das spätere Lernen von großer Bedeutung sind.

Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und ist hervorragend für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach Geburt und

darüber hinaus, geeignet. Zusätzlich wird die Rückbildung durch spezielles Beckenboden-, Rücken- sowie Bauchmuskeltraining unterstützt.

Dieser Kurs ist für jede Mutter nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z448A	Do., 12.3. – Do., 21.5.26, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine, nicht am 16.4. € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z448B	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn

FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

PILATES – gesund und beweglich

Sie wollen sich in Ihrem Körper wieder wohler fühlen? Sie sind bereit, sich auf sanfte Bewegungen, Kräftigungsübungen und Dehnungen einzulassen? Sie haben Schmerzen zum Beispiel im Rücken oder der Schulter, denen Sie entgegenarbeiten wollen oder sollen?

Dann ist die Methode nach Joseph Pilates perfekt für Sie!

Pilates ist eine sanfte Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrer Seele genau das zu geben, was sie als Ausgleich zu Beruf und Alltag brauchen! Versuchen Sie es! Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

PILATES in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z450	Do., 5.3. – Do., 16.7.26, 10 – 11 Uhr 13 Termine, nicht am 21.5., 11.6. € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
Z452	Di., 3.3. – Di., 14.7.26, 8:30 – 9:30 Uhr 16 Termine € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn

PILATES in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
	Stefanie Spachtholz
Z456A	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 17:30 – 18:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 18 Tn
Z456B	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 18:35 – 19:35 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 18 Tn
Z457A	Mo., 8.6. – Mo., 6.7.26, 17:30 – 18:30 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 18 Tn
Z457B	Mo., 8.6. – Mo., 6.7.26, 18:35 – 19:35 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 18 Tn

PILATES in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z459	Do., 5.3. – Do., 16.7.26, 17:30 – 18:30 Uhr 13 Termine, nicht am 21.5., 11.6. € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn

BODYART® Training in Zolling

by Robert Steinbacher

Silvia Kantner

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z463	Di., 3.3. – Di., 12.5.26, 20 – 21 Uhr 9 Termine € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z464	Di., 9.6. – Di., 21.7.26, 20 – 21 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn



Foto: Stefanie Spachtholz

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

Z465

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,
18 – 19 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 17 Termine

Gebühr: € 127,50; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Jaspinder Singh/Unsplash



HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
Z468	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 19:45 – 20:45 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z469	Mo., 8.6. – Mo., 6.7.26, 19:45 – 20:45 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn



Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

Mitzubringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch.

Z470

Termine: Mo., 9.3. – Mo., 20.7.26,
20 – 21 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Dauer: 16 Termine
Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 16 Tn



TANZ

Kreistänze fürs Leben

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.

Z472

Termine: Di., 14.4.26, 17:30 – 19 Uhr
Di., 28.4.26, 17:30 – 19 Uhr
Di., 5.5.26, 17:30 – 19 Uhr
Di., 12.5.26, 17:30 – 19 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn

Z473

Termine: Di., 23.6. – Di., 14.7.26,
17:30 – 19 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn

4STREATZ® Dance-Fitness

Silvia Kantner

4STREATZ® ist das erste flexible -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 hattest du noch nie mit deinen Armen, Beinen und Freunden ;)

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z474	Di., 3.3. – Di., 12.5.26, 19 – 20 Uhr 9 Termine € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z475	Di., 9.6. – Di., 21.7.26, 19 – 20 Uhr 7 Termine € 52,50; 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.



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.



Vietnamesische Küche

NEU

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: Hühnersuppe mit Reisbandnudeln, Lauchzwiebeln und asiatischen Kräutern
Bun Nem: Frühlingsrollen mit Schweinehackfleisch, Glasnudeln, Mu-err Pilzen, Gemüse, Zwiebeln und Ei. Dazu gibt es gekochte Reisnudeln und eine Spezialsoße aus Vietnam.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 22€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch, gute Laune

Z490

Termin: Fr., 24.4.26, 17:30 – 21 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, Restebehälter, Küchentuch

Z491

Termin: Fr., 12.6.26, 17:30 – 21 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn

Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

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, Restebehälter, Küchentuch

Z492

Termin: Fr., 20.3.26, 17:30 – 21 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 16 Tn



Foto: VP68/Pixabay

Schnell und gesund kochen

NEU

Vitalstoffreiche, schmackhafte und schnell zubereitete Speisen zaubern

Doris Winkler, Ernährungscoach

Für Jugendliche, junge Frauen und Männer, Mütter und Väter

haben Sie Lust auf neue Geschmacks-Momente?

Lassen Sie sich inspirieren mit neuen Ideen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste mit schnell zubereiteten, schmackhaften und vitalstoffreichen Gerichten. Kochen in der Gruppe macht Spaß, Sie bekommen neue Anregungen, Tipps und Inspirationen und beim gemeinsamen Essen darf der Austausch nicht fehlen.

Wir bereiten gemeinsam verschiedene Vorspeisen zu.

Gefüllte Zucchini-Röllchen

Gefüllte Gurken-Türmchen

Beluga-Linsen-Salat oder Bunte Bohnen-Komposition

Als Hauptspeise werden wir eine Ofen-Rolle zaubern sowie Hähnchenbrust in Orangen-Ingwer-Soße und zum Nachtisch gibt's ein Birnen-Tiramisu.

Diese Speisen eignen sich gut für ein Buffet. Überraschen Sie Ihre Gäste damit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 18 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z493

Termin: Fr., 17.4.26, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 44,-; mind. 6/max. 16 Tn



Authentische vegetarische Köstlichkeiten aus Indien

NEU

Aman Walia

Entdecken Sie die vegetarische Seite der indischen Küche in unserem Kochkurs! Lernen Sie, wie man nährstoffreiche, pflanzliche Gerichte zubereitet, die den Körper mit Energie versorgen und den Gaumen verwöhnen. Gemüse pakoras mit Gurken raita (Jogurt Dip), Veg Korma (cremiges Kokosmilch-Curry mit einer Fülle von Gemüsevariationen), herzhafte Linsengerichte wie Chana Dal und aromatischen Basmatireis mit Cashewkernen und natürlich eine herzhafte Mango-Creme als Nachtisch.

Die indische Küche bietet eine Fülle von vegetarischen Optionen ohne jegliche künstliche Ersatzprodukte. Damit entstehen Gerichte zusammen mit hausgemachten frischen Gewürzen, die sowohl sättigend als auch voller Geschmack sind. Erfahren Sie mehr über die indische vegetarische Küche und lassen Sie sich von ihrer Vielfalt begeistern.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Z494

Termin: Fr., 27.3.26, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 16 Tn



Einfach und Lecker – die indische Küche

NEU

Aman Walia

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen, die jedem Gericht eine ganz besondere Note geben. Das Essen muss in unserer heutigen Zeit oft schnell zubereitet werden, dies bedeutet aber keinesfalls, dass man auf die indische Küche verzichten muss, ganz im Gegenteil. Die nachfolgenden Rezepte sind für die schnelle Küche konzipiert, als Glanzlichter für Festtage oder einfach nur, um Familie, Freundinnen und Freunde zu verwöhnen. Wir bereiten komplette indische Menüs zu – mit der Vorspeise Onion Bhaji und zwei Hauptspeisen (Chicken Bhuna und Jeera Allo), als Beilage Basmati Reis und zum Nachtisch Mango Lassi. Wir kochen alle zusammen ein komplettes Menü und genießen dieses gemeinsam.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.



Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Z495

Termin: Fr., 22.5.26, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 16 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 Frischmilchhof 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., 9.5.26, 10 – 16 Uhr

So., 10.5.26, 10 – 11 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 8 Tn

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 Restbehälter

Z497

Termin: Fr., 30.1.26, 17:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn

Brot backen im Backmobil in Haag

NEU

Roland Brix

Der Duft von selbst gebackenem Holzofenbrot – ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Gemeinsam backen wir Brot im Backmobil der Gemeinde. Wir stellen unsere Teiglinge mit Sauerteig und Aromastück selber her. Bevor wir loslegen schauen wir uns noch folgende Punkte an:

- Sauerteig – Sorten und Führung
- Mehlsorten – welches Mehl für welchen Zweck
- Unterschied – Hefe und Trockenhefe
- Brüh- und Quellstück – Temperatur und Dauer
- Gärzeiten – GU und GV
- Backprozess – Temperaturen und Backzeit
- Brotbeurteilung

Eigene Backkörbchen können mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sein selbst gebackenes Brot zum Genießen mit nach Hause. Während des Backvorgangs werden gerne noch weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmer besprochen und Fragen beantwortet.

In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 12 € enthalten.

Mitzubringen: Backkörbe und Küchenmaschine, wenn vorhanden, Schürze, Geschirrtuch

Z498H

Termine: Fr., 30.1.26, 18 – 20 Uhr

Sa., 31.1.26, 8 – 13 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Haag, Küche, Eingang über Pfarrer-Weingand-Straße 2 / Theatereingang

Gebühr: € 40,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Couleur/Pixabay

KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Mosaik-Workshop Gartendeko Zaunlatte

NEU

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 gezwickt und mit einem speziellen Kleber auf das vorbereitete Holz geklebt.

Eine ausgefräste Zaunlatte mit Eisenstab, ca. 140cm lang, dient als Holzträger. Nach dem Mosaikern und verfugen ist das Kunstwerk Wetterbeständig und ein Blickfang für den Garten.

Mitzubringen: Die Materialkosten in Höhe von 18€ werden vor Ort bei der Dozentin bar bezahlt.

Z520

Termin: Mi., 18.3.26, 19 – 22 Uhr
Ort: Creative Künstlerwerkstatt,
Eittinger Straße 15,
85462 Gaden
Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 8 Tn



Frühlings-Zauberei mit Ton

Töpfern ist kreativ und macht Spaß

Cornelia Leutgeb

Mit Hilfe der Aufbau- und Platten-technik entstehen einzigartige Kreationen wie Schalen, Kugeln und Dekoartikel für den Garten. Die Stücke werden im ungebrannten Zustand mit Engobe dekoriert und anschließend zweimal gebrannt.

Inklusive Materialkosten für Ton, Brennkosten nach Gewicht.



Z521

Termin: Di., 17.3.26, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Str. 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn



Cornelia Leutgeb

Mein Name ist Cornelia Leutgeb. 2017 habe ich meinen Abschluss an der Fachschule für Keramik in Landshut absolviert. Ich war auf den verschiedensten Märkten wie Schaffhof in Freising, Landshut und hier vor Ort in Attenkirchen. Ich gebe Workshops für Große und Kleine.

Malen lernen mit bunten Acrylfarben für Anfänger

– Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

Erlebe die faszinierende Welt der Acrylmaleri. In 4 Terminen malen wir 2 verschiedene Motive: „Vom Winde verweht“ 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 100ml, Set Pinsel, 1x, 4 Leinwände oder Panel-Leinwände 30x30cm, Wassergefäße, Lappen oder Küchenpapier zum reinigen der Pinsel, Mischpalette, Schürze, Getränk und viel Freude!

Z522

Termine: Do., 16.4. – Do., 7.5.26,
18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 2
Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 80,-; mind. 3/max. 7 Tn

Mexico Sunrise – Mal Erlebnis

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.

Z524

Termin: Fr., 22.5.26, 18:30 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 2
Gebühr: € 35,-; mind. 4/max. 7 Tn





MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

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

Schnupperstunde

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

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

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

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

Die Anmeldung für die Instrumentalkurse zum Herbst-/ Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/ Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.

Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht		2er-Gruppe 45 Min.
	30 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 €	-

Halbjahreskurs

Akkordeon-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

Einzelunterricht à 30 Minuten
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., 6.3. – Fr., 24.7.26,
11:45 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling

Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder
ab 5 Jahren

Brigitte Kapfhammer

In meinem Blockflötenunterricht 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., 3.3. – Di., 21.7.26,
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs

Querflötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Zolling

Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Brigitte Kapfhammer

In meinem Querflötenunterricht lernen Kinder wie Erwachsene das Flötenspielen auf eine altersgerechte, motivierende und liebevolle Weise. Dabei steht die Freude an der Musik immer im Mittelpunkt. Schritt für Schritt entdecken wir gemeinsam schöne Klänge, ein gutes Spielgefühl und musikalische Ausdruckskraft – ganz gleich, ob Sie oder Ihr Kind erste Töne erlernen oder bereits Erfahrung mitbringen.

Bitte bringen Sie vorhandene Querflöten zum ersten Termin mit. Wenn Sie eine neue Flöte benötigen, berate ich Sie gerne individuell bei der Auswahl.

Z541

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

Einzelunterricht à 30 Minuten
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.

Hinweis: Eine Anmeldung ist zur Zeit nur auf Warteliste möglich.

Z550

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 20.7.26,
13 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs**Gitarre am Dienstagvormittag
für Erwachsene**

Einzelunterricht à 30 Minuten
Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Hinweis: Eine Anmeldung ist zur Zeit nur auf Warteliste möglich.

Z554

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,
8:30 – 11 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs**Einzelunterricht à 30 Minuten****Klavier für Anfänger in Zolling**

für Kinder ab 6 Jahren

Charlotte Lasch

In diesem Kurs erlernen Kinder spielerisch das Klavierspiel. Der Unterricht wird mit verschiedenen Stilrichtungen individuell gestaltet.

Als Musikstudentin, 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.

Hinweis: Eine Anmeldung ist derzeit nur auf Warteliste möglich.

Z560

Termine: Fr., 27.2. – Fr., 24.7.26,
13:30 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs**Geige in Zolling**

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Geige für Fortgeschrittene

Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.

Z570

Termine: Do., 5.3. – Do., 23.7.26,
14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 16 Termine



Foto: Ri Butov/Pixabay

**Geige – Schnupperkurs für
Kids ab 4 Jahren –**

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

Dieser Schnupper-Unterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Für eine 2er-Gruppe beträgt die Unterrichtszeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern 45 Minuten.

Hinweis: Termine nach Vereinbarung möglich.

Z570S

Termine: Do., 12.3. – Do., 26.3.26,
14 – 14:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 60,-; mind. 2/max. 4 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 unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen, um die Chorifeen zu ergänzen.

Z590

Termine: Do., 26.2. – Do., 16.7.26,
19 – 20:30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Atten-
kirchen, Hauptstr. 5a, ASS/EG
Dauer: 16 Termine
Gebühr: € 104,00 bei 15 – 18 Tn
€ 96,00 bei 19 und mehr Tn



Foto: canva/Pixabay

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Ferienkurs:

10-Fingerschreiben am PC

für Schüler:innen ab 10 Jahren

Melanie Moormann

Ihr kommt beim Tippen nur langsam voran oder möchtet endlich alle zehn Finger zum Schreiben am PC oder Laptop einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs die Lösung! Ihr lernt Schritt für Schritt die Grundlagen des 10-Fingerschreibens. Durch die Nutzung einer Lernplattform können die Teilnehmenden individuell mit abwechslungsreichen Übungen arbeiten. So bleibt niemand auf der Strecke – und wer schneller lernt, kann das auch nutzen!

Z600

Termine: Di., 7.4. – Fr., 10.4.26,
9 – 11 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
EDV-Raum Zi.Nr. 255/1. Stock
im Mittelbau

Dauer: 4 Vormittage

Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 10 Tn

NEU



Foto: Victoria/Pixabay

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

Robin Weniger

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZ-CITZo>

Inhalte:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Z601

Termin: Mo., 2.3.26, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

NEU

SPEZIAL

Konfliktkünstler werden (1. und 2. Klasse)

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 Dienstag, 28.04.26, um 20 Uhr, ergänzt.

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1/ DG
1. und 2. Klasse	
Z610	Sa., 18.4.26, 10 – 12 Uhr Sa., 25.4.26, 10 – 12 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
3. und 4. Klasse	
Z611	Sa., 18.4.26, 13 – 15 Uhr Sa., 25.4.26, 13 – 15 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn



Melanie Moormann

Mein Name ist Melanie Moormann, ich habe Germanistik und Pädagogik studiert, viele Jahre in Büros und als Fachlehrerin an mehreren Grundschulen gearbeitet. Durch meine Erfahrung in Bürokommunikation, Didaktik und digitalen Anwendungen weiß ich, wie wichtig eine schnelle und fehlerfreie Tastatureingabe heutzutage ist – sei es im beruflichen Alltag, im Studium oder privat.

Mein Ziel ist es, dass du das Zehnfingersystem nicht nur beherrschst, sondern auch sicher und entspannt anwenden kannst. Ich freue mich auf eine erfolgreiche Lernzeit!



Foto: Turnisu/Pixabay

BEWEGUNG

Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren

NEU

N.N.

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Was lernst du? Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z621

Termine: im Juni und Juli, 2x wöchentlich, wird noch bekanntgegeben

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Sally Wynn/Pixabay

Aufbaukurs Schwimmen

ab 8 Jahren

NEU

N.N.

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs.

Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z622

Termine: im Juni und Juli, 2x wöchentlich, wird noch bekanntgegeben

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn



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

Z630

Termine: Di., 14.4. – Di., 28.4.26, 16 – 17:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 6 Tn

Foto: Cathalin/Pixabay



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., 6.3. – Fr., 17.7.26, 10 – 10:50 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 15 Termine

Gebühr: € 112,50; mind. 6/max. 12 Tn

Halbjahreskurs

Musikalische Früherziehung für Vorschulkinder

Renate Forster

Wir werden

- spielerisch das Gehör schulen
- mit Klängen & Geräuschen experimentieren
- erste Noten kennenlernen
- Rhythmus „be-greifen“
- verschiedene Instrumente ausprobieren
- beiläufig noch viel über Musik erfahren

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1/ DG
Fortsetzungskurs	
Z641	Fr., 6.3. – Fr., 17.7.26, 14 – 14:45 Uhr 15 Termine € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn
Anfängerkurs	
Z642	Fr., 6.3. – Fr., 17.7.26, 15 – 15:45 Uhr 15 Termine € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn



KASTNER

Wir verbinden
Anforderungen
mit Lösungen.

Kastner GmbH – Medienproduktion
mit Zukunftsanspruch.

Print, Publishing, Medienentwicklung
www.kastner.de



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 haftet er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und für die der vhs durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

5. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl

- 5.1. Die Mindestteilnehmerzahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs.
- 5.2. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.
- 5.3. Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 5.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.
- 5.4. Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 5.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 5.5. Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 5.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.
- 5.6. Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 5.4 Gebrauch oder kann die vhs seinem Verlangen nicht nachkommen, so wird die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückerstatten.

6. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

- 6.1. Der Kunde kann seine Teilnahme jederzeit stornieren. Storniert der Kunde seine Teilnahme, so berechnet der Veranstalter eine Stornogeühr. Die Höhe der Stornogeühr beträgt:
 - Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 6,00 € Bearbeitungsgebühr
 - Von 10 bis 3 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Teilnahmegebühr
 - Von 3 Tagen bis Veranstaltungsbeginn: 100% der Teilnahmegebühr
 Maßgeblich ist jeweils der Eingang der Stornierung zu unseren Geschäftszeiten: www.vhs-moosburg.de

Bitte beachten: Bei Konzerten sind keine Stornierungen möglich.

Regelungen zur Kursstornierung während laufender Kurse

- Ein Kurs ist nur komplett zu buchen, nicht tageweise/anteilmäßig

- Bei Krankheit: Attest als Nachweis, Erstattung der Kursgebühr ist nicht möglich, Kursgebühr wird als Guthaben gutgeschrieben
- Schnuppern ist mit Anmeldung am ersten Tag möglich. Wird der Kurs dann voll besucht, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.
- Verspäteter Einstieg in einem laufenden Kurs: Die Kursgebühr wird anteilig berechnet (Voraussetzung: es gibt noch freie Plätze)
- Eine Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Fachbereich Heilpraktikerschule:

Nach der schriftlichen Anmeldung zur Ausbildung Heilpraktiker/in ist eine Stornierung in Schriftform möglich. Nach dem Monat des Rücktritts werden 3 Monatsraten fällig (Berechnungsgrundlage ist der jeweilige Ratenzahlungsplan eines Ausbildungskurses).

Bei den **Integrationskursen** gelten gesonderte Regelungen.

- 6.2. Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.
- 6.3. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 6.4. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung in ein Online-Seminar oder in eine hybride Veranstaltung im Sinne von Ziffer 7 zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund besteht. Der Kunde ist in diesem Fall berechtigt vom Vertrag zurückzutreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung zu verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 6.5. Die Rechte nach Ziffer 6.3 und 6.4 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen. Macht der Kunde von seinem

Rücktrittsrecht nach Ziffer 6.3 und Ziffer 6.4 Gebrauch, hat die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückzuerstatten.

- 6.6. Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Erstattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und die Teilnahmegebühr hierfür zu entrichten.

7. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

- 7.1. Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.
- 7.2. Die nach Ziff. 7.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.
- 7.3. Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.
- 7.4. Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von der vhs erbrachten Leistungen.



8. Bereitstellung digitaler Inhalte

- 8.1 Sofern die vhs dem Kunden im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen - einschließlich Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen – digitale Inhalte im Sinne von § 327 Abs. 2 BGB (insbesondere E-Books und andere Textdateien sowie Audio- und Videodateien) zur Verfügung bereitstellt, schuldet die vhs die Bereitstellung im Zeitpunkt des Veranstaltungsbeginns, sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt.
- 8.2 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, ist die Bereitstellung digitaler Inhalte durch die vhs mit Zahlung der Teilnahmegebühr im Sinne von Ziffer 3 abgegolten.

9. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die dem Kunden mitgeteilt werden, bevor dieser den Kurs bucht.

10. Nutzungsrechte

- 10.1. Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen und gegebenenfalls von der vhs bereitgestellten digitalen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
- 10.2. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen und digitale Inhalte, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen bzw. bereitgestellt werden.

- 10.3. Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen und bereitgestellter digitaler Inhalte lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

11. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

- 11.1. Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt
- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
 - bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
 - aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,
 - aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.
- 11.2. Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 11.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße

Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

- 11.3. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.
- 11.4. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

12. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

- 12.1. Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.
- 12.2. Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

Stand: 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 Vorkehrungen
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:

datenschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018



DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“¹⁾

Der Europäische Rahmen für Schlüsselkompetenzen ist ein Dokument, das die zentralen Kompetenzen benennt und definiert, über die jede Bürgerin und jeder Bürger verfügen sollte. Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an das jeweilige Umfeld angepasst sind. Besonders benötigt werden diese Kompetenzen für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, die soziale Eingliederung, den aktiven Bürgersinn und die Beschäftigung. Schlüsselkompetenzen spielen in einer Wissensgesellschaft eine wichtige Rolle, denn sie garantieren eine größere Flexibilität der Erwerbsbevölkerung. Die Erwerbstätigen benötigen diese Flexibilität, um sich schneller an ein Umfeld anpassen zu können, das durch ständigen Wandel und starke Vernetzung gekennzeichnet ist.

Außerdem sind diese Kompetenzen ein wichtiger Faktor für Innovation, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit und tragen zur Motivation und Jobzufriedenheit der Arbeitskräfte und zur Qualität der Arbeit bei.

Schlüsselkompetenzen sollen erworben werden von:

- Jugendlichen am Ende ihrer Grund(aus)bildung, denn die Kompetenzen sollen sie für das Erwachsenenleben, insbesondere das Arbeitsleben, rüsten und gleichzeitig eine Grundlage für das weitere Lernen bilden;
- Erwachsenen, da sie während ihres gesamten Lebens ihre Schlüsselkompetenzen weiterentwickeln und aktualisieren sollen.

Acht Schlüsselkompetenzen

Der europäische Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen und definiert das Wissen, die Fähigkeiten und Einstellungen, die für die einzelnen Kompetenzen benötigt werden.

- **Muttersprachliche Kompetenz** ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken und interpretieren zu können (hören, sprechen, lesen und schreiben) und sprachlich ange-

messen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.

- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwendung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.
- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).
- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.
- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und

konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.

- **Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz** ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.
- **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit** beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

¹⁾ siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm



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 (087 61/7 22 50)**
- 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 <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

Datenschutzhinweis: Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04 ZZZ0 0000 2272 65
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	
Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	
Straße und Hausnummer:	
Postleitzahl und Ort:	
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):	
BIC (8 oder 11 Stellen):	
Ort/Datum	Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):



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



MORE WITH **YOU**



***Direkt zu
den Jobs***



 **JUNGHEINRICH**