



Volkshochschule

Moosburg | Au i. d. Hallertau | Nandlstadt | Zolling

# Programm Frühjahr/Sommer 2023



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

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

- VW Vertragshändler & WeltAuto Partner
- Gebrauchtfahrzeuge diverser Marken
- Finanz- und Versicherungsdienstleistungen
- Werkstattservice für VW & VW Nutzfahrzeuge
- Autoglasservice - alle Marken
- Karosserie- & Lackierarbeiten - alle Marken
- wir sind zertifizierter Unfallspezialist
- TÜV & AU, Reifenservice

Mehr Informationen finden Sie unter [www.vw-kirschner.de](http://www.vw-kirschner.de)!

**Autohaus Kirschner**

GmbH & Co. KG

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



*Rosenhof*  
Lichtspiele

Kino &  
Restaurant



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

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

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

## Vorwort



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

pünktlich zum Jahresbeginn liegt das neue Programmheft der Volkshochschule Moosburg druckfrisch auf dem Tisch. Als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Sie zum Frühjahrs- und Sommersemester 2023 begrüßen zu dürfen. Noch einmal wurde als Semesterschwerpunkt das Thema „Politische Bildung und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ aufgegriffen, eines der wichtigsten Themen unserer Zeit.

Für eine nachhaltige Entwicklung und um die globalen Herausforderungen zu bewältigen, ist Bildung ein wichtiger Baustein. Durch Bildung werden die notwendigen Kompetenzen erworben, um die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu fällen – für unser Klima und zum Schutz unserer Ressourcen, aber auch im Bezug auf die diversen Aufgabenstellungen im globalen und sozialen Bereich. Der VHS Moosburg kommt dabei mit ihrer ganzheitlichen Perspektive und dem breiten Programmspektrum eine Schlüsselrolle zu. Das Konzept des Lebenslangen Lernens ermöglicht es, Kompetenzen von Lernenden im Sinne einer zukunftsfähigen Gestaltung von Gesellschaft zu fördern.

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 aber 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 der Vielfalt an Möglichkeiten, die das aktuelle Programm der Volkshochschule Moosburg bietet. Das Team der VHS Moosburg berät Sie gerne.

Bei den Mitarbeiterinnen der VHS möchte ich mich sehr herzlich für das Engagement bei der Programmgestaltung bedanken, vor allem aber auch für die Flexibilität in den vergangenen schwierigen Jahren. Ein besonderer Dank geht an Frau Christine Oehlmann, die im Juli 2023 nach über 35 Dienstjahren bei der Volkshochschule ihren wohlverdienten Ruhestand antreten wird und die Arbeit der VHS Moosburg in den vielen Jahren positiv geprägt hat. Herzlichen Dank für die langjährige Mitarbeit und Treue.

Allen Dozentinnen und Dozenten sowie Kursteilnehmern darf ich ein interessantes und erfolgreiches Sommersemester 2023 bei der Volkshochschule Moosburg wünschen.

Ihr

Josef Dollinger  
Erster Bürgermeister



### Sehr geehrte Damen und Herren,

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) betrifft alle Bereiche des lebenslangen Lernens und wird unter Berücksichtigung der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen kontinuierlich in das breite Bildungsangebot unserer Volkshochschule (vhs) eingearbeitet.

Auch in 2022 stehen wir unter dem starken Eindruck der seit mehr als zwei Jahre währenden Pandemie. Lange Lockdown-Phasen und die unmittelbar spürbaren Folgen des Kriegs in der Ukraine haben Spuren hinterlassen und werden die Arbeit der vhs noch für längere Zeit deutlich beeinflussen.

Teilhabe ist eine vorrangige Aufgabe der Volkshochschulen. Digitalisierung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Im Oktober 2022 konnten wir die Arbeit im vom bayerischen Volkshochschulverband geförderten Digitalverbund „vhs-präsent und digital“ aufnehmen. Ziel ist es, digitale Fertigkeiten und Kenntnisse zu fördern und professionell in die vhs-Bildungsangebote weiter einzubinden. Demokratiebildung ist ein weiterer, wesentlicher Bestandteil der Aufgaben von Volkshochschulen, der in vielen Angeboten inkludiert ist und fließt in alle vhs-Fachbereiche mit einfließt.

Mit Inkrafttreten des „Gesetzes zur Förderung der Erwachsenenbildung“ am 1. Januar 2017 sind auch wir als vhs Moosburg dazu verpflichtet, ein Qualitätsmanagementsystem zu implementieren. Im November 2022 wurden uns erneut zwei Sterne nach dem europaweiten Managementsystem EFQM für weitere 3 Jahre verliehen.

2023 wird ein Jahr einer großen Veränderung: Unsere langjährige Mitarbeiterin Christine Oehlmann wird nach 35 Jahren ihren wohlverdienten Ruhestand antreten. Sie hat die vhs Moosburg außerordentlich positiv geprägt. Wir werden sie sehr vermissen (siehe auch Seite 9).

Ich bedanke mich ganz herzlich bei unserem ehrenamtlichen Vorstand, unserem Beirat und bei der Stadt Moosburg für die wertvolle Unterstützung bei der Umsetzung unseres öffentlichen und kommunalen Bildungsauftrags. Ganz herzlich bedanke ich mich auch bei meinem Team, das wieder mit hohem Engagement das umfangreiche und spannende Programmheft für das kommende Semester zusammengestellt hat. Das Heft wurde neu gestaltet und wir hoffen, dass Ihnen das Layout gefällt, Sie beim Stöbern Interessantes für sich finden und freuen uns, wenn wir Sie bei uns begrüßen dürfen.

Mit besten Grüßen

Ihre Gerda Fischer  
Leiterin der vhs Moosburg e.V.





- Unser Team & Organisatorisches ..... 3
- Semesterschwerpunkt..... 4
- Die 17 Nachhaltigkeitsziele ..... 5
- Zu Gast im Haus der Bildung ..... 6
- Firmenschulungen..... 8
- Homage ..... 9
- Programm der vhs Moosburg ..... 11
- Allgemeine Geschäftsbedingungen..... 113
- Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg..... 115
- Lernziele unserer Kurse..... 116
- Allgemeine Hinweise..... 117



## Gesellschaft und Leben

- Gesellschaft & Umwelt ..... 14
- Energie aktuell ..... 15
- Geschichte ..... 16
- Verbraucherbildung / Recht ..... 16
- Kommunikation / Psychologie ..... 17
- Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen ..... 17



## Beruf und Karriere

- Berufliche Fachthemen ..... 20
- Kaufmännische Kurse ..... 21
- Lehrgänge mit Zertifikat ..... 22
- Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung ..... 23
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt ..... 25
- Computer, Tablet, Smartphone ..... 26
- Kurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen ..... 29



## Sprachen

- Ich sprech mit der Welt ..... 32
- Prüfungen im FB Englisch ..... 33
- Englisch ..... 34
- Französisch ..... 37
- Italienisch ..... 37
- Spanisch ..... 39
- Arabisch ..... 40
- Türkisch ..... 40
- Kroatisch ..... 40
- Sprache al Schlüssel zur Integration ..... 42
  - Deutsch im Integrationskurs ..... 44
  - Allgemeiner Integrationskurs ..... 44
- Prüfungen
  - Deutshtest für Zuwanderer A2/B1 ..... 46
  - Test: Leben in Deutschland ..... 47
  - Einbürgerungstest ..... 47
  - Deutsch für den Beruf B2 ..... 48
- DEUFÖV Berufsbezogene Sprachkurse ..... 48



## Gesundheit und Fitness

- Entspannung & Körpererfahrung ..... 50
- Yoga – Qi Gong ..... 51
- Vorträge & Workshops ..... 53
- Gesundheit aktuell ..... 54
- Gesundheitsbetonte Gymnastik ..... 56
- Fitness-Kraft-Ausdauer ..... 57
- Tanz ..... 58
- Körper & Stil ..... 59
- Kochen und Geniessen ..... 59



## Kultur und Gestalten

- Schätze vor der Haustür ..... 62
- Literatur ..... 62
- Musik ..... 63
- Künstlerisches, handwerkliches und textiles Gestalten ..... 64



## Die junge vhs

- KinderUNI Moosburg ..... 68
- Natur und Umwelt ..... 68
- Entspannung & Bewegung ..... 69
- Bewegung & Entspannung ..... 69
- Kreativität ..... 70
- Sprache ..... 70



## Die Heilpraktikerschule Moosburg

- Unsere Dozenten ..... 73
- Ausbildung Heilpraktiker/in ..... 74
- HP-Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs ..... 74
- Vortrag: Homöopathische Möglichkeiten nach Virus-Infektionen ..... 74
- Persönlichkeitsentwicklung ..... 75

## Unser Team



### Gerda Fischer

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



### Christine Oehlmann

stellvert. Geschäftsführerin  
Sprachen/Integrationskurse  
08761/7225-11  
christine.oehlmann  
@vhs-moosburg.de



### Katharina Günthner

Sprachen  
08761/7225-17  
katharina.guenthner  
@vhs-moosburg.de



### Elena Wiedmann

Alphabetisierung/  
Grundbildung  
08761/7225-15  
elena.wiedmann  
@vhs-moosburg.de



### Zeljka Plazibat Tomic

Sprachen/Integrationskurse  
08761/7225-15  
zeljka.tomic  
@vhs-moosburg.de



### Igbal Selimi

Gesundheit und Junge vhs  
08761/7225-13  
igball.selimi  
@vhs-moosburg.de



### Nadine Sukniak

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



### Corinna Steinecke

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



### Monika Kreitmair

Verwaltung  
und Kundenservice  
08761/7225-0  
buero@vhs-moosburg.de

## Vorstand

**1. Vorstand:** Wolfgang Berger

**2. Vorstand:** Gerhard Beubl

**Schatzmeisterin:** Barbara Birnkammer

**Schriftführer:** Erwin Weber

**Rechnungsprüfer:** Manfred Tristl, Philipp Fincke

## Organisatorisches



### Volkshochschule Moosburg e.V.

Stadtplatz 2  
85368 Moosburg  
Telefon 08761/7225-0  
Fax 08761/7225-14  
buero@vhs-moosburg.de  
www.vhs-moosburg.de

### Außenstelle vhs Zolling

Rathausplatz 1  
85406 Zolling  
Telefon 08167/6943-32  
Fax 08761/7225-14  
vhs-zolling@vhs-moosburg.de

### Bankverbindung

Sparkasse Moosburg  
IBAN: DE73 7435 1740 0000 0072 50  
BIC: BYLADEM1MSB

### Postanschrift

Postfach 1344  
85362 Moosburg

### Öffnungszeiten

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

### Beratungen für alle Integrationskurse

Di. 8:30 – 13:00 Uhr  
Do. 14:00 – 17:00 Uhr  
nach Terminvergabe



# Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Laut der Erlanger Erklärung, die am 1. Dezember 2021 durch die 74. Mitgliederversammlung des Bayerischen Volkshochschulverbandes verabschiedet wurde, bekennen sich die bayerischen Volkshochschulen zu folgenden Zielen:

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.

### ... für Erwachsene

- 1003 **Jugendklimastammtisch**  
*Sophia Wild, Verena Kuch,  
Julian Gröbl*
- 1000 ONLINE  
**Das vhs-Ringgespräch –  
Politik für alle**  
*Bertram Böhm (Mehr Demokratie e.V.)*
- 1102 BESICHTIGUNG  
**Nahwärmenetz Moosburg**  
*Bader Energie GmbH, Klimaschutz-  
managerin Melanie Falkenstein*
- 1001 TAGESWORKSHOP  
**Permakultur im Hausgarten**  
*Hannelore Zech*
- 1002 EXKURSION  
**Permakultur im Hausgarten**  
*Andrea Leuoth-Münzberger*
- 1004 ONLINE  
STADT.LAND.WELT-WEB  
**Online-Vorträge zu den  
17 Nachhaltigkeitszielen**
- 1101 BESICHTIGUNG  
**Uppenborn-Laufwasserwerk**  
*Stadtwerke München (SWM), Klima-  
schutzmanagerin Melanie Falkenstein*
- 4005A **Achtsamkeit in der Natur –  
Naturcoaching**  
*Claudia Feder*
- 4009 **Resilienztraining für Frauen**  
*Ingrid Huch-Hallwachs*
- 4202 **Work-Life-Balance**  
*Maria Lehn*

### ... für Kinder und Jugendliche

- 6003 **Der Wald als großer Sonnen-  
schirm im Sommer**  
*Cornelia Meinhardt*
- 6004 ABENTEUERTAG  
**Naturerlebnis für Klimaheld:innen**  
*Cornelia Meinhardt*
- 6407 UPCYCLING  
**Wir nähen Kissen aus alten  
Blusen oder Hemden**  
*Cornelia Meinhardt*
- 6410 UPCYCLING  
**Wir nähen eine Tasche aus  
alten Jeans**  
*Claudia Meinhardt*



# Die 17 Nachhaltigkeitsziele



Armut in jeder Form und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen.





# Zu Gast im Haus der Bildung



## Ausstellung

### Auf dem Holzweg Raubbau an Mensch und Natur für die Bioökonomie

Die von denkhausbremen konzipierte Fotoausstellung wirft einen kritischen Blick auf die Bioökonomie und hinter die Kulissen der Biomasseproduktion im Globalen Süden.

In Kooperation mit Greenpeace

**Ausstellungsdauer:** Fr., 03.03.23 - So., 26.03.23

**Vernissage:** Fr., 03.03.23, 19:00 Uhr



## Ausstellung

### Wege des Lebens von Hamit Ataseven

Die Ausstellung zeigt verschiedene Gemälde und Skulpturen des Künstlers aus verschiedenen Phasen seines Schaffens.

Auch die **Kunstaktion „Mit der Seele sehen“** seines verstorbenen Schwiegervaters und Meisters **Rudolf L. Reiter** sind Teil der Ausstellung und laden zum Mitmachen ein.

**Ausstellungsdauer:**

Fr., 12.05.23 bis Fr., 16.06.23

**Vernissage:** Fr., 12.05.23, 19:00 Uhr

## Konzert

### Bob Dylan-Parlor-Concert `23

**Norbert Härtl**

Lead/Harmonie-Gesang, Akustikgitarre und Harp

**Lisa Weiglberger**

Lead/Harmonie-Gesang und Klavier

**Titus Waldenfels**

Akustik- und Elektrogitarre, Pedal-Steel-Gitarre, Geige und Banjo

Das Trio reist durch das Universum des Song-Poeten, Oscar-Gewinners und Literatur-Nobelpreisträgers, den Homer des 20. Jahrhunderts.

Mirjam Mergen rezitiert die Lyrikübersetzungen.

**Samstag, 18.03.23, 20:00 Uhr, Einlass: 19:30 Uhr**

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





### Frühjahrskonzert

## Liedertafel

Der Madrigalchor der Liedertafel Moosburg e.V. und Junge Künstler begrüßen den Frühling mit einem bunten Strauß aus Liedern und Melodien.

Der Eintritt ist frei. Spenden willkommen.

**Samstag, 13.05.2023, 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr**



**Greenpeace präsentiert:**

**Ausstellung**

## Tiefsee und Tiefseebergbau

**Ausstellungsdauer:**

Fr., 07.07. bis Fr., 21.07.23

**Vernissage:** Fr., 07.07.23, 19:00 Uhr

Energieberatungen durch den Verbraucher Service Bayern im KDFB e.V.

einmal im Monat, jeden 3ten Dienstag, 14:00 – 18:00 Uhr



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Foto: © Fössmeier

**Veranstaltungsreihe 2023**

## SPRECHENDE ORTE

Das Stalag VII A und acht Jahrzehnte Moosburger Geschichte

**Ausstellung**

### Stimmen von jenseits des Stacheldrahts

**Ausstellungsdauer:** 29. April bis 7. Mai 2023

**Vernissage:** Samstag, 29. April 2023, 17:00 Uhr

zuvor Gedenkveranstaltung am Stalag-Gedenkplatz, 15:00 Uhr

**Vor-Ort-Vortragsreihe: „SPRECHENDE ORTE“**

Genauere Informationen dazu finden Sie unter Gesellschaft / Geschichte.

**Vorschau:** 10. September 2023

Tag des offenen Denkmals 2023 mit Veranstaltungen zu den Wachmannschaftsbaracken und der Sabathiel-Baracke

**Organisation:** Christine Fößmeier und Stalag Moosburg e.V.



LUDWIG ERHARD PREIS 2022  
Committed to Excellence  
2 Star



# Firmenschulungen

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

## Sie bestimmen die Inhalte

Die Schulungsinhalte, der zeitliche Umfang und das Qualifizierungsziel orientieren sich an den betrieblichen Erfordernissen und den Vorkenntnissen der Mitarbeiter\*innen.

## Wir bieten u.a. folgende Themenbereiche an:

- Sprachen
- Deutsch als Zweitsprache
- EDV
- Arbeitsmethoden (Zeitmanagement, Präsentationstechniken, Büroorganisation)
- Soft Skills (Teamtraining, Konfliktmanagement, Zeitmanagement)
- Gesundheitsmanagement.

## Sie wählen Ort und Zeit

In einem Vorgespräch legen wir mit Ihnen gemeinsam fest, ob die Schulung, der Vortrag oder das Seminar bei Ihnen im Haus (Inhouse) oder in den Räumlichkeiten der vhs stattfindet.

## Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Lehrkräften ist:

- Ermittlung der Vorkenntnisse der Teilnehmer
- Beratung zum Schulungsinhalt und Schulungsumfang
- Entwicklung eines Schulungskonzepts
- Ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes flexibles Training
- Betreuung von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Abschluss Ihrer Schulungen

## Bildung ist unsere Stärke

- Mehr als 40 Jahre kommunaler Bildungspartner
- 150 Dozentinnen und Dozenten im Wissenspool
- Moderne pädagogische Lehrkonzepte
- Xpert – Europaweit anerkanntes Zertifikatssystem
- vhs ist Partnerin regionaler Unternehmen
- Gutes Preis-/Leistungsverhältnis
- vhs ist flexibel und innovativ

Unter der Rubrik Beruf und Computer ab Seite 19 finden Sie fertige Kurskonzepte, die wir auch als Firmenschulung anbieten.

## Ihre Ansprechpartnerin:



Dipl.-Kfm. Gerda Fischer  
gerda.fischer@vhs-moosburg.de  
Tel. 08761/7225-12

## Referenzen:

Rathaus Moosburg:  
www.moosburg.de

Rathaus Zolling:  
www.zolling.de

Clariant Produkte  
(Deutschland) GmbH:  
www.clariant.com

Jungheinrich Moosburg  
AG & Co. KG:  
www.jungheinrich.de

EFAFLEX Tor- und  
Sicherheitssysteme  
GmbH & Co. KG:  
www.efaflex.com

Firma Artus:  
www.artus-instandsetzung.de



# Christine Oehlmann

Eine vhs-Ära wird zu Ende gehen!

Im Juni 2023 werden wir Christine Oehlmann in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschieden. Sie wird dann über 35 Jahre für die Volkshochschule (vhs) Moosburg aktiv gewesen sein. Eine Zukunft ohne sie ist für uns schwer vorstellbar. Als stellvertretende Leiterin hat sie unglaublich viel erreicht. Eingestiegen bei der vhs ist sie am 1. April 1988. Seitdem ist viel passiert: vieles hat sich modernisiert und viele neue Kolleginnen sind gekommen und auch wieder gegangen. Eine war immer dabei, Christine Oehlmann. Mit ihrer enormen Aufbauleistung hat sich die vhs zu einem professionellen Bildungsträger in Moosburg entwickelt.



*merci*

## Christine Oehlmann – das „Urgestein“ der vhs Moosburg

Intern auch bekannt als „der Fels in der Brandung“, hat sie viele Meilensteine mit eingeführt und begleitet, wie unter anderem die Einführung der Kursdatenbank, den vhs-Auftritt im Internet, die Zulassung der vhs als Integrationskursträgerin, die Einführung des Qualitätsmanagementsystems und viele mehr. Für die Kurs-Teilnehmenden und -Leitungen hat sie immer ein offenes Ohr genauso wie für ihre Kolleginnen. Wer auch immer kommt und eine Frage hat bekommt die Antwort: „Geh zu Christine, geh zu Frau Oehlmann, die weiß das.“ Als „Urgestein“ der vhs Moosburg ist sie praktisch ständig und zu allen Tages- und Nachtzeiten im Einsatz für „ihre“ vhs. Manchmal pragmatisch und immer souverän teilt sie ihr Wissen, bringt sich ein und kämpft mit allen ihr möglichen Mitteln für ihren Fachbereich, zuletzt Sprachen und Integration.

*Thank you*

podziękować

tack

*zahvaliti*

podziękować

спасибо

grazie

bedanken

TAK

спасибі

grazas

agrair

KIITÄÄ

благодаря

GO RAIBH MAITH

tänama

благодарам

# AGRADECER

## Christine Oehlmann – unser Glücksfall

zahvaliti

takk

Unter ihrer Leitung hat sich der Sprachenbereich so positiv entwickelt, dass die vhs Moosburg im Bundesvergleich eine Spitzenstellung erreicht hat. Nicht zuletzt drückt sich ihr großes Engagement auch in positiven Zahlen und der gleichbleibend guten Entwicklung der vhs Moosburg aus. Christine ist als echte Macherin und Allrounderin nicht nur bei unserer vhs geschätzt, sondern in vielen Gremien darüber hinaus. Sie war beispielsweise unentbehrlich beim „Runden Tisch Migration“ und ist aktuell in dem 2022 neu gegründeten Integrationsbeirat für den Landkreis Freising als Vertreterin der vhs (Erwachsenenbildung) im Landkreis tätig.

diolch

Im Team sind wir uns einig: sie ist die beste Kollegin, die wir uns wünschen können. Ihre einfühlsame, verständnisvolle und stets wertschätzende Art wird uns – wie so vieles andere mehr – fehlen. Wir vermissen sie schon jetzt, aber hoffen sehr, auch künftig auf ihren Rat zählen zu dürfen.

mulțumire

Wir sagen:

pod'akovat'

HVALA

nirringrazzja

þakka

poděkovat

dékoti

köszönet

pateikties

ευχαριστώ

abrigada





## ANSPRECHPARTNERIN

**Gerda Fischer**  
Geschäftsführung

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

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

**Bankverbindung**  
Sparkasse Moosburg  
IBAN: DE73 7435 1740 0000  
0072 50  
BIC: BYLADEM1MSB

**Postanschrift**  
Postfach 1344  
85362 Moosburg

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

### **Beratungen für alle Integrationskurse**

Di. 8:30 – 13:00 Uhr  
Do. 14:00 – 17:00 Uhr  
nach Terminvergabe





## 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.



# AUTO schleibinger

SERVICE-  
PARTNER

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

## Praxis für Gesundheitswillige



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



### Regina Nerb Heilpraktikerin

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

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 61/147743  
www.ballettschule-haag.de



## Ballettschule Haag

Schule für künstlerischen Tanz

## Rehasport beantragen

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

Aus  
10 Kursstunden  
/ Woche  
flexibel  
auswählen!



DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
**INJOY**  
Testsieger  
Fitness-Studios  
16.1.2016  
11 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

www.diso.de  
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Fühl Dich **NEU**

# INJOY

www.injoy-moosburg.de

Bahnhofstr. 50 / 08761-61505

Stadtwerke  
München

# SW/M



## Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M-Strom

Unser Kundenservice  
berät Sie fachgerecht und  
individuell über:

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

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

Stadtwerke München  
Stadtwaldstraße 74, 85368 Moosburg  
Telefon: 089 2361 787-38 oder -26  
Fax: 089 2361 787-30

**Öffnungszeiten Kundenzentrum**

Mo – Fr: 8.00 – 12.30 Uhr  
Do: 14.00 – 17.00 Uhr

# GESELLSCHAFT & LEBEN



**ANSPRECHPARTNERIN**

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

14 Gesellschaft / Umwelt

15 Energie aktuell

16 Geschichte

16 Verbraucherbildung / Recht

17 Kommunikation / Psychologie

17 Lebendige Heimatkunde /  
Moosburg kennenlernen



## GESELLSCHAFT & LEBEN

### VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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

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

## GESELLSCHAFT & UMWELT

### ONLINE

#### Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle

Bertram Böhm

Politik ist häufig eine Sache von Politikern. Gesprächsbedarf gibt es aber für alle. Das Ringgespräch ist eine Tradition von Joseph Beuys, die bis heute sein Meisterschüler Johannes Stüttgen fortsetzt.

Bertram Böhm, Mitglied des Bundesvorstands von Mehr Demokratie e.V. und Vorsitzender der Gesellschaft für soziale Transformation und angewandte Philosophie, bietet das Ringgespräch nunmehr als eigene Gestaltungsform an. Ein Austausch, der digital auf 90 Minuten ausgelegt ist, aber auch mal einen Abend lang dauern kann. Bringen Sie Ihr Thema mit! Acht Teilnehmer haben die Möglichkeit zur offenen Debatte. Jeder hat die Chance dabei zu sein. Lassen Sie sich überraschen. Online-Kurs über Zoom.

#### 1000

Anmeldung erforderlich.

Termine: Do., 16.03.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Do., 04.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Do., 22.06.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: € 25,-

### Tagesworkshop

#### Permakultur im Hausgarten

Hannelore Zech

Die Regeln der Permakultur wurden vom Australier Bill Mollison niedergeschrieben, der 1981 den alternativen Nobelpreis dafür bekam. Die Permakultur beschreibt eine zukunftsfähige Garten- bzw. Landschaftskultur, die mit der Natur wirtschaftet, ökologische Nischen bereithält, Wohlfühlraum und dabei jedoch so viel Selbstversorgung wie möglich schafft. Einfach, ökologisch, Kräfte sparend und gesund. Die Permakultur funktioniert mit und ohne Tierhaltung, als Fleischesser oder als Veganer. Die Permakultur funktioniert regional und saisonal und schafft es, uns von der Natur regulieren zu

lassen. Wie das genau funktioniert, erläutert Hannelore Zech, Permakultur-Beraterin mit mittlerweile über 20 Jahren praktischer Erfahrung in diesem Bereich.

#### Themen des Workshops:

- die Ethik und die Prinzipien der Permakultur
- die Zonierung des Hausgartens
- Gartenplanung: Was wird benötigt, was ist da, was kann weg? Wie geht man vor?
- Verschiedene Möglichkeiten bzw. Elemente in der Permakultur, Herausfinden der persönlichen Vorlieben
- Nutztierhaltung (Bienen, Hühner, Enten, Hasen usw.) im Hausgarten: ja oder nein?
- Gemüseanbau, Jungpflanzenanzucht, Pflanzenschutz, Mischkultur, samenreifes Saatgut
- Hervorbringen eines ökologischen Gleichgewichts im Gartensystem
- Highlights im Permagarten: Insektenhotel, Komposttoilette, Lehmbackofen, Wurmfarm, Wassergarten, Gewächshaus, Waldgarten usw.
- Haltbarmachen bzw. Einlagern des Produzierten für den Winter (Ernte einfahren)
- Ins TUN kommen: Wie beginne ich am besten?

Nach dem Theorie-Teil hat jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit, sich bei der Planung seines/ihrer Gartens helfen zu lassen. Das heißt, jede/r, der einen Grundriss/Skizze und Bilder seines Gartens mitbringt, bekommt individuelle Hilfestellung und Beratung.

Ebenso können nach dem Kurs Publikationen und Fachliteratur von der Referentin erworben werden.

**Mitzubringen:** Grundriss/Skizze und evtl. Fotos von eigenem Garten, evtl. Brotzeit für die Mittagspause

#### 1001

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 06.05.23, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 75,-

### Exkursion:

#### Permakultur im Hausgarten

Andrea Leuoth-Münzberger

Ein Nachmittag voller Einblicke in unseren 650qm großen zertifizierten Naturgarten mit vielen Permakulturelementen, Nutztierhaltung und Wildpflanzen.



Erleben Sie natürliche Gartengestaltung in der Praxis. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie von uns und der Natur.

Gemeinsames Sammeln von Wildpflanzen und Herstellung eines wilden Brotes.

Die Themen sind:

- Die wichtigsten Grundprinzipien der Permakultur und welche sich leicht in Hausgärten umsetzen lassen
- Wildpflanzen im Hausgarten erkennen, zulassen und nutzen
- Nutztierhaltung (Hühner, Enten)
- Wilder Balkon

#### 1002

Anmeldung erforderlich.

Termin: So., 25.06.23, 13:00 – 17:30 Uhr

Ort: Marktstauden 10, 84109 Wörth a.d. Isar

Gebühr: € 63,-

#### Jugendklimastammtisch

Die globale „Fridays for Future“-Bewegung zeigt eindrucksvoll, dass junge Menschen ihre Zukunft mitgestalten und die Klimakrise aktiv bekämpfen wollen. Das hat jetzt der Moosburger Energiebeirat aufgegriffen und zusammen mit dem Jugendparlament ein neues Diskussionsformat für Moosburg entwickelt. Mit dem Format des Jugendklimastammtisches soll die Meinung der Jugend ernstgenommen und ihre Möglichkeiten der Beteiligung geboten werden. Natürlich ist der Jugendstammtisch offen für alle Altersgruppen. Beim Jugendklimastammtisch steht jedes Mal ein anderes Thema im Mittelpunkt. Teilweise ist ein einleitender Fachvortrag vorgesehen, über den im Anschluss diskutiert und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für Moosburg entwickelt werden sollen. Aber auch weitere Themen rund um Energiewende und Klimaschutz können angesprochen werden.

Ansprechpartner:innen:

**Sophia Wild** (Mitglied Jugendparlament Moosburg)

**Verena Kuch** (Stadträtin Die Grünen / Sportreferentin)

**Julian Gröbl** (Stadtrat FRESH / Jugendreferent)

#### 1003

Keine Anmeldung erforderlich.

Termine: Di., 07.02.23 und Mi., 24.05.23, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Gebühr: - gebührenfrei -



## Stadt.Land.Welt – Web

### Online-Vorträge zu den 17 Nachhaltigkeitszielen

Erneut dreht sich in der bundesweiten Online-Vortragsreihe „Stadt.Land.Welt – Web“ wieder alles rund um die 17 Nachhaltigkeitsziele (= Sustainable Development Goals) der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. 2023 wird die Reihe von den vhs-Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet.

Die Vortragsreihe beschäftigt sich mit Fragen wie diesen:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?
- Wie steht es um die 17 Ziele? Was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade?

In drei Terminen im Frühjahr werden Expertinnen und Experten befragt, um diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen zu beleuchten.

Die konkreten Themen und Termine werden erst noch bekannt gegeben.

Diese finden Sie dann auf unserer Website [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de).

### 1004

Anmeldung erforderlich unter:

[nadine.sukniak@vhs-moosburg.de](mailto:nadine.sukniak@vhs-moosburg.de).

Sie erhalten dann den Zugangslink zur Veranstaltung.

Termine: Die Themen und Termine werden noch bekannt gegeben.

Gebühr: - gebührenfrei -

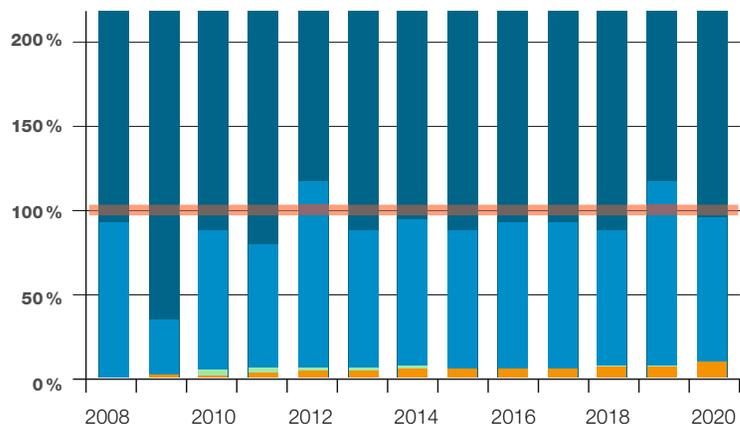
## ENERGIE AKTUELL

Melanie Falkenstein, Klimaschutzmanagerin der Stadt Moosburg.

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

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

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



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

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



### Besichtigung:

## Uppenborn-Laufwasserkraftwerk

Wo Bewegungsenergie zu Strom wird Uppenbornwerke bezeichnet drei Wasserkraftwerke zwischen Moosburg an der Isar und Landshut. Benannt sind sie nach Friedrich Uppenborn, der hier ein erstes größeres Kraftwerk zur Versorgung Münchens errichtete. Das erste Kraftwerk am Standort wurde zwischen 1903 und 1907 errichtet. Das Kraftwerk Uppenborn 1 wurde im Dezember 1930 eröffnet. Es handelt sich hierbei um die größte regenerative Energieerzeugung in Moosburg.

Es erwartet Sie eine Führung durch die Anlage (Uppenborn 1) mit unterschiedlichen Hal-

tepunkten, u. a. Warte, Oberwasser, Leer-schuss, Maschinenhalle. (Dauer: ca. 1 h)

Kooperationspartner: Stadt Moosburg (Klimaschutzmanagerin Melanie Falkenstein), Stadtwerke München (SWM), vhs Moosburg

### 1101

Anmeldung erforderlich.

Termin: Der Termin wird noch bekannt gegeben, wird aber voraussichtlich im Juni oder Juli 2023 stattfinden.

Ort: Werkstraße 25, 85368 Wang/Spörrau

Gebühr: - gebührenfrei -

### Besichtigung:

## Nahwärmenetz Moosburg

Die Bader Energie GmbH betreibt in Moosburg a. d. Isar eine Biomasseheizung, die mit Holzhackschnitzeln aus der Region befeuert wird. Sie befindet sich zusammen mit dem Pumpenhaus am Bauhof in der Böhrmerwaldstraße. Die Erweiterung basiert auf der Einbindung verschiedener regenerativer

Wärmequellen. Dies u.a. die Abwärme aus dem BHKW der städtischen Kläranlage.

Die Hackschnitzelheizung erhitzt Wasser, das über ein Rohrleitungsnetz zu den Wärmeabnehmern gepumpt wird. Mittels einer Übergabestation mit Wärmetauscher wird die Energie übertragen. Die Abnehmer entnehmen und bezahlen nur den tatsächlichen Wärmebedarf.

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

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

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

### 1102

Anmeldung erforderlich.

Termin: Di., 18.04.23, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Böhrmerwaldstraße 35, Moosburg

Gebühr: - gebührenfrei -



## GESCHICHTE

### Vortrag:

### Bayerns Geschichte – Bekanntes und Unbekanntes

Alexander Siegfried Brehmer, ehemaliger Dozent u.a. am Carolino Augusteum / Salzburg Museum

Auf unterhaltsame Art und Weise bietet der Vortrag Einblicke in 1500 Jahre bayerischer Staatsexistenz. Wie entstand diese Gesellschaft, wie eine Vielfalt, die noch heute gegenwärtig ist?

Die beiden Herrscherhäuser der Agilolfinger und der Wittelsbacher sind in außenpolitischer Hinsicht äußerst erfolgreich gewesen. Wir finden bayerische Prinzessinnen auf europäischen Königs- und Fürstenthronen, werden unmittelbare Vorfahren einer bedeutenden Dynastie der Renaissance. Eine in München geborene Prinzessin hält Ansehen und Bedeutung des Hauses Medici aufrecht, zu einer Zeit des nicht mehr aufzuhaltenden Niedergangs der regierenden Familienangehörigen. Diese und viele weitere Themen werden den historisch Interessierten aufhorchen lassen.

Der Vortrag zeigt: Geschichte ist mehr als nur chronologische Abläufe. Sie ist Ursprung von Tradition und Eigenart.

### 1201

Anmeldung erforderlich.

Termin: Fr., 21.04.23, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: - gebührenfrei -



### Geschichtswanderung

### Auf historischen Wegen zum Zusammenfluss von Amper und Isar

Josef Schlecht

Rundwanderweg auf alten Salzwegen und durch ehemalige Weinberge über einen Höhenweg und archäologisch interessantes Gebiet nach Volkmannsdorf zum Zusammenfluss von Isar und Amper.

Über ehemalige Salzstraßen, Weinberge, dem Schlachtfeld der Schlacht von Gammelsdorf im Jahre 1313 und über steinzeitliche Siedlungen führt der Rundwanderweg entlang von Isar und Amper nach Volkmannsdorf bei Moosburg a. d. Isar. Dort fließen die Flüsse

Isar und Amper zusammen. Auf dem Rückweg nach Wang geht es vorbei an dem wunderschönen Schloss Isareck. In der reizvollen Natur und den herrlichen Wäldern kann man die Seele baumeln lassen und Kraft tanken. Mit ein wenig Glück kann man auch Wildtiere beobachten. Immer wieder begeistern die großartigen Ausblicke, die besonders bei Föhn die Alpen nahe heranrücken lassen. Abmarsch und Rückkehr ist beim Gasthaus Schnaitl, Schützenstraße 7, 85368 Wang. Dem Wetter angemessene Wanderbekleidung und festes Schuhwerk anziehen.

### 1202

Termin: So., 30.04.23, 14:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Gasthaus Schnaitl, Schützenstraße 7, 85368 Wang

Gebühr: - gebührenfrei -

### Vortragsreihe:

### „Sprechende Orte“

### Das Stalag VII A und acht Jahrzehnte Moosburger Geschichte

Christine Föbmeier

Große Geschichte und persönliche Geschichten aus acht Jahrzehnten kommen an den Gedenkort des Kriegsgefangenenlagers Stalag VII A zusammen. Vier Gebäudereste und zwei Gedenkstätten berichten nicht nur von der Zeit des Zweiten Weltkriegs, sondern von wechselvollen Entwicklungen in Moosburg wie in ganz Deutschland und einer sich über die Jahre wandelnden Gesellschaft. Diese einzigartigen Stätten und ihre Erzählungen tragen zur Entwicklung eines „Erinnerungsorts Moosburg“ bei.

**Mitbringen:** Sitzgelegenheiten und ggf. Regenschutz

### 1203

Anmeldung erforderlich.

### 1203-1

### Teil 1

### Die Sabathiel-Baracke: Geschichte einer Zeitkapsel

Termin: Sa., 06.05.23, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Egerlandstr. 22, Moosburg

Gebühr: € 10,-

### 1203-2

### Teil 2

### Die ehemaligen Wachmannschaftsbaracken: Ein Ort der Transformation beginnt zu sprechen

Termin: Sa., 17.06.23, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Schlesierstr. 1-5, Moosburg

Gebühr: € 10,-

### 1203-3

### Teil 3

### Der einstige Kriegsgefangenenfriedhof: seine Geschichte, seine Schicksale

Termin: Sa., 08.07.23, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Gedenkstätte in Moosburg-Oberreit

Gebühr: € 10,-

## VERBRAUCHER-BILDUNG / RECHT

### Vortrag:

### Patientenverfügung / Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

Monika Blümel

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

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

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

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

**Mitzubringen:** Schreibzeug

### 1301

Anmeldung erforderlich.

Termin: Di., 18.04.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 10,-

### Vortrag:

### Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

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

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamenterrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?

- Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuern

- 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

### 1302

Anmeldung erforderlich.

Termin: Di., 20.06.23, 19.30 – 21:00 Uhr

Ort: HS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 10,-



Foto: Steven HWG/unsplash

## KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE

### Wie lasse ich mich finden?

#### Ein Workshop für Singles und Suchende

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Woran liegt es, dass ich immer an den/die Falsche(n) gerate?

Was suche ich wirklich?

Wie verbessere ich meine Beziehungsmuster?

Bin ich frei für eine Beziehung?

Wie schaffe ich Raum für eine Beziehung?

Was brauche ich, um mich auf eine Partnerschaft einzulassen?

Obwohl sich viele Menschen nach einem Partner/einer Partnerin sehnen, sind sie auf einer tieferen Ebene schon vergeben. Ihr Beziehungsfeld ist besetzt von Personen aus ihrem Familiensystem, ihren früheren Partnern, den großen Lieben ihrer Vorfahren oder unbrauchbaren Glaubenssätzen. Außerdem arbeiten an unserem Beziehungserleben noch unsere inneren Partner mit. C. G. Jung sprach von inneren Schattenfiguren, die er Anima und Animus nannte. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Ganzheit und auch zur Beziehungsfähigkeit, ist es, diese inneren Anteile kennen und lieben zu lernen. In der Aufstellungspraxis bemerkte ich, dass diese Anteile häufig schon sehr früh im Unbewussten verankert wurden, und dass schon das Erkennen, Bewusstmachung und Annehmen dieser zu großen Entwicklungsschritten verhelfen. Daraus entsteht Selbstbewusstsein, das die Kontaktfähigkeit erhöht und das Miteinander in einer Beziehung verbessert.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Ganzheit und auch zur Beziehungsfähigkeit, ist es, diese inneren Anteile kennen und lieben zu lernen. In der Aufstellungspraxis bemerkte ich, dass diese Anteile häufig schon sehr früh im Unbewussten verankert wurden, und dass schon das Erkennen, Bewusstmachung und Annehmen dieser zu großen Entwicklungsschritten verhelfen. Daraus entsteht Selbstbewusstsein, das die Kontaktfähigkeit erhöht und das Miteinander in einer Beziehung verbessert.

**Mitzubringen:** Brotzeit und Getränk für Mittagessen

### 1403

Anmeldung erforderlich.

Termine: Sa., 18.03.23, 11:00 – 18:30 Uhr  
und

Mo., 20.03.23, 19:00 – 21:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
und EG3

Gebühr: € 49,-

### Workshop:

#### Smalltalk – langweilig oder Eingangstor für mehr Aufmerksamkeit?

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Eigentlich könnte man doch diese Alltagsgelegenheiten nutzen und unserem ehrlichen Interesse folgen und so das Beste aus diesen Situationen machen. Aber da sind diese Ängste, inneren Gedanken wie „Was von mir darf ich zeigen?“, „Welche Themen muss ich ausklammern?“, „Immer übers Wetter reden ist mir zu langweilig, deshalb sag ich lieber gar nichts“... In diesem Workshop legen wir unsere Auf-

merksamkeit nicht nur auf die Worte, sondern auch auf unser Körperbewusstsein. Ich freue mich auf einen unterhaltsamen Abend.

### 1404

Termin: Mo., 19.06.23, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 20,-

## LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

### Stadtführung Moosburg

Michaela Hofmann

Es gibt viel zu sehen in Moosburg!

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

Entdecken Sie eine alte Stadt ganz neu!

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

### 1500

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 20.05.23, 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Innenstadt Moosburg

Gebühr: € 7,-



### Kirchenführung St. Kastulus

Dorothea Band

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

### 1501

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 22.07.23,

13:30 – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kastuluskirche, vor dem Südportal

Ort: St. Kastulismünster in Moosburg

Gebühr: € 5,-

### 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 weichenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt.

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

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

**Mitzubringen:** Schreibzeug

### 1303

Anmeldung erforderlich.

Termin: Di., 02.05.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Gebühr: € 10,-



## Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat

Stadtrat Martin Pschorr

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

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

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

Mit einer großen Anzahl von Bildern, Dokumenten und Texten, beginnend 1939 bis heute, sowohl aus dem Stadtarchiv, von Institutionen, als auch aus Privatbesitz können Sie nunmehr sehr anschaulich nachvollziehen, wie sich die Geschichte der Neustadt darstellt.

Herr Martin Pschorr, langjähriger Stadtrat und STALAG-Beauftragter der Stadt Moosburg, führt Sie durch das Museum.

**1503**

Anmeldung erforderlich.

## Führung durch das Haus der Heimat

Josef Ackermann

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

**1504**

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 24.06.23,  
14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Moosburg, Hodschagerstr. 2

Gebühr: - gebührenfrei -

## Stalag VII A

### Führung

Günther Strehle

Wenig bekannt für viele Bürger ist die Geschichte eines der größten Kriegsgefangenenlager

in Deutschland, des Stalag VII A in Moosburg. Über 150.000 Gefangene waren hier in den Jahren 1939-45 registriert. Nach anschließender Verwendung als Internierungslager entstand ab 1948 durch die 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 ehemaligen Lagereingang, die damalige Lagerstraße, die „Sabathiel“-Baracke und der Stalag-Gedenkplatz mit dem „Franzosenbrunnen“. Für den anschließenden Besuch der Gedenkstätte Oberreit, dem ehemaligen „Russenfriedhof“, ist Auto (ggf. Fahrgemeinschaft) oder Fahrrad erforderlich.



**1505**

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 01.07.23,  
14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Sudetenlandstr. 1

Gebühr: - gebührenfrei -



## Führung durch das Heimatmuseum in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Michael Kerscher

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

Schwerpunkte im Museum sind dabei:

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

**1506**

Anmeldung erforderlich.

Termin: So., 09.07.23, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)

Gebühr: - gebührenfrei -

## Kunsthistorische Führung durch Moosburg

Christine Föbmeier

Skulpturengarten & städtische Brunnen Kunst im öffentlichen Raum der Dreirosenstadt Kunst kann und soll sich im kommunalen öffentlichen Raum abspielen, also auf Straßen oder Plätzen und in städtischen Parks. Die dort platzierten Kunstwerke tragen maßgeblich zur Gestaltung und Wahrnehmung ihrer Umgebung bei. Gleichzeitig werden sie von den Bewohnern eines Orts oft gar nicht bewusst wahrgenommen. Was hat Moosburg hier zu bieten? Ein kleiner Spaziergang und ein paar Hinweise geben Anregungen dazu, was es alles vor der Haustür zu entdecken gibt.

**Mitzubringen:** Ggf. Regenschutzhülle

**1507**

Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 15.07.23,  
15:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang der vhs Moosburg, Stadtplatz 2

Gebühr: € 5,-

# BERUF & KARRIERE



**ANSPRECHPARTNERIN**

**Corinna Steinecke**

08167/6943-32

[corinna.steinecke@vhs-moosburg.de](mailto:corinna.steinecke@vhs-moosburg.de)

20 Berufliche Fachthemen

21 Kaufmännische Kurse

22 Lehrgänge mit Zertifikat

23 Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung

25 Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt

26 Computer, Tablet, Smartphone

29 Kurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen



## BERUFLICHE FACHTHEMEN



### Uta Reuschel

Nach 23-jähriger Berufserfahrung in der Personalentwicklung habe ich mich als Trainerin u. a. in den Bereichen Kommunikation, Führung, Bewerbung sowie in der kaufmännischen Aus- und Weiterbildung selbstständig gemacht.

Ich bin Mitglied im Prüfungsausschuss an der IHK München und Oberbayern für KiE/Verkäufer. Mein umfangreiches Wissen gebe ich gerne und mit Leidenschaft weiter.

### Bewerbungstraining

#### Wege zur perfekten Bewerbung

*Uta Reuschel*

Sie streben einen Berufswechsel an, wollen nach Zeiten der Kindererziehung wieder erfolgreich in das Berufsleben einsteigen oder beenden gerade Ihre Schul- oder Ausbildungszeit? Dann lassen Sie sich professionell unterstützen.

Inhalte nach Bedarf der Teilnehmer: Erstellung der Bewerbungsunterlagen nach den neuesten Standards; Feststellung der eigenen Kompetenzen; optimale Gesprächsvorbereitung für das Vorstellungsgespräch; sicheres und überzeugendes Auftreten; Online-Bewerbungen. Bitte schreiben Sie für eine Terminvereinbarung eine E-Mail an [buero@vhs-moosburg.de](mailto:buero@vhs-moosburg.de)  
**Mitbringen:** evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

#### 2001

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



### Michael Schlögl

Als anerkannter Trainer für Verbraucherbildung und als Kommunikationstrainer ist es mein Ziel, bei meinem Teilnehmerkreis zu mehr Lebensfreude und zur Erleichterung des Alltags beizutragen.

Meine Kurse und Vorträge sind von einer heiteren Atmosphäre geprägt. Sie bauen auf dem reichen Erfahrungsschatz aller Anwesenden auf – kombiniert mit meinem Know-how, nicht nur als dreifacher Familienvater und Schöpfer des lachenden Montags, erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihre finanzielle Souveränität und Lösungswege im jeweiligen Themenbereich. Ich freue mich auf kurzweilige Stunden mit Ihnen.

### Die Kraft der Sprache

#### Die Magie der positiven Formulierung

*Michael Schlögl*

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

#### 2400

Termine: Di., 13.06.23 – Di., 27.06.23,  
19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
Dauer: 2x  
Gebühr: € 49,-

### Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

*Michael Schlögl*

Sie führen täglich viele Gespräche, kommen mit Menschen in Berührung und nehmen automatisch Ihr Gegenüber emotional wahr. Sinne wecken und Stimmungen erkennen stehen im Mittelpunkt dieser beruflichen Fortbildung, die auch im privaten Umfeld wirkt. Wir vertiefen die Beobachtungen aus Ihrem Alltag, erarbeiten Lösungen und schärfen Ihre Sinne. Sie kommen bei einer angenehmen Gesprächsatmosphäre schneller ans Ziel und achten auf die Wechselwirkung von Stimmungen.

#### 2401

Termine: Do., 20.04.23, 19:00 – 20:30 Uhr  
Do., 04.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
Dauer: 2x  
Gebühr: € 49,-



Foto: Amy Hirschi / unsplash



## KAUFMÄNNISCHE KURSE



### Einnahmen-Überschussrechnung

#### 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.

#### 2120

Termine: Di./Do., 07.03.23 – 25.04.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 11 Abende

Gebühr: € 180,-

### Kosten und Leistungsrechnung

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

Setzen Sie sich dazu bitte rechtzeitig mit der Fachbereichsleitung in Verbindung.

#### 2121

Termine: Di./Do., 07.03.23 – 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 Abende

Gebühr: € 319,-

### Finanzwirtschaft

#### Xpert Business Lernnetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden können. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

#### 2122

Termine: Di./Do., 07.03.23 – 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 Abende

Gebühr: € 319,-

### 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.

#### 2123

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 Abende

Gebühr: € 319,-

### 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.

#### 2124

Termine: Di./Do., 07.03.23 – 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 Abende

Gebühr: € 319,-

### Betriebliche Steuerpraxis

#### Xpert Business Lernnetz

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

#### 2125

Termine: Di./Do., 07.03.23 – 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 Abende

Gebühr: € 319,-

### Personalwirtschaft

#### Xpert Business Lernnetz

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

#### 2126

Termine: Di./Do., 07.03.23 – 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 20 Abende

Gebühr: € 319,-

### Finanzbuchführung mit Lexware

#### Xpert Business Lernnetz

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion "Lexware financial office".

#### 2127

Termine: Di./Do., 21.03.23 – 30.05.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Dauer: 16 Abende

Gebühr: € 319,-



# LEHRGÄNGE MIT ZERTIFIKAT

Die VHS Moosburg ist Datev-Bildungspartner.



**Xpert Business (XB)** ist das standardisierte, bundesweite System der Volkshochschulen für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Es besteht aus Kursen und Zertifikaten: Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB Abschlüssen kombinieren, z. B. Finanzbuchhalter/in (XB).

Die nachfolgende Matrix zeigt einen Überblick über den modularen Aufbau des Systems und die möglichen Abschlüsse:

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				BuchhalterIn (XB)			ManagerIn (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								●

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches berufliches Weiterkommen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen. Und wenn Sie noch weiter denken: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Das System ist nach europäischen Richtlinien zertifiziert, gemeinnützig und als staatlich förderungs-

würdig anerkannt. Es wird deutschlandweit vom vhs-Verband Baden-Württemberg für die rund 900 Volkshochschulen in Deutschland und weitere Bildungsanbieter verantwortet. Seit der Einführung 2003 wächst das XB-System weiter; inzwischen nahmen über 250.000 Personen an XB-Kursen teil.

Alle Informationen zu Xpert Business erhalten Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu) Kurse, die bei uns nicht im Präsenzlehrgang angeboten werden, können in jedem Fall als Online-Kurs gebucht werden. Einen Überblick über das System der Online-Kurse erhalten Sie auf der Webseite: [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de).

Folgende Module können durch ein webinar belegt werden:

- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschussrechnung

Bei Interesse an einem Online-Kurs, der nicht in diesem Programmheft beschrieben ist, wenden Sie sich bitte an uns.

**Tipp:** vhs Kurse, die der beruflichen Weiterbildung dienen, sind steuerlich absetzbar.



## GEPRÜFTE FACHKRAFT FÜR FINANZBUCHHALTUNG

### Berufsbegleitende Weiterbildung mit Abschlusszertifikat

In den Stellenangeboten für Mitarbeiter im betrieblichen Rechnungswesen eines Unternehmens wird meist die Erfahrung mit einem Buchhaltungsprogramm gefordert. Die Kenntnisse, die in der praktischen, EDV-gestützten Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung erforderlich sind, werden jedoch in den anerkannten Ausbildungsberufen kaum vermittelt. In diesem Lehrgang haben Sie nicht nur die Möglichkeit, fundiertes theoretisches Wissen im Bereich der Finanzbuchhaltung zu erlangen, sondern dieses auch direkt anwendungsbezogen digital umzusetzen. Mit Unterstützung des Abrechnungsprogramms DATEV werden anhand von alltäglichen Geschäftsvorfällen diverse Buchungen, Auswertungen und Statistiken erstellt, um auf die praktischen Anforderungen in der Buchhaltungsabteilung in einem modernen Unternehmen vorzubereiten und sich für eine Tätigkeit als Sachbearbeiter/in im betrieblichen Rechnungswesen zu qualifizieren.

Der Lehrgang wendet sich an Interessierte, die im Bereich Finanzbuchhaltung mit Datev tätig werden oder ihr Wissen vertiefen wollen. Neben den theoretischen

Grundlagen werden anwendungsbezogene Kenntnisse in der Abrechnungssoftware Datev vermittelt, so dass Sie bei erfolgreicher Teilnahme in der Lage sind, laufende Buchungsfälle selbstständig und eigenverantwortlich durchzuführen und den Jahresabschluss vorzubereiten.

Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ eignet sich für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
- Beschäftigte aus dem nichtkaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/innen in das Berufsleben

**Lehrgangssystem:** Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr und beinhaltet drei bundeseinheitliche Prüfungen – für jede Prüfung wird ein Einzelzeugnis erstellt. Er besteht aus 76 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten.

Nach Bestehen der Teilprüfungen „Finanzbuchführung (2)“ und „Finanzbuchführung EDV (3)“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Nach der Teilnahme am Kurs „Kosten- und Leistungsrechnung“ und „Finanzwirtschaft“ oder wahlweise „Bilanzierung“ erhalten Sie das Zertifikat „Xpert Business Finanzbuchhalter/in“. Alle Kurse können auch als Online-Kurse gebucht werden. Die Prüfungen finden dann in Ihrer VHS statt. Durch die Möglichkeit der Online-Kurse gibt es für alle Lehrgänge eine Durchführungsgarantie.

Lehrgangsbeginn: Mi., 20.09.23

Lehrgangsende: Fr., 12.07.24

Gebühr: € 1.190,00; mind. 6 TN,  
(Ratenzahlung möglich)  
inkl. Lehrbücher und Prüfungs-  
gebühren

Anmeldeschluss: 31.08.23

**Alle folgenden Module können auch einzeln und/oder als Webinar gebucht werden.**

#### Infos:

<https://www.xpert-business-lernnetz.de>

<https://www.xpert-business.eu>

## INFOVERANSTALTUNG KAUFM. LEHRGÄNGE

### Informationsveranstaltung zu den kaufmännischen Zertifikatslehrgängen

Im Rahmen des Xpert-Business Zertifikatssystems bieten wir verschiedene kaufmännische Fortbildungen in Präsenz und Online an, die berufsbegleitend möglich sind.

Der Abend gibt einen Überblick über das deutschlandweit anerkannte Zertifikatssystem Xpert-Business und die möglichen Abschlüsse.

Außerdem informieren wir mit Unterrichtsmaterial detailliert über den Präsenzlehrgang „geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung/XB Finanzbuchhalter“ und „geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“.

Termin: Do., 09.02.23,  
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr gebührenfrei

Termin: Do., 15.06.23,  
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr: gebührenfrei

**Xpert Business**  
Das Kurs- und Zertifikatssystem zur beruflichen Qualifizierung an Ihrer Volkshochschule



**Georg Birnkammer**

Meine langjährige Erfahrung als Berufsschullehrer und Abteilungsleiter für die Bereiche Steuern und Banken gebe ich in diesem Lehrgang gerne weiter. Enger Kontakt zu Steuerkanzleien ermöglichen mir einen sehr praxisorientierten Unterricht. Aktuell unterrichte ich zusätzlich noch Steuerfachangestellte bei den Prüfungsvorbereitungskursen zur Abschlussprüfung.

## Finanzbuchführung (1)

### Zertifikatslehrgang

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

#### 2131

Termine: Mi., 20.09.23 – Mi., 13.12.23,  
19:00 – 21:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 12 x + 2 x Sa.

Gebühr: € 350,-

## Finanzbuchführung (1) Prüfung 2023

### Xpert Business Zertifikat

Prüfung zu Modul 1 „Finanzbuchführung Grundlagen (1)“

#### 2132

Termin: Sa., 16.12.23, 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 80,-

## Finanzbuchführung (2)

### Zertifikatslehrgang

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

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

#### 2133

Termine: Mi., 10.01.24 – Mi., 17.04.24,  
19:00 – 21:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 12 x + 2 x Sa.

Gebühr: € 350,-

## Finanzbuchführung (2) Prüfung

Prüfung zu Modul 2 „Finanzbuchführung (2)“

#### 2134

Termin: Sa., 20.04.24,  
9:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 80,-

## Finanzbuchführung (3) Datev

### Zertifikatslehrgang

Inhalte dieses Kurse sind die Bedienung eines EDV-Finanzbuchführungsprogrammes (Datev); Firmen-, Sachkonten- und Personenkontenstammdaten; Buchen von Eröffnungsbilanzen; Vorkontieren und Buchen von laufenden Geschäftsfällen; Ausdruck und Kontrolle des Journals; Bildschirmauskunft; Listendruck; Mahnungen; Automatischer Zahlungsverkehr; Vorbereitung Periodenabschluss; Periodenabschluss; Jahresabschlussarbeiten.

#### 2135

Termine: Fr., 03.05.24 – Fr., 05.07.24,  
15:00 – 19:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Dauer: 7 x

Gebühr: € 250,-

## Finanzbuchführung (3) Datev Prüfung

### Xpert Business Zertifikat

Prüfung zu Modul 3 „Finanzbuchführung EDV (3)“

#### 2136

Termin: Fr., 12.07.24,  
15:00 – 18:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Gebühr: € 80,-



Foto: Thorben Wengert / pixelio.de



# GEPRÜFTE FACHKRAFT LOHN- UND GEHALT

## Zertifizierter Lehrgang Xpert Business

Nicht selten wird in Stellenangeboten die Qualifikation des Lohnbuchhalters gefordert. Die Kenntnisse, die in der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung erforderlich sind, werden jedoch in den anerkannten Ausbildungsberufen kaum vermittelt. In diesem Lehrgang haben Sie nicht nur die Möglichkeit, fundiertes theoretisches Wissen im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erlangen, sondern dieses auch direkt anwendungsbezogen digital umzusetzen. Mit Unterstützung des Abrechnungsprogramms DATEV werden diverse Lohnabrechnungen, Auswertungen und Statistiken erstellt, um auf die praktischen Anforderungen in einem modernen, digitalen Lohnbüro vorzubereiten

ten und sich für eine Tätigkeit in der EDV-unterstützten Lohn- und Gehaltsabrechnung zu qualifizieren.

Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“ ist geeignet für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Bereich Lohn und Gehalt tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/innen in das Erwerbsleben

### Lehrgangssystem:

Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr und beinhaltet drei Prüfungen – für jede Prüfung wird ein Einzelzeugnis erstellt. Unterrichtet wird nach

dem aktuellen Rechtsstand. Nach Bestehen der Teilprüfungen „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“, „Lohn und Gehalt (2)“ und „Lohn und Gehalt EDV (3)“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

Lehrgangsbeginn: Sa., 07.10.23

Lehrgangsende: Sa., 06.07.24

Gebühr: € 1.328,00; mind. 5 TN

(Ratenzahlung möglich),  
inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren

Anmeldeschluss: 31.08.23

## Lohn und Gehalt (1)

### Zertifikatslehrgang

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.

#### 2151

Termine: Sa., 07.10.23 – Fr., 08.12.23,  
9:00 – 15:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 8 x Sa. und 1x Fr.

Gebühr: € 399,-

## Lohn und Gehalt (1)

### Xpert Business Zertifikat

Prüfung zu Modul 1 „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“

#### 2152

Termin: Sa., 09.12.23, 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 80,-

## Lohn und Gehalt (2)

### Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in Theorie oder Praxis besitzen und das vorhandene Wissen vertiefen und ergänzen wollen.

**Lehrinhalt:** Berücksichtigung besonderer Lohnbestandteile; Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge in besonderen Fällen; Pauschalversteuerung; Abfindungen; Betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten; besondere Abrechnungsgruppen; Sachverhalte „Ausland“; Reisekosten, Fahrtätigkeit, Einsatzwechseltätigkeit; doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten im In- und Ausland; Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung und Prüfung durch staatliche Stellen; Arbeiten des Arbeitgebers am Jahresende.

#### 2153

Termine: Sa., 13.01.24 – Fr., 12.04.2024,  
9:00 – 15:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 8 Sa. +1 Fr.

Gebühr: € 399,-

## Lohn und Gehalt (2)

### Xpert Business Zertifikat

Prüfung zu Modul 2 „Lohn und Gehalt“

#### 2154

Termin: Sa., 13.04.24, 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 80,-

## Lohn und Gehalt Datev (3) 2024

### Zertifikatslehrgang

Wie in vielen Bereichen ist die Nutzung von Software auch in der Lohn- und Gehaltsabrechnung unverzichtbar geworden. Die Lohn- und Gehaltsabrechnung mit den komplexen Vorgängen im eigenen Hause durchzuführen ist bereits in vielen Firmen Standard. Dazu trägt auch der mittlerweile erschwingliche Preis einer leistungsfähigen Lohn- und Gehalts-Software bei.

**Vorkenntnisse:** Solide Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, die z. B. in „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“ und „Lohn und Gehalt (2)“ vermittelt werden.

**Zielgruppe:** Der Lehrgang wendet sich an Personen, die ihre Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung durch den Einsatz von Datev praktisch umsetzen möchten.

**Lehrinhalt:** Einführung und Hardwarevoraussetzung; Einrichten einer EDV Lohn- und Gehaltsbuchhaltung; Erstellen von Abrechnungen mittels EDV-Programm; Auswertung und Abschlüsse und deren Dokumentation. Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs haben die Möglichkeit, jedes Modul mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abzuschließen.

#### 2155

Termine: Sa., 27.04.24 – Sa., 29.06.2024,  
9:00 – 15:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Dauer: 6 x

Gebühr: € 290,-

## Lohn und Gehalt Datev (3) – Prüfung 2024

### Xpert Business Zertifikat

Prüfung zu Modul 3 „Lohn und Gehalt EDV (3)“

#### 2156

Termin: Sa., 06.07.24, 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Gebühr: € 80,-



## COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE

### Word: Grundlagen für Anfänger

Daniela Wolf

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

Unterlagen werden im Kurs bereitgestellt.

**Mitbringen:** Schreibmaterial und USB-Stick



2300

Termin: Sa., 25.03.23, 8:30 – 13:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr: € 55,-

### Excel: Grundlagen für Anfänger

Daniela Wolf

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

**Mitbringen:** Schreibmaterial und USB-Stick



2301

Termin: Sa., 22.04.23, 9:00 – 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr: € 55,-

### Excel für Fortgeschrittene

Daniela Wolf

Der Excel-Aufbaukurs für Fortgeschrittene baut auf dem Anfängerkurs auf. Der Kurs vermittelt einen tiefgreifenden Einblick in die Möglichkeiten des Programms und zeigt, wie man anspruchsvolle Kalkulationen zur



Datenauswertung nutzt. Formeln und Funktionen, Verweise, Verknüpfungen und Filter sind ein wichtiger Schwerpunkt in diesem Kurs.

**Mitbringen:** USB-Stick, Schreibmaterial

2317

Termin: Sa., 06.05.23, 9:00 – 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr: € 55,-

### Erste Schritte am Computer

Basiswissen für Beruf, Privat und Ehrenamt

Friederike Backhausen

Überwinden Sie die Angst, einen Computer nicht zu kennen. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre, was man alles damit machen kann und was man tun muss, um z.B. einen Brief, eine Einladung oder den Geschäftsverkehr mit einer Versicherung zu erstellen – und wie Sie das, was Sie am Computer geschrieben haben, auch wiederfinden. Lernen Sie, wie man mit dem Computer ins Internet kommt und besprechen Sie mit Ihrem Dozenten, was Sie dort machen möchten. Vielleicht Rezepte suchen? Oder Urlaubsplanung? Oder Online-Banking? Dieser kompakte Basiskurs dauert 4 Tage und wird Sie grundlegend mit all dem Wissen vertraut machen, das Sie im täglichen Leben unbedingt brauchen. Auf Wunsch kann der Kurs auch um weitere Termine verlängert werden.

**Voraussetzungen:** Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer\*innen gedacht, die noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit dem Computer haben.

2302

Termine: Fr., 21.04.23 – Fr., 12.05.23,  
14:00 – 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Dauer: 4x  
Gebühr: € 160,-



### Tablett und Smartphone für Fortgeschrittene

Christoph Galle

In diesem Aufbaukurs passen wir unser Android-System weiter an. Wir erstellen uns eigene Klingeltöne und verwenden eigene Fotos als Hintergrund. Die Hintergründe werden wir mit Hilfe von Apps bearbeiten und zuschneiden. Android-Geräte lassen sich vielfältig automatisieren. So kann man zum Beispiel den Akku schonen oder Ruhezeiten einstellen. Sie lernen die unterschiedlichen Methoden und Apps hierfür kennen und anwenden. Wir werden den Kalender intensiv nutzen und Möglichkeiten zur Synchronisierung erarbeiten. Android bietet uns die Möglichkeit, viele Google-Dienste zu nutzen. Wir werden uns mit dem Google-Übersetzer, der Erinnerungsfunktion und der Sicherung in der Cloud beschäftigen. Nach so viel Arbeit haben wir uns dann Entspannung verdient: Sie lernen, wie Sie auf Radio, Fernsehen, Mediatheken und Streaming-Angebote zugreifen können.

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

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse.

2303

Termin: Sa., 13.05.23, 9:00 – 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr: € 39,-

### Digitaler Nachlass

Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?

Christoph Galle

Testamente regeln im Todesfall den Nachlass der offensichtlichen Vermächtnisse. Wenn wir sterben, bleiben von uns aber auch im Internet viele Daten zurück: E-Mails, Soziale Netzwerke, Cloud-Dienste, Online-Einkauf. Die wenigsten haben ihren digitalen Nachlass geregelt. Für die Erben beginnt oft eine Suche nach Konten, Zugangsdaten, Passwörtern und Verträgen, denn bestehende Verträge gehen im Todesfall in der Regel auf die Erben über. Dieser Vortrag richtet sich an Menschen jeden Alters, die für ihren digitalen Nachlass eine Regelung treffen möchten. Es dreht sich vieles darum, vertrauten Menschen Zugriffe auf verschiedenen Konten zu gewähren – es geht also auch um Passwörter. Eine Möglichkeit ist, eine Liste auf Papier zu führen, eine andere, einen USB-Stick passwortverschlüsselt zu hinterlegen. Den USB-Stick mit der Verschlüsselungssoftware erhalten Sie im Kurs.

**Mitbringen:** eigenes Smartphone/Tablet

2304

Termin: Do., 27.04.23, 18:00 – 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3  
Gebühr: € 34,-



## Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

Juergen Ettenauer

Im Gegensatz zu oft teuren Alternativen von Anbietern wie z.B. Adobe ist die mächtige Bildbearbeitungssoftware Gimp kostenlos. In diesem Kurs lernen Sie u.a. die grundlegenden Funktionen des Programms kennen, erfahren, wie man die diversen Auswahlwerkzeuge einsetzt, Bildkorrekturen vornimmt (Belichtung, Kontrast, Farbe etc.), Bilder skaliert, dreht oder perspektivisch verzerrt und vieles mehr. Dabei lernen Sie auch, wie man Filter- und Pfadwerkzeuge einsetzt und mit Ebenen arbeitet – eine Funktion, die einfachere von professionelleren Bildbearbeitungsprogrammen unterscheidet. Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Je nach den herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden. Auf Wunsch kann dieser Kurs auch um weitere Termine verlängert werden.



MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

### 2305

Termine: Sa., 17.06.23 – Sa., 24.06.23,  
14:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Dauer: 2x

Gebühr: € 84,-

## Audacity. Recording und professionelle Audiobearbeitung kostenlos

Juergen Ettenauer

Audacity ist weit mehr als nur einfache Audiotbearbeitung. Obwohl kostenlos, ist die Software als gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen kostenpflichtigen Audio-Programmen zu sehen. Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder. Es können auf beliebig vielen Spuren Audiodateien gemischt und bearbeitet werden. Populär wurde das Programm vor allem dadurch, dass es häufig zur Erstellung und Bearbeitung von Podcasts verwendet wird. Allerdings kann Audacity weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung, es ist definitiv ein gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen teuren, kostenpflichtigen Audio-Programmen. Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick mit der vorinstallierten, aktuellen portablen Version des Programms. Je nach den herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden.

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

### 2306

Termin: Sa., 25.03.23, 13:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Gebühr: € 62,-

## Computer Kauderwelsch. Tablet? Notebook? PC? Ein Überblick

Juergen Ettenauer

Früher ... Früher gab es „nur“ Computer – PCs für zuhause und Großrechner in den Firmen. Zwischenzeitlich hat sich der Markt unglaublich verändert und so schwirren immer mehr und immer neue Begriffe herum, so dass man leicht die Übersicht verlieren kann. Drei „einfache“ Fragen auf Neu-Kauderwelsch: Ist ein Tablet ein Notebook ohne Tastatur oder ein geschrumpftes Notebook (oder Laptop?), also ein mobiler PC, und damit kein iPad? Wieso ist nicht jedes Smartphone ein iPhone und warum kann man Windows nicht verApplen? Kann Android immer WLAN, oder nur mit bestimmten Routern? Wenn Sie ob dieses Begriffswusts jetzt ein klein wenig oder auch ziemlich verwirrt sind, dann könnte dieser Abend interessant für Sie sein. In lockerer Atmosphäre werden wir zuerst die wichtigsten Vokabeln klären, damit der darauffolgende Marktüberblick für Sie problemlos verständlich ist. Danach können Sie sich verschiedene vorhandene Geräte anschauen und haben genügend Zeit, individuelle Fragen zu stellen, damit Ihnen die Wahl eines neuen – oder gebrauchten – Gerätes leichter fällt. WICHTIG: dieser Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung! Die vorhandenen Geräte sind nur zur Veranschaulichung da. Einkaufstipps (Geschäfte, Internet etc.) erhalten Sie nur auf expliziten Wunsch. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden.

**Voraussetzungen:** Keine.

### 2307

Termin: Fr., 12.05.23,  
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 9,-

## Office 365. Eine Einführung

Juergen Ettenauer

Was ist Microsoft 365 eigentlich? Dieses Softwarepaket, früher bekannt unter dem Namen Office 365, bietet nicht nur die idealen Voraussetzungen zu digitaler Zusammenarbeit in Unternehmen, Schulen oder anderen Organisationen. Auch Privatpersonen haben damit von vielen Geräten und von fast überall her Zugriff auf die bekannten Anwendungen wie Word, Excel oder PowerPoint und viele weitere Apps sowie auch auf Dokumente, Bilder und andere Dateien, die Sie mit Microsoft 365 verwalten können. Was passiert im Kurs? Nach einer Einführung in das Thema Cloud Computing verschaffen wir uns einen Überblick über die Inhalte von Microsoft 365. Nach einem Blick auf die Grundlagen der Administration probieren Sie aus, welche Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten Ihnen dieses Softwarepaket bietet. Eine eigene Lizenz für Microsoft 365 ist für den Kurs nicht zwingend erforderlich, kann aber verwendet werden. Je nach den dann herrschenden Bedingungen kann der Kurs auch als Online- oder Hybridkurs stattfinden.

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

### 2308

Termin: Fr., 21.4.2023,  
18:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Gebühr: € 35,-



## Die Welt der Apps. Holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet heraus

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 Stauwelder, Blitz-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander-/Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet/Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

**Voraussetzungen:** eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Dieses Seminar wird online durchgeführt via Zoom. Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung einen Link per E-Mail zugesandt.

### 2310

Termin: Sa., 25.03.23,  
10:00 – 12:00 Uhr  
Ort: Online  
Gebühr: € 45,-

### 2311

Termin: Sa., 03.06.23,  
10:00 – 12:00 Uhr  
Ort: Online  
Gebühr: € 45,-

## Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

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

**Kursinhalte:** Smartphone – was ist das eigentlich? Was kann es und was nutzt es mir?/Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup-Szenarien/Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps/Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung/Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps/Kontakte, Telefonbuch, Kalender,

E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud/Beliebte Apps und nützliche Helfer/Informations- und Hilfequellen im Internet.

**Mitbringen:** Bitte haben Sie ihr Android-Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. parat.

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

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

### 2312

Termin: Sa., 06.05.23,  
14:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Online  
Gebühr: € 45,-

## Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

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

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

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse, PC oder eigener Laptop, Internetzugang, entsprechende Hardware inkl. Webcam  
Dieser Kurs wird online via Zoom durchgeführt.

### 2313

Termin: So., 16.04.23,  
14:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Online  
Gebühr: € 45,-

### 2314

Termin: Sa., 01.07.23, 10:00 – 12:00 Uhr  
Ort: Online  
Gebühr: € 45,-

## Mein Android. Auf Tablet und Smartphone

Christoph Galle

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

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

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

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse.

### 2315

Termine: Sa., 15.04.23 – Sa., 22.04.23,  
14:00 – 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Dauer: 2  
Gebühr: € 89,-

## Erste Schritte mit dem iPhone und iPad

Christoph Galle

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

**Mitbringen:** eigenes iPad oder iPhone  
**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse

### 2316

Termine: Sa., 06.05.23 – Sa., 13.05.23,  
14:00 – 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Dauer: 2  
Gebühr: € 89,-



## KURSE IN KOOPERATIONEN MIT ANDEREN VOLKSHOCHSCHULEN

Für die folgenden Kurse der vhs im Norden des Landkreises München 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.

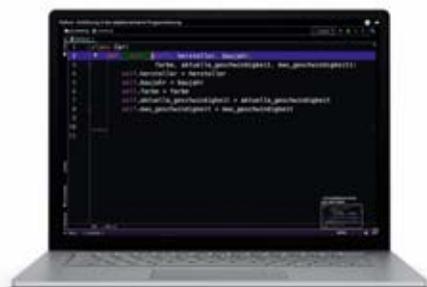
### Projektmanagement nach GPM/IPMA

Johannes Leischnig

Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungsvoraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen. Im Lehrgang erwerben Sie das Basis-Know-how, um sich auf die Prüfung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen (nach IPMA International Project Management Association). Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind. Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt. Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline). Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ statt. Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Der Lehrgang findet online über Zoom statt.

#### 2501

Termine: Fr., 24.03.23 – Fr., 07.07.23,  
18:00 – 21:30 Uhr  
Ort: Online-Kurs  
Dauer: 10x  
Gebühr: € 288,-



### Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“

Johannes Leischnig

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Lehrgangs „Projektmanagement nach GPM“ (Kurs-Nr. 2501). Zertifizierung: Die zweistündige schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet über Zoom statt. Keine Ermäßigung möglich.

#### 2502

Termine: Fr., 14.07.23 – Fr., 21.07.23,  
18:00 – 21:30 Uhr  
Ort: Online-Kurs  
Dauer: 2x  
Gebühr: € 90,-

### Python Grundlagenkurs

Martin Niedermeier

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

#### 2503

Termine: Mo., 13.03.23 – Mo., 24.04.23,  
18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: Online-Kurs  
Dauer: 5x  
Gebühr: € 200,-



### Retten Sie Ihre alten Aufnahmen. Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Einfach, schnell und perfekt. Fotografieren statt scannen

Peter Gloeckle

Sie wollen wissen, wie Sie Dias, Negative oder Abzüge am besten digitalisieren? Wodurch sich Scannen von Fotografieren unterscheidet? Welche Methode für Sie die richtige ist? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Sie brauchen keinen teuren und langsamen Filmscanner, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Einige Kniffe sind zwar notwendig, aber diese lernen Sie im Kurs. Wir werden im Kurs 50 Dias in 10 Minuten bei maximaler Auflösung digitalisieren. Dazu stellen wir Ihnen eine Low-cost-Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vor. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Für einen Film brauchen wir ebenfalls nur ca. 10 Minuten. Anschließend zeigen wir Ihnen den einfachen und kostenlosen Weg der (Farb-)Negativkonvertierung zur Erzeugung von Positiven. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses und kann von Ihnen selbst mit Freeware erprobt werden. Die Methoden sind nicht auf Kleinbild beschränkt. Mittelformat und andere Formate sind ebenfalls möglich. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen. Bitte bringen Sie Dias, Negative und Bilder mit. USB-Sticks zum Mitnehmen der Ergebnisse nicht vergessen. Kleingruppen-Intensivkurs!

#### 2504

Termine: Di., 18.04.23 – Do., 20.04.23,  
18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13,  
Unterföhring  
Dauer: 2x  
Gebühr: € 80,-

# Wärmenetz Moosburg



## BADER ENERGIE

WÄRME NATÜRLICH

100% regenerativ - 100% persönlich  
Ihre sichere Wärmeversorgung  
in der Moosburger Neustadt

✉ info@bader-energie.de ☎ 08761-725 67 04



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

...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



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



Besuchen Sie uns in Meilendorf bei Attenkirchen



**NATURGARTEN  
SCHÖNEGGE**

www.schoenegge.de

... natürlich glücklich!

# SPRACHEN



## ANSPRECHPARTNERIN

Katharina Günthner  
Sprachen

08761/7225-17

katharina.guentner@vhs-moosburg.de

- 32 Ich spreche mit der Welt
- 33 Prüfen im FB Englisch
- 34 Englisch
- 37 Französisch
- 37 Italienisch
- 39 Spanisch
- 40 Arabisch
- 40 Türkisch
- 40 Kroatisch



# Ich spreche mit der Welt vhs Sprachen

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

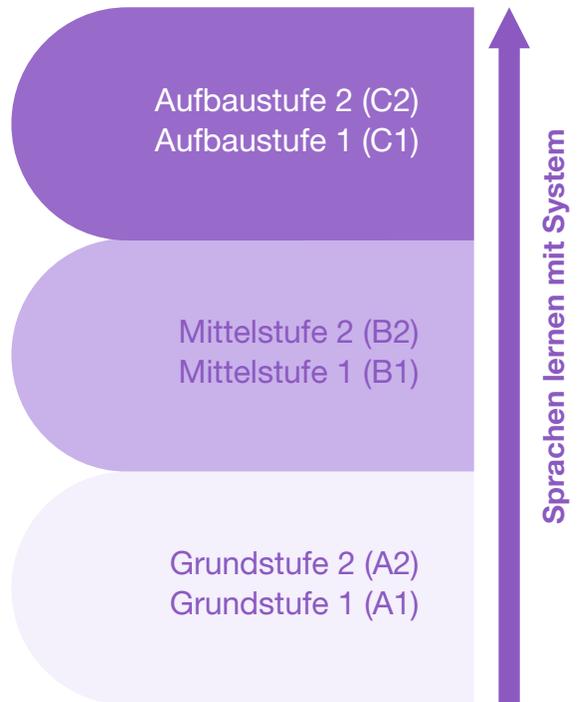
NANDLSTADT

ZOLLING

## Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.



### Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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)

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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)

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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)

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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)

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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)

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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



# Pfungen im FB Englisch

## Kooperationspartner für Pfungen



UNIVERSITY OF  
CAMBRIDGE

www.cambridge-exams.de

## Local Examinations Center

Cambridge Institut

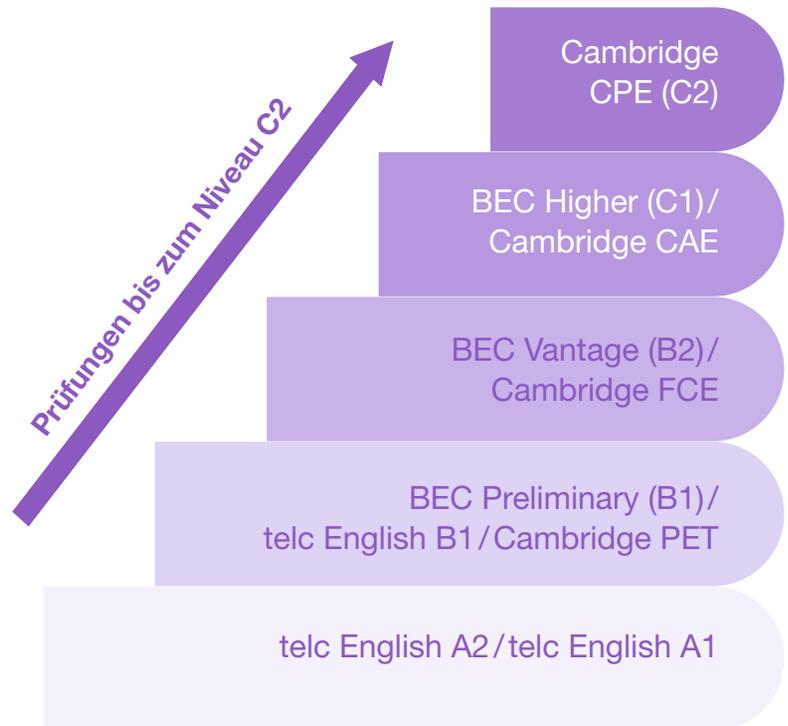
Hildegardstraße 8

80539 München

Tel. 089-221115

info@cambridgeinstitut.de

www.cambridgeinstitut.de



## telc English A1 / telc English A2

Der Test kann gegen Ende der Grundstufe 1 bzw. 2 abgelegt werden. Der Termin wird vom Kurs bestimmt. Die Prüfung bestätigt Ihnen, sich in Alltagssituationen behaupten und einfache Gespräche führen zu können, auch die Fähigkeit, gesprochene und geschriebene Texte im Wesentlichen zu verstehen.

**Prüfungsgebühr telc A1:** auf Anfrage  
**Prüfungsgebühr telc A2:** auf Anfrage

## BEC Preliminary (B1) / telc English B1 / Cambridge PET

Diese Pfungen können Ende der Mittelstufe 1 abgelegt werden. Sprachniveau: flüssige und konkrete Ausdrucksweise in Alltagssituationen; Verstehen der Hauptpunkte vertrauter Themen bei klarer Standardsprache; Bewältigen der meisten Situationen auf Reisen im Sprachgebiet; Berichten über Erfahrungen und Ereignisse mit kurzer Begründung und Erklärung.

**Schwierigkeitsgrad:** ca. Mittlere-Reife-Kenntnisse  
**Prüfungsgebühr B1:** ca. € 175,-

## BEC Vantage (B2) / Cambridge First Certificate (FCE)

Die Pfungen der University of Cambridge werden weltweit jeweils im Frühjahr und Herbst durchgeführt. Sprachniveau: Verstehen der Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen; Verstehen von Fachdiskussionen im eigenen Spezialgebiet; spontane und fließende Verständigung, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist; klarer und detaillierter Ausdruck zu einem breiten Themenspektrum; Erläutern eines Standpunktes zu einer aktuellen Frage und Benennen der Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten.

**Schwierigkeitsgrad:** ca. FOS / Abitur  
**Prüfungsgebühr B2:** ca. € 215,-

## BEC Higher (C1) / Cambridge in Advanced English (CAE)

Diese Pfungen sind Abschlussqualifikationen auf hohem Niveau: Verstehen eines breiten Spektrums anspruchsvoller, längerer Texte und Erfassen impliziter Bedeutungen;

spontaner und fließender Ausdruck, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten zu suchen; wirksamer und flexibler Gebrauch der Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium; strukturierte und ausführliche Äußerung zu komplexen Sachverhalten unter angemessener Verwendung verschiedener Mittel zur Textverknüpfung.

**Schwierigkeitsgrad:** ca. Abiturniveau  
Leistungskurs Englisch oder mindestens 7 Jahre Schulenglisch  
**Prüfungsgebühr C1:** ca. € 235,-

## Cambridge Certificate of Proficiency (C2)

Diese Prüfung ist die schwierigste, die von der University of Cambridge angeboten wird. Das Certificate of Proficiency wird von britischen Universitäten als Voraussetzung zum Studium anerkannt. Im Schwierigkeitsgrad entspricht die Prüfung in etwa der Universitäts-Zwischenprüfung in der Anglistik. Der Besitz des Certificate of Proficiency kann von bestimmten Prüfungsanforderungen der Universität befreien.

**Prüfungsgebühr C2:** auf Anfrage



## IN DER WELT ZU HAUSE

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

zwei 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.

## ENGLISCH



### EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ALLE ENGLISCHKURSE

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

Die Kursleiterinnen stehen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung. Eine Anmeldung zu diesen Terminen ist erwünscht, aber nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Termine:** Do., 16.02.23, 18:00 – 20:00 Uhr und

Fr., 17.02.23, 17:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

### ENGLISCH GRUNDSTUFE (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Grundstufe 1:** telc English A1

**Grundstufe 2:** telc English A2

## GRUNDSTUFE 1 (A1)

### Key A1

Englisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

*Herta Brydon*

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

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

### 3101

**Termine:** Di., 28.02.23 – Di., 20.06.23, 18:00 – 19:30 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

**Dauer:** 13 Abende

**Gebühr:** € 185,- / 3 Tn

€ 159,- / 4 Tn

€ 149,- ab 5 Tn

### Great A1

Englisch für den Alltag für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Helen Stömmmer*

Unser Buch – „Great A1“ – bietet uns viele Möglichkeiten, Englisch gründlich und themenbezogen zu lernen. Wir werden über die Familie, Heimat, Spiel und Spaß, gutes Essen, unser Leben, das Wochenende und Urlaub sprechen und lesen und auch die dazugehörige Grammatik lernen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Notizheft

**Lehrbuch:** Great A1, 2nd Edition, augmented, ab Lektion 7, Klett-Verlag

### 3102

**Termine:** Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23, 9:00 – 10:30 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

**Dauer:** 13 Vormittage

**Gebühr:** € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

## Wichtige Hinweise zu unseren Sprachkursen

**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.

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

## GRUNDSTUFE 2 (A2)

### English Network Now A2.1

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

*Herta Brydon*

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses A1/2. Aber auch für alle Neueinsteiger:innen, die schon gut Englisch gelernt haben und sich ungefähr auf dem Niveau A1/A2 befinden. Wir gehen langsam vor, wiederholen viel und füllen evtl. Lücken. Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann besuchen Sie unsere Einstufungsberatung. Der Kurs wird auch in der VHS Cloud im virtuellen Klassenzimmer angemeldet, so dass Sie auch online Aufgaben oder Videos abrufen können.

**Lehrbuch:** English Network Now A2.1, Klett-Verlag (bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

### 3104

**Termine:** Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23, 18:00 – 19:30 Uhr

**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

**Dauer:** 13 Abende

**Gebühr:** € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn





## Englisch mit Zeit und Muße

für Teilnehmende 60+ mit guten Englischkenntnissen auf A2-Niveau

Herta Brydon

Für alle Teilnehmenden des vorherigen Kurses A2 und für neue Teilnehmende, die auf dem Niveau A2 wieder in die englische Sprache einsteigen und das Niveau B1 erreichen wollen. Wir lassen uns viel Zeit zum Lernen und wiederholen immer wieder Grammatik. Das Sprechen kommt nicht zu kurz. Besuchen Sie gerne unsere Einstufungsberatung, die Ihnen bei der richtigen Kursauswahl hilft. Das Buch können Sie auch erst nach dem 1. Termin kaufen, um erst einmal zu schauen, ob der Kurs zu Ihnen passt.

**Lehrbuch:** Fairway Refresher B1 – Englisch für Wiedereinsteiger, Klett-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

### 3105

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 139,- / 4 Tn  
€ 119,- / 5 Tn  
€ 105,- ab 6 Tn

## Key A2 in the morning: Endlich Zeit für Englisch – Englisch in aller Ruhe für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A2)

Marita Frey

Yes, you can speak English! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. In einer kleinen Gruppe reaktivieren Sie Ihr Schulenglisch auf kurzweilige und interaktive Weise mit dem spannenden Lehrwerk „Key A2“. Passend zur jeweiligen Lektion werden Grammatik und Vokabeln vertieft. Das aktive Üben (Sprechen!) steht in meinen Kursen im Vordergrund. So come and join us! Wenn Sie sich unsicher bei der Kurswahl sind, besuchen Sie unsere Einstufungsberatung!

**Lehrbuch:** Key A2, cornelsen-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

### 3107

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 20.06.23, 8:30 – 10:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

## Let's Enjoy English A2.2

English every day

Helen Stömmmer

Das Buch – „Let's Enjoy English“ – bietet viele interessante Themen aus dem Alltag an und – wie der Titel schon sagt – werden wir viel Freude beim Sprechen haben. Kommen Sie gerne zu unserer Einstufungsberatung, wenn Sie sich unsicher sind bei der Kursauswahl.

**Bitte mitbringen:** Notizheft und Schreibzeug  
**Lehrbuch:** Let's Enjoy English A2.2 augmented, ab Lektion 7, Klett-Verlag

### 3109

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 03.07.23, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

## ENGLISCH MITTELSTUFE (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Mittelstufe 1:** telc English B1, BEC Preliminary, Cambridge PET

**Mittelstufe 2:** BEC Vantage, Cambridge FCE

## MITTELSTUFE 1 (B1)

### Everyday english – online

Buch- und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

Helen Stömmmer

Dies ist ein reiner Online-Kurs. Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Well then, come and join us!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 3111

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Online\_vhs.daheim

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

## In Conversation A2/B1

Konversationskurs auf mittlerem Niveau A2/B1

Herta Brydon

Für alle Teilnehmende, die das Niveau A2 erreicht haben und nun gerne das Erlernte praktisch üben wollen. Auch Neueinsteiger:innen sind willkommen. Dieser Kurs bietet mit dem Buch „In Conversation“ kurze Themen zum Diskutieren und zum Sprechen üben. Grammatik und Vokabeln werden wiederholt und Lücken aufgefüllt. Reden Sie einfach drauflos!

**Lehrbuch:** In Conversation I (B1/B2), Klett-Verlag (Bitte das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

### 3112

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 20.06.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 185,- / 3 Tn  
€ 159,- / 4 Tn  
€ 149,- ab 5 Tn



### Jasmine Tomic

My name is Jasmine Tomic and I am an English teacher. I was born and raised in Melbourne, Australia, and moved to Croatia after completing secondary school. I studied and graduated English at the Faculty of Philosophy in Zagreb and have 15 years of experience teaching English. I currently live in Moosburg with my family.

### An Evening chatterbox

Konversationskurs für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Jasmine Drina Tomic

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

### 3113

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- / 4 Tn  
€ 110,- / 5 Tn  
€ 95,- ab 6 Tn



Foto: Hugo Sousa – unsplash



### Dana Adeline Majure

Hello! My name is Dana Adeline Majure. I'm 34 years old and I came to live in Germany almost one year ago. I've lived in Spain for about 22 years, where I grew up, studied and worked in schools teaching children English and Spanish. My parents are American and at home I always spoke English. I have a son and I recently got married here in Moosburg. I enjoy studying and teaching languages, my hobbies are doing sports, drawing, cooking, singing, listening to music and watching films. I'm looking forward to see you in my new English course here at the vhs!

### English intermediate course



Reading, writing, listening and speaking

*Dana Adeline Majure*

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

**Bitte mitbringen:** Notizheft und Schreibzeug  
**Lehrbuch:** English Next B1/1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

#### 3115

Termine: Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- / 4 Tn  
€ 110,- / 5 Tn  
€ 95,- ab 6 Tn

### In Conversation – a mix of interesting topics to talk about

A book and conversation course at intermediate level

*Helen Stömmmer*

In this course we will continue to focus on speaking and practice all the vocabulary needed to speak effectively. Our new book – „In Conversation“ – offers us great topics to talk about, so, join us and let's talk about our experiences.

**Bitte mitbringen:** Notizheft und Schreibzeug  
**Lehrbuch:** In Conversation I B1/B2 (augmented), Klett-Verlag

#### 3116

Termine: Do., 09.03. – Do., 06.07.23, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

### MITTELSTUFE 2 (B2)

#### Speakout B2

Conversation course for upper intermediate learners

*Elisabeth Kansiz*

This course invites you to discover English as it's really spoken. You will not only improve your grammar and vocabulary, but also quickly gain confidence in interacting and exchanging views with fellow participants. Current affairs and a variety of engaging topics will be discussed on a regular basis. Come along and don't be afraid to „speak out“!

**Lehrbuch:** Speakout 2nd edition – Upper Intermediate, Pearson Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

#### 3118

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 10 Nachmittage

Gebühr: € 169,- Kleingruppe

### ENGLISCH AUFBAUSTUFE (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Aufbaustufe 1:** BEC Higher, Cambridge CAE

**Aufbaustufe 2:** Cambridge CPE

### AUFBAUSTUFE 1 (C1)

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

Conversation course for advanced learners

*Herta Brydon*

If you like to practice and improve your English again then join us for a cup of coffee. We will discuss a variety of topics from politics to daily life, read newspaper articles, listen to BBC podcasts and watch videos to improve listening skills. The necessary lexis will be prepared and grammar will be re-

vised. The main focus is on speaking and we are always having a lot of fun and interesting discussions.

#### 3120

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

### Let's keep talking!

A conversation course for upper intermediate and above (B2/C1)

*Helen Stömmmer*

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

#### 3122

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 06.07.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

### Basis for Business C1



A Business English course for advanced learners

*Jasmine Drina Tomić*

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

**Lehrbuch:** Basis for Business C1, Cornelsen-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

#### 3125

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- / 4 Tn  
€ 110,- / 5 Tn  
€ 95,- ab 6 Tn

## FRANZÖSISCH



### Französisch Grundstufe (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Grundstufe 1:** telc Français A1

**Grundstufe 2:** telc Français A2

## GRUNDSTUFE 1 (A1)

### Französisch für Anfänger:innen

für Teilnehmende ohne und mit einfachen Vorkenntnissen

*Marita Frey*

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

**Lehrbuch:** On y va! Band A1, Hueber-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

#### 3200

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
9:00 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 139,- / 4 Tn

€ 119,- / 5 Tn

€ 105,- ab 6 Tn

## GRUNDSTUFE 2 (A2)

### On y va! Band A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

*Barbara Aschenbrenner*

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie möchten die französische Sprache gerne weiter lernen oder auf leichter Niveaustufe auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig – nach dem Motto unseres Lehrbuchs: Auf geht's! (on y va!)

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

#### 3202

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23,  
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 119,- / 4 Tn

€ 105,- / 5 Tn

€ 85,- ab 6 Tn

## Französisch Mittelstufe (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Mittelstufe 1:** telc Français B1

**Mittelstufe 2:** telc Français B2

## MITTELSTUFE 1 (B1)

### Französisch Auffrischung und Konversation

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

*Ingolf von Pressentin*

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.

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., 06.03.23 – Mo., 03.07.23,  
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

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

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

*Barbara Aschenbrenner*

Vous êtes intéressé(e) au français et emportez des connaissances de base, joignez-vous nous!

On parle de tout de façon variée, pas trop compliquée mais avec plaisir!

#### 3205

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23,  
10:15 – 11:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 149,- / 4 Tn

€ 139,- / 5 Tn

€ 119,- ab 6 Tn

## ITALIENISCH



### Italienisch Grundstufe (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Grundstufe 1:** telc Italiano A1

**Grundstufe 2:** telc Italiano A2

## GRUNDSTUFE 1 (A1)

### Italienisch für Anfänger:innen mit einfachen oder ohne Vorkenntnisse

*Edoardo Rubini*

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen!

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

#### 3300

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,  
10:30 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

### Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

*Barbara Bernau*

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

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

#### 3301

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
8:00 – 9:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 175,- / 3 Tn

€ 156,- / 4 Tn

€ 129,- ab 5 Tn



## Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

### 3302

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 19.05.23,  
15:00 – 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5  
Dauer: 10 Nachmittage  
Gebühr: € 139,- / 3 Tn  
€ 119,- / 4 Tn  
€ 99,- / 5 Tn

## Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende (A1)

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Edoardo Rubini*

Können Sie schon ein wenig Italienisch und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben Sie schon einen Kurs besucht und möchten gerne weiterlernen oder auf leichter Niveaustufe wieder einsteigen? Dann kommen Sie in unseren Kurs. Wir lernen weiter im Buch „Allegro nuovo“ A1, Lektion 5/6.

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

### 3303

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,  
9:00 – 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7  
Dauer: 13 Vormittage  
Gebühr: € 159,- / 4 Tn  
€ 149,- / 5 Tn  
€ 129,- ab 6 Tn

## Allegro nuovo A1, ab Lektion 4 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Barbara Bernau*

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

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

### 3304

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7  
Dauer: 13 Vormittage  
Gebühr: € 175,- / 3 Tn  
€ 156,- / 4 Tn  
€ 129,- ab 5 Tn

## GRUNDSTUFE 2 (A2)

### Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

*Barbara Bernau*

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

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

### 3306

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
16:45 – 17:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 13 Nachmittage  
Gebühr: € 175,- / 3 Tn  
€ 156,- / 4 Tn  
€ 129,- ab 5 Tn

### Allegro nuovo A2, ab Lektion 2 für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

*Barbara Bernau*

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

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

### 3307

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
19:45 – 20:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 13 Abende  
Gebühr: € 175,- / 3 Tn  
€ 156,- / 4 Tn  
€ 129,- ab 5 Tn

### Allegro nuovo A2

für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

*Barbara Bernau*

Andiamo! Sono contento di rivederla! Wir wiederholen und festigen auf Niveaustufe A2.

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

### 3308

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
17:45 – 18:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 13 Abende  
Gebühr: € 175,- / 3 Tn  
€ 156,- / 4 Tn  
€ 129,- ab 5 Tn

## Italienisch Mittelstufe (ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Mittelstufe 1:** telc Italiano B1

**Mittelstufe 2:** telc Italiano B2

## MITTELSTUFE 1 (B1)

### Dieci lezioni d'italiano, ab Lektion 3

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

*Barbara Bernau*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende auf B1 Niveau. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und zusätzlich mit einer Lektüre.

**Lehrbuch:** Dieci lezioni d'italiano, Hueber-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

### 3309

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
15:45 – 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 13 Nachmittage  
Gebühr: € 175,- / 3 Tn  
€ 156,- / 4 Tn  
€ 129,- ab 5 Tn

## MITTELSTUFE 1+2 (B1/B2)

### Con piacere nuovo B1/B2

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

*Barbara Bernau*

Dieser Kurs findet statt auf Niveau B1 / B2 des Europäischen Referenzrahmens  
Hauptinhalt: Lektüre und Konversation

**Lehrbuch:** Con piacere nuovo B1 + B2, Klett-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

### 3310

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
18:45 – 19:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 13 Abende  
Gebühr: € 175,- / 3 Tn  
€ 156,- / 4 Tn  
€ 129,- ab 5 Tn



## AUFBAUSTUFE 1 (C1)

## Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

Barbara Bernau

Der Kurs auf Niveaustufe C1 richtet sich an sehr fortgeschrittene Teilnehmende  
Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre, u.a. Zeitschrift „adesso“

## 3311

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
10:00 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 229,- / 3 Tn

€ 185,- / 4 Tn

€ 175,- ab 5 Tn

## Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

## 3312

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23,  
11:30 – 12:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 196,- / 3 Tn

€ 169,- / 4 Tn

€ 156,- ab 5 Tn

## Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

## 3313

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 19.05.23,  
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Nachmittage

Gebühr: € 139,- / 3 Tn

€ 119,- / 4 Tn

€ 99,- ab 5 Tn

## Un corso per rinfrescare l'italiano

Für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

## 3314

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 19.05.23,  
17:00 – 18:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5

Dauer: 10 Nachmittage

Gebühr: € 139,- / 3 Tn

€ 119,- / 4 Tn

€ 99,- ab 5 Tn

## SPANISCH

Spanisch Grundstufe  
(ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Grundstufe 1:** telc Español A1

**Grundstufe 2:** telc Español A2

## GRUNDSTUFE 1 (A1)

## Spanisch für Anfänger:innen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Marta Haake

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

**Lehrbuch:** Perspectivas ¡Ya! A1, cornelsen-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

**Mitbringen:** Schreibzeug, Heft oder Mappe

## 3500

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 22.05.23,  
9:00 – 10:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 129,- / 4 Tn

€ 110,- / 5 Tn

€ 95,- ab 6 Tn

## Spanisch für Anfänger:innen

für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

Marta Haake

Dieser Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder schon ein wenig Spanisch sprechen und Ihr Gelerntes wieder aufpolieren möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A1“ ab Lektion 6.

**Lehrbuch:** Perspectivas ¡Ya! A1, cornelsen-Verlag (Buch bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

## 3501

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 22.05.23,  
10:30 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 129,- / 4 Tn

€ 110,- / 5 Tn

€ 95,- ab 6 Tn

## GRUNDSTUFE 2 (A2)

Con gusto nuevo A2,  
ab Lektion 2

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Ignacio Ramon Saldaña Bravo

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

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo/A2, Klett-Verlag (Bitte Buch erst nach dem 1. Kurstag besorgen)

## 3502

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 23.06.23,  
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

Spanisch Mittelstufe  
(ca. 180 – 270 UE à 45 Min.)

Möglicher Abschluss:

**Mittelstufe 1:** telc Español B1

**Mittelstufe 2:** telc Español B2

## MITTELSTUFE 1 (B1)

Conversación,  
lecturas y repaso

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

Ignacio Ramon Saldaña 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, la expresión oral y escrita.

Te esperamos.

## 3507

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 20.06.23,  
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn



## El curso en vivo

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

*Veronika Kroboth*

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens

Con textos muy variados queremos seguir practicando la lengua.

Partiendo de un texto o una audición vamos a conversar o discutir sobre lo que hemos leído o escuchado. Nos dedicaremos también al repaso de la gramática y del vocabulario.

### 3511

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 26.06.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

## MITTELSTUFE 2 (A2)

## Con gusto nuevo B2, ab Lektion 4

für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B2)

*Ignacio Ramon Saldana Bravo*

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

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

### 3512

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 159,- / 4 Tn

€ 149,- / 5 Tn

€ 129,- ab 6 Tn

## ARABISCH



## Einführung in die Arabische Sprache für Anfänger:innen

*Abbas Farhat*

Sie denken darüber nach Arabisch zu lernen und möchten mehr darüber wissen, was Sie erwartet? Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden eine erste Einführung in die arabische Sprache.

Sie lernen das arabische Alphabet, das Lesen und Schreiben einzelner Wörter und kurzer Sätze, wie man sich begrüßt und gegenseitig vorstellt. Der Kursleiter, arabischer Muttersprachler aus dem Libanon, führt Sie sanft und motivierend ins Hocharabische ein. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

### 3600

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 22.05.23, 18.00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 129,- / 4 Tn

€ 119,- / 5 Tn

€ 105,- ab 6 Tn

## TÜRKISCH



## Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Fortgeschrittene

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2)

*Claudia Cicek*

Sie haben schon Türkisch gelernt und möchten wieder damit anfangen bzw. weitermachen? In diesem Kurs frischen wir bisher Gelerntes auf und wiederholen das, was noch schwer fällt. An vier Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über die türkische Sprache und können auch Ihre Fragen über Land und Leute loswerden.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Block

**Lehrbuch:** Ne Güzel A2 – Band 2, Hueber Verlag

### 3642

Termine: Sa., 04.03.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 22.04.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 06.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 01.07.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 98,-

## Konusma kulübü

Türkisch Konversation

*Claudia Cicek*

Einstieg für alle Niveaus möglich! Merhaba! Biraz Türkçe biliyor musun? O zaman gel, konusalım.

Sie können schon ein bisschen Türkisch? Dann kommen Sie und wir reden und üben miteinander.

In lockerer Atmosphäre wird bereits Erlerntes verfestigt und besonders das Sprechen geübt.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Block

### 3644

Termine: So., 19.03.23, 10:00 – 11:30 Uhr

So., 21.05.23, 10:00 – 11:30 Uhr

So., 18.06.23, 10:00 – 11:30 Uhr

So., 23.07.23, 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: € 49,-

## KROATISCH



## Kroatisch für den Urlaub



*Jasmine Drina Tomic*

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Notizheft

### 3650

Termine: Sa., 22.04.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Sa., 29.04.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Sa., 06.05.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Sa., 13.05.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 49,-

# DEUTSCH & INTEGRATION



## ANSPRECHPARTNERINNEN

**Christine Oehlmann**  
Deutsch/Integrationskurse  
Berufsbezogene Deutschkurse  
08761/7225-11  
christine.oehlmann  
@vhs-moosburg.de

**Zeljka Plazibat Tomic**  
Deutsch/Integrationskurse  
Berufsbezogene Deutschkurse  
08761/7225-15  
zeljka.tomic@vhs-moosburg.de

**Elena Wiedmann**  
Alphabetisierung/Grundbildung/  
Integrationskurse  
08761/7225-15  
elena.wiedmann  
@vhs-moosburg.de

## 42 Sprache als Schlüssel der Integration

- Alphabetisierung/Grundbildung
- Integrationskurse mit Alphabetisierung

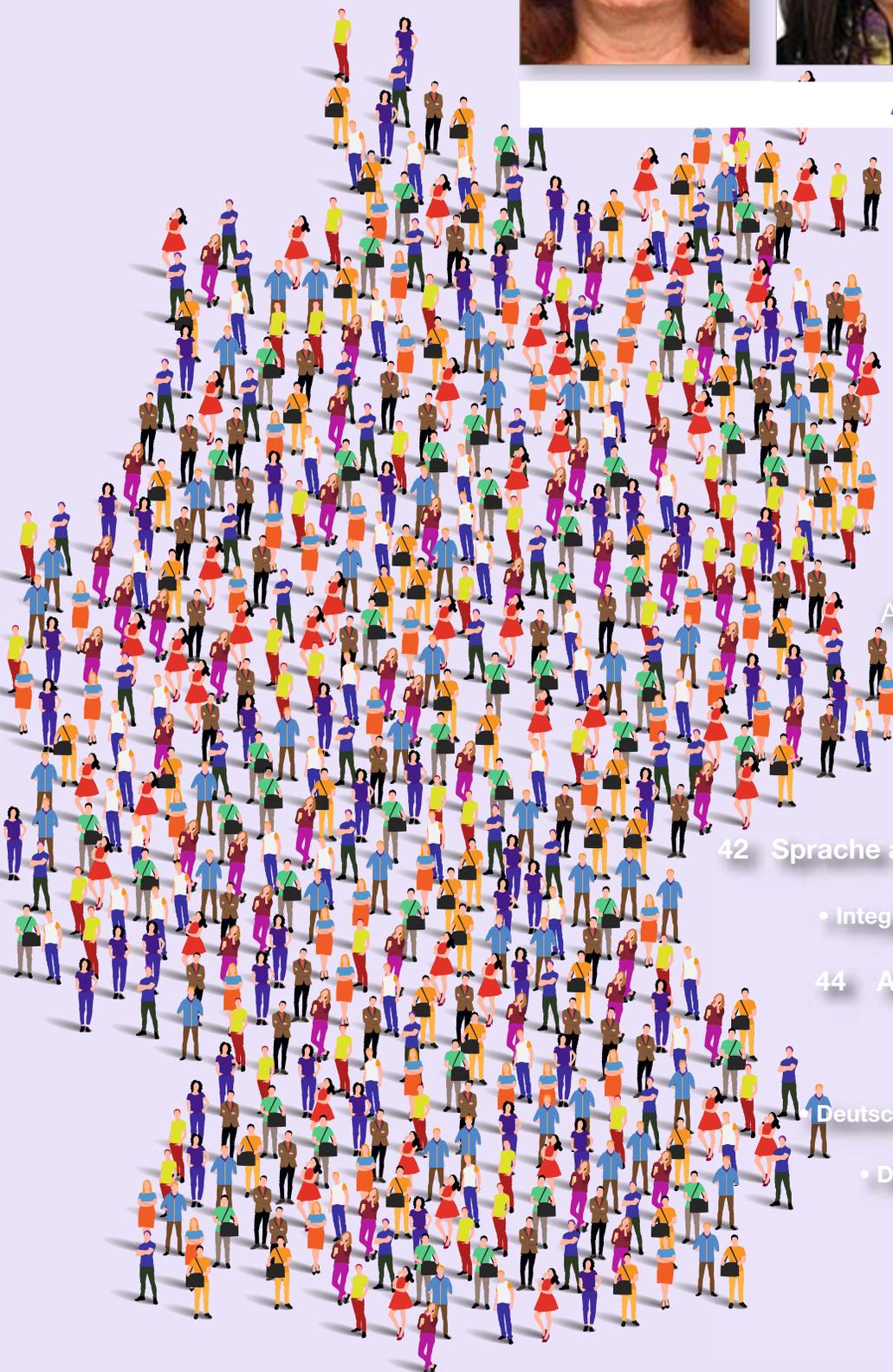
## 44 Allgemeine Integrationskurse

- Deutschkurse

## 46 Prüfungen

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
  - telc Deutsch B1
- Deutschtest für den Beruf (DTB) B2
  - Test: Leben in Deutschland
  - Einbürgerungstest

## 48 Berufsbezogene Deutschkurse DEUFÖV





## SPRACHE ALS SCHLÜSSEL DER INTEGRATION

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

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

## ALPHABETISIERUNG / GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben sind wichtige Grundkompetenzen für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sowohl im Alltag als auch im Beruf. Es ist nie zu spät, lesen und schreiben zu lernen!

Die Volkshochschule ist ein langjähriger und erfahrener Anbieter der Erwachsenenbildung im städtischen und ländlichen Raum und möchte sich als solcher der Herausforderung stellen, Erwachsene zu alphabetisieren, die Deutsch als Erst- oder Zweitsprache gelernt haben, aber die heutigen Anforderungen im Lesen, Schreiben und Rechnen nicht erfüllen. Zur angesprochenen Zielgruppe gehören Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund.

Statistisch betrachtet leben in Bayern ca. eine Million Erwachsene im erwerbsfähigen Alter zwischen 18 und 64 Jahren mit unzureichenden Schriftsprachkompetenzen. Von funktionalem Analphabetismus betroffen sind nahezu alle Bevölkerungsgruppen: bundesweit sind gemäß den Erhebungen davon nur 17% arbeitslos und rd. 80% verfügen über einen Schulabschluss. Zwischen 57 % (LEO Studie) und 63 % (PIAAC Studie) der funktionalen Analphabeten in Deutschland sind erwerbstätig. Die LEO Studie 2018 zeigt zwar, dass der Anteil der gering literalisierten Erwachsenen mit 12,1% der Bevölkerung im Jahr 2018 gegenüber 14,5% im Jahr 2010 rückläufig ist. Jedoch braucht es nach wie vor mehr und breitere Zugänge für den Einstieg in non-formale und formale Bildungswege.

## ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus



**Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus, StMUK**

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

*Kursleitung: Christine Heilmeier*

### 3016A

Termine: Mi., 08.03.23 – Fr., 21.07.23, 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 32 Vormittage (2 x wöchentlich)

Gebühr: gebührenfrei



Illustration: Sincerely Media / unsplash



## INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

### Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

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

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

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

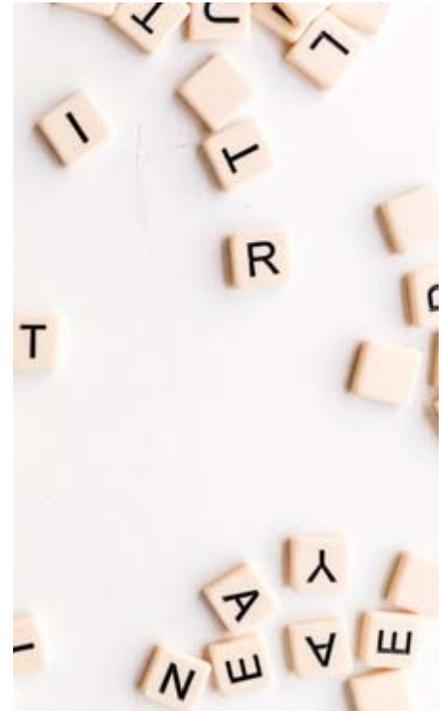
Basiskurs:	300 Unterrichtsstunden
Aufbaukurs A:	300 Unterrichtsstunden
Aufbaukurs B:	300 Unterrichtsstunden
Aufbaukurs C:	300 Unterrichtsstunden (Optional – wenn man das Niveau mit 900 Unterrichtsstunden nicht erreichen kann)
Orientierungskurs	100 Unterrichtsstunden

Nach mind. 300 Unterrichtsstunden im Alphabetisierungskurs ist ein Wechsel in einen allgemeinen Integrationskurs möglich.

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

**Selbstzahler:** € 440,00 (à 100 Unterrichtsstunden)

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



### AUFBAUKURS A – Kursabschnitt Nr. 5 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung  
Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 5)

Elena Schlegel

**Lehrwerk:** Schritt für Schritt 2 (Hueber-Verlag)

#### 3014E2

Termine: Mo., 13.03.23 – Fr., 21.04.23,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 20 Vormittage (5x wöchentlich)  
Kurstage: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

### AUFBAUKURS B – Kursabschnitt Nr. 7 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung  
Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 7)

Elena Schlegel

**Lehrwerk:** Schritte für Schritt 4 (Hueber-Verlag)

#### 3014G2

Termine: Mi., 24.05.23 – Di., 04.07.23,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 20 Vormittage (5x wöchentlich)  
Kurstage: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

### AUFBAUKURS B – Kursabschnitt Nr. 9 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung  
Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 9)

Elena Schlegel

#### 3014I2

Termine: Mi., 14.09.23 – Do., 12.10.23,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 20 Vormittage (5x wöchentlich)  
Kurstage: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

### AUFBAUKURS A – Kursabschnitt Nr. 6 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung  
Kurs Nr. 71- am Vormittag  
(Kursabschnitt 6)

Elena Schlegel

**Lehrwerk:** Schritte für Schritt 3 (Hueber-Verlag)

#### 3014F2

Termine: Mo., 24.04.23 – Di., 23.05.23,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 20 Vormittage (5x wöchentlich)  
Kurstage: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

### AUFBAUKURS B – Kursabschnitt Nr. 8 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung  
Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Kursabschnitt 8)

Elena Schlegel

#### 3014H2

Termine: Mi., 05.07.23 – Mi., 13.09.23,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 20 Vormittage (5x wöchentlich)  
Kurstage: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

### ORIENTIERUNGSKURS (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung  
Kurs Nr. 71 – am Vormittag  
(Orientierungskurs)

Elena Schlegel

#### 3014J7

Termine: Mo., 16.10.23 – Fr., 17.11.23,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Dauer: 20 Vormittage (5x wöchentlich)  
Kurstage: Mo., Di., Mi., Do., Fr.



## ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

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

Berechtigungsscheine für die Teilnahme am Integrationskurs werden durch die Ausländerbehörde, Jobcenter oder durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ausgestellt.

Wir informieren und beraten Sie gerne!

Folgende Kurskonzepte werden an der vhs Moosburg angeboten:

### Integrationskurs mit Alphabetisierung:

1000 – 1300 Unterrichtsstunden

### Allgemeiner Integrationskurs:

700 Unterrichtsstunden

maximal bis zum Erreichen der Niveaustufe B1

### Einstufungstest vor der Anmeldung erforderlich!

Die Einstufung wird von einer vom Bundesamt (BAMF) zugelassenen Lehrkraft vorgenommen.

### Terminabsprache auf:

deutsch@vhs-moosburg.de

oder unter

08761-7225-11

### Einstufungsberatung für Integrationskurse

**Mittwoch, den 25.01.23, 17.00 Uhr**

**Mittwoch, den 01.03.23, 17:00 Uhr**

**Mittwoch, den 26.04.23, 17:00 Uhr**

Für weitere Termine siehe [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)

### Einstufungsberatung für Berufssprachkurse der Niveaustufe B2

**Anmeldung erforderlich!**

**deutsch@vhs-moosburg.de**

**oder unter 08761-7225-11**

## DEUTSCHUNTERRICHT IM INTEGRATIONSKURS

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtseinheiten.

Der Sprachkurs ist Teil des Integrationskurses. Er dauert im allgemeinen Integrationskurs insgesamt 600 Unterrichtseinheiten. Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben, aber auch Arbeit und Beruf 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 und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Registration is only possible after an entry-level test and consultation. After this consultation with us we will find a suitable and available place in the German course suitable for your level. The federal office of Migration is going to support your course fee if you are from the European Union or if you have permission from the local office of foreign affairs. If you do not have any, we will inform you how to get it.

## ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

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

**Selbstzahler:** € 440,00 (à 100 Unterrichtsstunden) + Kosten für das Lehrbuch

(entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 2,29 pro Unterrichtsstunde) + Kosten für das Lehrbuch

Teilnehmende, die im Jahr 2020 bereits in einem Integrationskurs angemeldet waren, können diesen Kurs mit einem Eigenanteil von € 220,00 ( € 2,20 / Unterrichtseinheit) weiter besuchen.



Foto: Alexas Fotos/unsplash



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

Unterrichtszeit	Mi., Do. 18:00 - 21:00 Uhr	Mo. - Do. 8:30 - 12:30 Uhr	Mo., Di., Fr. 18:00 - 21:00 Uhr	Mo - Do. 8:30 - 12:30 Uhr	Mo. - Do. 9:00 - 12:15 Uhr	Mo. - Do. 14:00 - 17:15 Uhr	Mo., Mi., Fr. 18:00 - 21:00 Uhr	Mo. - Do. 8:30 - 12:30 Uhr	Mi., Do. 18:00 - 21:00 Uhr	Mo. - Do. 8:30 - 12:30 Uhr
	Sa. 9:00 - 13:45 Uhr								Sa. 9:00 - 13:45 Uhr	
<b>Kursleiterin</b>	Margit Justus-Fleck	Margit Justus-Fleck / Larysa Esterbauer	Elena Schlegel	Nazina Niazbekova	Margit Justus-Fleck / Christine Blum	Christine Heilmeier / Dimitrichka Pavlova	Petra Katzenbogner / Anzhelika Mayer	Margit Justus-Fleck / Larysa Esterbauer	Margit Justus-Fleck	Nazina Niazbekova
<b>Kursnummer</b>	<b>Kurs 65</b>	<b>Kurs 66</b>	<b>Kurs 67</b>	<b>Kurs 68</b>	<b>Kurs 69</b>	<b>Kurs 70</b>	<b>Kurs 72</b>	<b>Kurs 73</b>	<b>Kurs 74</b>	<b>Kurs 75</b>
<b>Raumnummer</b>	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoß, Raum UG4	1. Stock, Raum OG7	Untergeschoß, Raum UG4	Untergeschoß, Raum UG4	1. Stock, Raum OG6	1. Stock, Raum OG6	Untergeschoß, Raum UG4
<b>Modul 1 (Niveau A1.1)</b>										
<b>Modul 2 (Niveau A1.2)</b>							19.01.23 – 23.03.23	17.04.23 – 22.05.23	08.07.23 – 07.10.23	10.07.23 – 25.09.23
<b>Modul 3 (Niveau A2.1)</b>							24.03.23 – 20.06.23	23.05.23 – 05.07.23	11.10.12 – 06.12.23	26.09.23 – 07.11.23
<b>Modul 4 (Niveau A2.2)</b>			23.01.23 – 27.03.23		13.01.23 – 03.03.23	10.02.23 – 31.03.23	22.06.23 – 29.09.23	06.07.23 – 21.09.23	07.12.12 – 10.02.24	08.11.23 – 12.12.23
<b>Modul 5 (Niveau B1.1)</b>			28.03.23 – 20.06.23		03.05.23 – 29.06.23	16.06.23 – 28.07.23	05.10.23 – 07.12.23	25.09.23 – 06.11.23	21.02.24 – 25.04.24	13.12.23 – 30.01.24
<b>Modul 6 (Niveau B1.2)</b>			23.06.23 – 02.10.23		03.07.23 – 28.09.23	12.09.23 – 25.10.23	08.12.23 – 27.02.24	07.11.23 – 07.12.23	27.04.24 – 06.07.24	31.01.24 – 12.03.24
<b>Orientierungskurs</b>	11.01.23 – 08.03.23	09.01.23 – 09.02.23	16.10.23 – 18.12.23	27.03.23 – 15.05.23	04.10.23 – 22.11.23	07.11.23 – 19.12.23	05.03.24 – 16.05.24	08.01.24 – 08.02.24	24.07.24 – 09.11.24	08.04.24 – 14.05.24
<b>Prüfung DTZ</b>			<b>14.10.23</b>	<b>25.03.23</b>	<b>30.09.23</b>	<b>28.10.23</b>	<b>02.03.2024 (u.V.)</b>	<b>09.12.23</b>	<b>13.07.2024 (u.V.)</b>	<b>16.03.2024 (u.V.)</b>
<b>Prüfung LiD</b>	<b>09.03.23</b>	<b>10.02.23</b>	<b>19.12.23</b>	<b>16.05.23</b>	<b>23.11.23</b>	<b>20.12.23</b>	<b>17.05.2024 (u.V.)</b>	<b>09.02.24</b>	<b>13.11.2024 (u.V.)</b>	<b>15.05.2024 (u.V.)</b>

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



## PRÜFUNGEN

### DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER DTZ A2 – B1

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ist eine dual-level Prüfung, die alltagspraktische 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.

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 68 – Prüfung**

##### 3041H0

Anmeldeschluss: 28.10.2022  
Termin: Sa., 25.03.23, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 69 – Prüfung**

##### 3041H2

Anmeldeschluss: 17.07.23  
Termin: Sa., 30.09.23, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 67 – Prüfung**

##### 3041H3

Anmeldeschluss: 24.07.23  
Termin: Sa., 14.10.23, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 71 – Prüfung**

##### 3041H4

Anmeldeschluss: 12.09.23  
Termin: Fr., 27.10.23, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 70 – Prüfung**

##### 3041H5

Anmeldeschluss: 12.09.23  
Termin: Sa., 28.10.23, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 73 – Prüfung**

##### 3041H6

Anmeldeschluss: 16.10.23  
Termin: Sa., 09.12.23, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 72 – Prüfung**

##### 3041H7

Anmeldeschluss: 15.01.2024  
Termin: Sa., 02.03.2024, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 75 – Prüfung**

##### 3041H8

Anmeldeschluss: 16.01.2024  
Termin: Sa., 16.03.2024, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

#### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

**Kurs Nr. 74 – Prüfung**

##### 3041H9

Anmeldeschluss: 02.06.2024  
Termin: Sa., 13.07.2024, 9:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 165,-

## PRÜFUNG TELC ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

### Telc Zertifikat Deutsch B1 Sprachprüfung – Niveaustufe B1

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Deutsch haben, ist das telc-Zertifikat Deutsch B1 die richtige Prüfung für Sie. Für die Einbürgerung in Deutschland ist das telc-Zertifikat Deutsch B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.

Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten. Die mündliche Prüfung findet in der Regel mit einem/-er anderen Prüfungsteilnehmer: in statt und dauert 15 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Über die Einzelheiten der Prüfung informiert Sie der Übungstest Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1. Sie finden darin einen vollständigen Testsatz (mit Lösungen) zum Ausprobieren. Außerdem erfahren Sie, wie die Prüfung abläuft und wie die schriftlichen und mündlichen Leistungen bewertet werden. Den Übungstest und die dazugehörigen MP3-Dateien können Sie auf folgender Webseite kostenlos herunterladen:

<https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1.html#t=2>

##### 3041H1

Anmeldeschluss: 15.05.23  
Termin: Sa., 24.06.23, 09:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4  
Prüfungsgebühr: € 175,-

### Telc – Zertifikat Deutsch B1

#### Training zur Prüfung

*Cornelia Schönlaub*

**Voraussetzung:** Sprachkenntnisse der Niveaustufe B1

Anhand von einer Musterprüfung werden wir uns auf das Prüfungsformat der Sprachprüfung „telc – Zertifikat Deutsch B1“ vorbereitet. Sie erhalten wichtige Informationen und Tipps zur Prüfung. An diesem Samstag werden wir jeden der vier Prüfungsteile mit mindestens einer Aufgabenstellung üben.

**Mitzubringen:** Bleistift, Papier

##### 304110

Termin: Sa., 17.06.23, 9:00 – 15:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr: € 70,00/ab 6 Tn.  
€ 90,00/ 3 Tn.  
€ 130,00/ 2 Tn.



## TEST LEBEN IN DEUTSCHLAND

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 66 – Vormittagskurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304210

Termin: Fr., 10.02.23, 9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 65 – Abendkurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304210

Termin: Do., 09.03.23, 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 68 – Vormittagskurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304211

Termin: Mo., 16.05.23, 9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 69 – Vormittagskurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304213

Termin: Do., 23.11.23, 9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 70 – Nachmittagskurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304214

Termin: Mi., 20.12.23, 14:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 67 – Abendkurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304215

Termin: Di., 19.12.23, 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 73 – Vormittagskurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304216

Termin: Fr., 09.02.24, 9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 75 – Vormittagskurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304217

Termin: Mi., 15.05.24, 9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 72 – Abendkurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304218

Termin: Fr., 17.05.2024, 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

### Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 74 – Abendkurs

**Prüfung:** Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)

#### 304219

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4  
Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,-

## EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen

**Hinweis:** Die Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg

#### 3076

**Anmeldeschluss:** 10.02.23

Termin: Mi., 29.03.23, 14:00 – 15:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6  
Prüfungsgebühr: € 25,-

#### 3077

**Anmeldeschluss:** 05.05.23

Termin: Mi., 21.06.23, 14:00 – 15:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6  
Prüfungsgebühr: € 25,-



Foto: Clay Banks/unsplash



## DEUTSCHTEST FÜR DEN BERUF DTB B2

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

Die Teilnahme an dieser Prüfung ist nur für Kursteilnehmer des berufsbezogenen Deutschsprachkurses möglich!

#### 3059H1

Termin: Sa., 01.04.23, 09:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

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

#### 3059H2

Termin: Sa., 06.05.23, 09:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

## BERUFSBEZOGENE SPRACHFÖRDERUNG (DEUFÖV)

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

### Berufsbezogener Deutschkurs – Zielsprache B2

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Cornelia Schönlaue

**EINSTUFUNGSTERMIN und  
BERATUNG: Mi., 01.02.23, 18:00 Uhr**

**Voraussetzung:** Ein Deutschzertifikat der Niveaustufe B1. Vor der Anmeldung ist eine Einstufung notwendig - bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Der Berufssprachkurs mit Zielsprachniveau B2 richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund. 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 oder zur Zeit eine Ausbildung absolvieren oder begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder unterstützende berufsbezogene Deutschförderung für einen erfolgreichen Ausbil-

dungsabschluss benötigen oder für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

**Abschlussprüfung:** Deutschtest für den Beruf DTB – Niveaustufe B2 (Prüfungsformat des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

**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: € 1.160,- (für 500 Unterrichtsstunden) – Ratenzahlung möglich. Die Prüfung und Lernmittel sind für alle Teilnehmer kostenfrei.

## MITTELSTUFE 2 (B2)

### DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2

Berufsbezogener Deutschsprachkurs Nr. 18

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten  
Abendkurs

Cornelia Schönlaue

#### 3051

Termine: Mo., 15.05.23 – 16.04.24,  
18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 3 x wöchentlich Mo., Di. und Do.  
Änderungen vorbehalten



Foto: cyfonn photography/unsplash

### DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2 Berufsbezogener Deutschsprachkurs Nr. 17

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten  
Vormittagskurs

Cornelia Schönlaue

#### 3052

Termine: Mo., 16.10.23 – 23.03.24,  
8:30 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 5 x wöchentlich Mo. bis Fr.  
Änderungen vorbehalten!

## DEUTSCH AUFBAUSTUFE 1 (C1) (Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)

### Deutsch als Fremdsprache – C1

Teil 2

Cornelia Schönlaue

**Voraussetzung:** Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

Dieser Kurs kann Online-Sequenzen enthalten!

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.

Bitte vereinbaren Sie vor der Anmeldung zu diesem Kurs einen Termin für eine Einstufungsberatung, Tel. 08761/72 25-11.

Zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung „Goethe Deutsch C1“, sind ca. 5 Kursteile erforderlich.

**Voraussetzung:** Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

#### 3060

Termine: Fr., 10.03.23 – Fr., 23.06.23,  
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 12 Abende

Gebühr: € 170,-; mind. 8/max. 10 Tn

# GESUNDHEIT



## ANSPRECHPARTNERIN

Igbal Selimi

08761/7225-13

[igball.selimi@vhs-moosburg.de](mailto:igball.selimi@vhs-moosburg.de)

50 Entspannung & Körpererfahrung

51 Yoga – Qi Gong

53 Workshops – Vorträge

54 Gesundheit Aktuell

56 Gesundheitsbetonte Gymnastik

57 Fitness – Kraft – Ausdauer

58 Tanz

59 Körper & Stil

59 Kochen & Geniessen



## ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

### Autogenes Training am Sonntagabend

Eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode

Monika Grünfelder, Heilpraktikerin, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training

Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training.

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde als Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, um zu einem ruhigen und ausgeglichenen Zustand zu gelangen.

Es hilft Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Mit ein bisschen Übung können Sie bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge erzielen und diese jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel anwenden.

Probieren Sie's aus!

**Bitte mitbringen:** Decke, Socken, kleines Kissen

#### 4000

Termine: So., 12.03.23 – So., 14.05.23, 19:00 – 20:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 70,-

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner, Entspannungstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Das bewusste Loslassen der Muskeln führt mit der Zeit zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist können zur Ruhe kommen und Stresshormone abgebaut werden. Die PME ist eine leicht zu erlernende Methode und eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, warme Decke und Socken, bequeme Kleidung

#### 4001

Termine: Mi., 01.03.23 – Mi., 03.05.23, 9:00 – 10:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 70,-



#### Claudia Feder

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

### Wege zu Entspannung – Ich bin in meiner Mitte

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

Ein Kurs mit Autogenem Training, Fantasierreisen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Atemübungen.

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

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

spannungskurs möchte Sie dabei unterstützen herauszufinden, was Ihre persönlichen Stressoren im Alltag sind und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie für sich selbst mit einfachen Mitteln Oasen im Alltag schaffen können, um seelischen und körperlichen Stress abzubauen. Mit folgender Methode werden Sie sich vertraut machen:

Autogenes Training nach J. H. Schultz als anerkannte Entspannungsmethode. Eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik mit Hilfe der Autosuggestion!

**Bitte mitbringen:** Wohlfühlkleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden)

#### 4003

Termine: Mo., 20.03.23 – Mo., 12.06.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 8 x

Gebühr: € 84,-

### Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Kräfte

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

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

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr	€ 28,-
<b>4004A</b>	Sa., 18.03.23, 10:00 – 14:00 Uhr
<b>4004B</b>	Sa., 17.06.23, 10:00 – 14:00 Uhr





## Entspannung mit Klangschalen

Tina Schlossorsch, Meditationskurseleiterin,  
Klangschalenmasseurin

„Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“

Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.

### Informationen zur Dozentin:

www.elamoe.de

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

### 4005

Termine: Do., 09.03.23, 18:30 – 19:30 Uhr  
Do., 23.03.23, 18:30 – 19:30 Uhr  
Do., 04.05.23, 18:30 – 19:30 Uhr  
Do., 15.06.23, 18:30 – 19:30 Uhr  
Do., 13.07.23, 18:30 – 19:30 Uhr

Dauer: 1x pro Monat

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 5 x

Gebühr: € 35,-

## Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Kräfte

### Verbundenheit mit der Natur

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

Hast du Lust einen Tag im Freien zu verbringen?

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien – seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben: Shinrin Yoku heißt es dort: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. In Japan wird es als anerkannte Stressbewältigungsmethode eingesetzt.

Mit Achtsamkeitsübungen gehen wir bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen.

Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist zu empfehlen); Treffpunkt: Waldruh in 85419 Mauern

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und bequeme Kleidung, Zwiebellook ist zu empfehlen

Ort	Waldruh in 85419 Mauern
Gebühr	€ 16,-
<b>4005A</b>	Sa., 22.04.23, 9:30 – 12:00 Uhr
<b>4005B</b>	Sa., 13.05.23, 9:30 – 12:00 Uhr
<b>4005C</b>	Sa., 08.07.23, 9:30 – 12:00 Uhr

## Resilienz-Training für Frauen: Wie schaffe ich es auch in stressigen Zeiten in meiner Mitte zu bleiben?

Ingrid Huch-Hallwachs

Im Zentrum des Hurrikans ist Stille

### Ziel des Trainings:

- Bewegungsfreude zulassen statt sich auszubremsen
- souveräner dem Bedürfnis nach Ruhe nachgeben
- sich ganz einlassen und trotzdem Grenzen setzen

Mit Übungen aus dem Continuum Movement, der Contact Improvisation, Meditationen und anderen kreativen Methoden lernen und üben wir, uns selbst Halt zu geben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Mittagessen

### 4009

Termin: Sa., 06.05.23, 10:30 – 18:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Gebühr: € 45,-

## Kieferbalance R.E.S.E.T.1

### Kieferbalance / Kieferentspannung R.E.S.E.T. 1 nach Philip Rafferty

Maria Huber

Probleme des Kiefergelenksystems, Abnutzung der Zähne, Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Energiemangel, Schlafstörungen, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme sind nur eine Auswahl von Beschwerden, die durch Auslöser wie Zahnbehandlungen, Unfälle, Schleudertraumata, Stürze und Stress hervorgerufen werden können.

Im R.E.S.E.T. 1 Kurs erlernen Sie die sanfte und wirkungsvolle Basisanwendung bei sich selbst und bei anderen im Liegen und Sitzen. Diese Kieferentspannungsmethode passt sehr gut auch in das Angebot der Heilpraktiker.

Das Skript R.E.S.E.T.1 im Wert von 12 € ist in der Kursgebühr enthalten. Über die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

**Bitte mitbringen:** Tischspiegel und Wasser zum Trinken

### 4011

Termin: Fr., 17.03.23, 13:00 – 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 65,-

## Kurzbalancen Aufbaukurs / R.E.S.E.T. 2

Maria Huber

### Voraussetzung: R.E.S.E.T. 1

Hier erlernen Sie speziell zusammengestellte R.E.S.E.T.-Positionen und flexibel einzusetzende Kurzbalancen.

R.E.S.E.T. 2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbalance à 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z. B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit ...

Das Skript R.E.S.E.T.1 im Wert von 12 € ist in der Kursgebühr enthalten. Über die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

**Bitte mitbringen:** Tischspiegel

### 4012

Termin: Fr., 24.03.23, 13:00 – 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 65,-

## YOGA – QIGONG

### Yin-Yoga – Workshop

Sonja Gaßner

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

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

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

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

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 27,-
<b>4020A</b>	Fr., 10.03.23, 18:30 – 21:00 Uhr
<b>4020B</b>	Fr., 12.05.23, 18:30 – 21:00 Uhr



## Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien



Gabriele Prasani Siegelin

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

Dieses Netz aus Fasziensträngen kleidet unseren gesamten Körper aus. Es umschließt Knochen und Gelenke, Muskeln und innere Organe sowie Blutgefäße und Nerven. Im Laufe der Zeit lässt die Elastizität des Gewebes nach, es kann sich verkleben und Schmerzen verursachen. Im Faszien-Yoga werden speziell entwickelte Übungen zum Lösen von Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt, dadurch können sie sich neu ordnen und werden wieder elastisch. So bleiben unsere Bewegungen geschmeidig. Wir arbeiten mit Übungen, die an Yoga Asanas angepasst sind, und auch mit Hilfsmitteln wie z.B. kleinen Bällen. Schon nach dem ersten Kurstermin kann man Veränderungen in Aufrichtung und Gang feststellen. Eine vollkommene Erneuerung des Gewebes dauert ungefähr ein Jahr. Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
<b>4024</b>	Di., 07.03.23 – Di., 20.06.23, 9:15 – 10:45 Uhr 12 x € 150,-
<b>4024A</b>	Di., 27.06.23 – Di., 25.07.23, 9:15 – 10:45 Uhr 5 x € 62,-

## Hatha-Yoga



Gabriele Prasani Siegelin

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

In alle Yogastellungen und Bewegungen fließt unser Atem mit ein, dadurch kommen wir mit uns selbst in Kontakt, man spürt sich und belebt sich. Spezielle Atemübungen (Pranayama) helfen die Lungen zu reinigen, das Blut-/Gasgemisch mit Sauerstoff/Prana anzureichern sowie das Nervensystem zu beruhigen.

Asanas dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln, wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengerüsts aufbauen.

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

Wir beginnen und beenden unsere Yoga-Praxis mit einer Entspannung.

Die meisten Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
<b>4025</b>	Mi., 08.03.23 – Mi., 21.06.23, 16:30 – 17:45 Uhr 12 x € 125,-
<b>4025A</b>	Mi., 28.06.23 – Mi., 26.07.23, 16:30 – 17:45 Uhr 5 x € 52,-
<b>4026</b>	Mi., 08.03.23 – Mi., 21.06.23, 18:00 – 19:30 Uhr 12 x € 150,-
<b>4026A</b>	Mi., 28.06.23 – Mi., 26.07.23, 18:00 – 19:30 Uhr 5 x € 62,-
<b>4027</b>	Mi., 08.03.23 – Mi., 21.06.23, 19:45 – 21:00 Uhr 12 x € 125,-
<b>4027A</b>	Mi., 28.06.23 – Mi., 26.07.23, 19:45 – 21:00 Uhr 5 x € 52,-

## Vit-Yoga



Silvia Hauner

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

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

<b>4032</b>	Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer:	13 x
Gebühr:	€ 91,-

## Achtsamkeits-QiGong

Gabriela Rodoni-Mette

Wir wollen einen Tag in Achtsamkeit verbringen. Achtsame, ruhige Körperübungen aus dem QiGong können uns helfen, Stress abzubauen. Die achtsam durchgeführte Gehmeditation und die Meditation im Sitzen oder Liegen sollen zu mehr Klarheit und Leichtigkeit führen. Wohlfühl, Ruhe und mehr Kraft für den Alltag sind die Folge. Durch die Achtsamkeitspraxis öffnen wir den inneren Raum, entdecken unseren Atem, sind ganz im gegenwärtigen Augenblick und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

## 4051

Termin: Sa., 22.04.23, 10:00 – 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5  
Gebühr: € 21,-

## QiGong – die fünf Elemente

### Eine Einführung

Gabriela Rodoni-Mette

Die Lehre der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – nutzen sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin, die Ernährungslehre als auch andere chinesische Traditionen. Mit Hilfe von QiGong-Übungen soll ein harmonisches Gleichgewicht aller Elemente erreicht werden. Die sanften Übungen sind leicht erlernbar und für jeden geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

## 4052

Termin: Sa., 20.05.23, 10:00 – 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5  
Gebühr: € 21,-



## Gabriela Rodoni-Mette

Vor fast 20 Jahren habe ich Qigong für mich entdeckt – ein guter Ausgleich zu meiner beruflichen Tätigkeit. Qigong war für mich zuerst einfach Gymnastik, bis ich bemerkte, dass Qigong mehr als nur wohltuende, ruhige Bewegungen ist.

Kurz und bündig: ich bin seit 2008 Qigong-Kursleiterin. Nach dreijähriger Lehrer-Ausbildung erhielt ich im März 2015 meine Anerkennung als Qigong-Lehrerin.

Ich unterrichte Qigong als freiberufliche Dozentin an verschiedenen Volkshochschulen seit 2010 und leite seit vielen Jahren regelmäßig fünf Kurse an der VHS München.

Ich nehme regelmäßig bei verschiedenen Lehrern an Fortbildungen teil wie z.B. Fan Huan Gong, Chan Mi oder HuiChunGong. Ich bin im Jahr 2016 nach Moosburg gezogen und freue mich sehr, in der Volkshochschule hier tätig zu sein.

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



## QiGong

Gabriela Rodoni-Mette

QiGong 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. Geübt werden Grundprinzipien des QiGong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mithilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher QiGong-Formen. Für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse! Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

### 4053

Termine: Mi., 15.03.23 – Mi., 28.06.23,  
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-

## QiGong Shibashi – 18-fache Übungsreihe

### 4054

Termine: Di., 14.03.23 – Di., 27.06.23,  
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 12 x

Gebühr: 150,-

## QiGong – Kraft und Energie für den Alltag



Marlene Zimny

QiGong-Übungen nutzen das enorme Potenzial der Selbstregulation des menschlichen Organismus, indem sie Körperbewegung, Methoden der Atemführung und geistige Übungen miteinander verbinden.

**Inhalt des Kurses:** Körper- und Energiearbeit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vermittelt anhand ausgesuchter Übungen der 18-fachen Taiji-QiGong-Reihe (nach Meister Lin Hou Sheng) und Einzelübungen.

Erfahren Sie, wie Ihr Körper stärker und beweglicher wird, Ihre Seele aufatmet und Ihr Geist sich beruhigt.

Die wichtigsten Prinzipien des QiGong werden dabei für Anfänger erläutert bzw. für Fortgeschrittene weiter vertieft.

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Gebühr	€ 84,- 10 x
4055	Di., 28.02.23 – Di., 16.05.23, 18:30 – 19:30 Uhr Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
4056	Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 8:30 – 9:30 Uhr VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

## Stilles QiGong

Marlene Zimny

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

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Stoppersocken bzw. Sportschuhe

### 4057

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23,  
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Dauer: 10 x

Gebühr: 70,-

## WORKSHOPS & VORTRÄGE



### Maria Lehn

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

## Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

Um eine private oder berufliche Veränderung anzugehen, muss ich feste Strukturen überdenken, meine Stärken erkennen und

Neues einladen. Viele Menschen bleiben in nicht gewinnbringenden Routinen haften und halten weiter dem verlangten Druck stand, während sie sich nach einem erfüllteren Leben sehnen. Dieser Workshop gibt Ihnen einen Einblick in komplexe Wirkungsmechanismen und zeigt Ansätze, um Lösungen zu erkennen und zu nutzen. Lernen Sie sich und Ihre systemischen Beziehungen besser kennen, um Potenziale einsetzen zu können und Ihr Leben aktiver zu steuern.

### Ziele:

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

### 4201

Termine: Fr., 24.03.23 – Sa., 25.03.23,  
9:30 – 13:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Dauer: 2 x

Gebühr: 55,-

## Work-Life-Balance

Maria Lehn, Sozialpädagogin und systemische Coachin

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

### Ziele:

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

### 4202

Termin: Sa., 17.06.23, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3

Gebühr: 45,-





# GESUNDHEIT AKTUELL

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING



*Kompetent und sehr persönlich*



**Klinikum Freising**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
in Kooperation mit MRI und TUM



**KINDERKRANKENHAUS**

Expert:innen aus den Fachgebieten folgender Einrichtungen:

- LAKUMED Klinik Landshut / Achdorf
- Klinikum Freising
- Kinderkrankenhaus St. Marien in Landshut

informieren Sie kompetent über aktuelle Gesundheitsthemen.

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

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



*Gunthard Goresch*

## 4220 **Erste Hilfe: So kann jeder im Notfall helfen**

*Gunthard Goresch, Notarzt und Chefarzt der Notaufnahme am Krankenhaus Landshut-Achdorf*

Wie schnell ist es passiert: Ein Unfall, eine Verletzung, eine akute Erkrankung – wie können Sie als Angehöriger oder Ersthelfer eine Notfallsituation erkennen und richtig helfen? Wie können Sie bei einem Verkehrsunfall oder nach einem Sturz helfen? Welche Symptome deuten auf eine akute Erkrankung wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hin?

Chefarzt Gunthard Goresch stellt im Vortrag die Symptome für akute Herz-Kreislaufkrankungen vor und erklärt, was Sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes tun sollten. Außerdem zeigt er auf, wie Sie bei Unfällen im häuslichen Umfeld oder im Straßenverkehr erste Hilfe leisten können.

Termin: Mi., 15.03.23, 19:00 – 21:00 Uhr



## 4221 Naturheilkunde für Kinder

*Dr. Catharina Amarell, Oberärztin im Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin am Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH in Landshut*

In diesem Vortrag lernen Sie wirkungsvolle und bewährte Naturheilmittel für ihr Kindergartenkind, aber auch deren Grenzen kennen. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen dabei:

- die richtige Anwendung von Wickeln, Auflagen, Hausmitteln und die gezielte Anwendung einzelner Akupressurpunkte
- die sanfte und natürliche Linderung von kindlichen Beschwerden bei Fieber, Husten und Co.
- Unterstützung des Immunsystems, aber auch Hilfe bei Bauchweh und Unterstützung beim Einschlafen

Termin: Mi., 19.04.23, 19:00 – 21:00 Uhr



*Dr. Catharina Amarell*

## 4223 Defekte Gefäße: Was hilft, wenn unsere Blutbahnen nicht mehr richtig funktionieren

*MUDr. Maros Beno, Leitender Oberarzt*

Die Arterien sind das Transportsystem in unserem Körper: Die Gefäße befördern Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen und sind damit für die einwandfreie Funktion der Organe mitverantwortlich. Sind sie geschädigt, durch Ablagerungen verengt oder verschlossen, kann dies Auslöser für viele Erkrankungen sein: Schmerzhafte Beine beim Gehen (Schau fensterkrankheit), ein offenes Bein, Schlaganfall, Herzinfarkt oder eine Thrombose. Im Vortrag spricht MUDr. Beno darüber, welche Symptome auf defekte Gefäße hinweisen und unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollten. Außerdem stellt er verschiedene arterielle Durchblutungsstörungen und Behandlungsmöglichkeiten am zertifizierten Gefäßzentrum am Krankenhaus Landshut-Achdorf vor.

Termin: Mi., 03.05.23, 19:00 - 21:00 Uhr



*MUDr. Maros Beno*



*Dr. Markus Neumaier*

## 4224 Gelenkersatz für Schulter, Hüfte, Knie

*PD Dr. Markus Neumaier, Chefarzt der Unfallchirurgie und Endoprothetik des Klinikum Freising*

Viel hat sich in den letzten Jahren bei den Therapien und der technischen Entwicklung von Prothesen getan. Dr. Neumaier gibt einen aktuellen Überblick und diskutiert die medizinischen Voraussetzungen, bei denen ein Gelenkersatz notwendig sein könnte.

Termin: Mi., 17.05.23, 19:00 - 21:00 Uhr



*Dr. Bruno Schröder*

## 4225 Eine Einführung in die Psychosomatik

*Dr. Bruno Schröder, Chefarzt der Psychosomatik und Psychotherapie im Klinikum Freising und Dr. Monika Mlnarschik, leitende Oberärztin der Psychosomatik und Psychotherapie im Klinikum Freising*

Immer noch ist für viele Menschen unklar, was die Psychosomatik eigentlich ist und wie sie helfen kann. Der Vortrag von Dr. Schröder und Dr. Mlnarschik führt in das Fachgebiet der Psychosomatik und seine Therapieformen ein und erläutert, warum bei körperlichen Beschwerden seelische Einflüsse eine Rolle spielen.

Termin: Mi., 14.06.23, 19:00 - 21:00 Uhr



*Dr. Monika Mlnarschik*



## Wohlfühlen – Tag für Tag

Michael Schlögl

Spätestens wenn der Dreiklang von Körper, Seele und Geist aus den Fugen gerät, wird es Zeit die Balance zu finden. Beugen Sie vor, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt. Der Vortrag ist für Sie die ideale Gelegenheit, Ihre Wohlfühl-Inseln im Alltag zu entdecken. Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Am Ende des Vortrages stellt Michael Schlögl sein Buch „Wohl + Fühlen, Jahr für Jahr“ kurz vor.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Gebühr	gebührenfrei
<b>4203</b>	Di., 21.02.23, 10:00 – 11:00 Uhr
<b>4204</b>	Mi., 21.06.23, 19:00 – 20:00 Uhr

## GESUNDHEITS- BETONTE GYMNASTIK

### Gesunder Rücken & Gelenke in Balance

Silvia Hauner

Beschwerden der Wirbelsäule, Nacken, Beckenboden und der Füße?

Schmerzsignale des Körpers sind als positive Warnsignale zu verstehen, um dem Körper rechtzeitig mehr Aufmerksamkeit zu geben.

In dieser Stunde lockern Sie chronisch verspannte Bereiche und kräftigen Ihre stabilisierenden tiefen Muskeln. Gleichzeitig öffnen Sie sich durch körperwahrnehmende Übungs- und Bewegungsausführungen für neue, gesündere Verhaltensweisen auch im Alltag.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch/kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

### 4300

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23, 18:15 – 19:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 13 x

Gebühr: 91,-



### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Silvia Hauner

Schmerzsignale des Körpers sind als positive Warnsignale zu verstehen, um dem Körper rechtzeitig mehr Aufmerksamkeit zu geben.

In dieser Stunde lockern Sie chronisch verspannte Bereiche und kräftigen Ihre stabilisierenden

renden tiefliegenden Muskeln. Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius und lassen Sie in einer entspannten Atmosphäre den Alltag los.

**Bitte mitbringen:** Matte, Faszienrolle/Tennisball (nur wenn vorhanden), Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
<b>4301</b>	Fr., 03.03.23 – Fr., 23.06.23, 8:30 – 9:30 Uhr 13 x € 91,-
<b>4302</b>	Fr., 03.03.23 – Fr., 23.06.23, 9:45 – 10:45 Uhr 13 x € 91,-

### Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga

Imgard Braun

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

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

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
<b>4306</b>	Mo., 06.03.23 – Mo., 10.07.23, 9:00 – 10:00 Uhr 17 x € 119,-
<b>4306A</b>	Mo., 04.09.23 – Mo., 25.09.23, 9:00 – 10:00 Uhr 4 x € 28,-
<b>4314</b>	Mo., 06.03.23 – Mo., 10.07.23, 10:15 – 11:15 Uhr 17 x € 119,-
<b>4314A</b>	Mo., 04.09.23 – Mo., 25.09.23, 10:15 – 11:15 Uhr 4 x € 28,-

## Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Kathrin Schneider, Sportlehrerin, Physiotherapeutin



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

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

### 4307

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 20.06.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 150,-

## Gesundheitsgymnastik für Senioren

Imgard Braun

Fit bleiben bis ins hohe Alter! Gesundheitsgymnastik für Senioren (für Frauen und Männer).

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

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

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch und etwas zu trinken

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
<b>4311</b>	Mo., 06.03.23 – Mo., 10.07.23, 16:15 – 17:15 Uhr 17 x € 119,-
<b>4311A</b>	Mo., 04.09.23 – Mo., 25.09.23, 16:15 – 17:15 Uhr 4 x € 28,-
<b>4312</b>	Di., 07.03.23 – Di., 11.07.23, 9:00 – 10:00 Uhr 19 x € 133,-
<b>4312A</b>	Di., 05.09.23 – Di., 26.09.23, 9:00 – 10:00 Uhr 4 x € 28,-





## Yin Yoga auf und mit dem Stuhl – für Frauen und Männer

Imgard Braun

YIN YOGA auf und mit dem Stuhl  
Für Frauen und Männer

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

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch und ein Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
<b>4313</b>	Di., 07.03. – Di., 11.07.23, 10:15 – 11:15 Uhr 19 x € 133,-
<b>4313A</b>	Di., 05.09.23 – Di., 26.09.23, 10:15 – 11:15 Uhr 4 x € 28,-

## FITNESS – KRAFT – AUSDAUER

### Pilates

Margit Gruber

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

**Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Handtuch

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
<b>4323</b>	<b>Fortgeschrittene</b> Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23, 9:15 – 10:15 Uhr 13 x € 91,-
<b>4327</b>	Di., 28.02.23 – Di., 27.06.23, 17:30 – 18:30 Uhr 13 x € 91,-

## Pilates & Faszien

Margit Gruber

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

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch

### 4324

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,  
10:30 – 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 13 x

Gebühr: € 91,-

## Pilates & Co. zur Kräftigung und Formung der Figur

Elvira Sehling-Hagn

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

**Bitte mitbringen:** Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

### 4325

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 25.07.23,  
9:15 – 10:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 17 x

Gebühr: € 119,-

## Bodyforming – Frauen unter sich

Sonja Friese

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel (z. B. Hanteln, Bälle, Step). Wir beginnen die Stunden mit Übungen zur Mobilisation und Erwärmung. Es folgt der Hauptteil mit der Kräftigung der Muskulatur. Unser Körper profitiert dabei besonders von Übungen aus dem funktionellen Training, welche mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig integrieren. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem entspannenden Stretching. Der Kurs ist ein reiner Frauenkurs.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

### 4332

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 20.07.23,  
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 15 x

Gebühr: € 105,-

## Barre-Workout

Majd Al-Faraj

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-Workout wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten trainiert. Dadurch entstehen schlanke und lange Muskeln, und zwar am ganzen Körper. Durch die unterschiedlichen Übungen – inspiriert von Ballett, Yoga und Pilates – wird besonders die Tiefenmuskulatur beansprucht. Ein weiteres großes Plus ist, dass Barre die Haltung verbessert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
<b>4333A</b>	Do., 02.03.23 – Do., 04.05.23, 17:45 – 18:45 Uhr 8 x € 56,-
<b>4312B</b>	Do., 11.05.23 – Do., 20.07.23, 17:45 – 18:45 Uhr 8 x € 56,-

## Wake-up-Step

für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Elvira Sehling-Hagn

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

**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

### 4334

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 25.07.23,  
8:30 – 9:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 17 x

Gebühr: € 95,-

## Bauch-Beine-Po-Party

Manja Riemann, Aerobic-Trainerin

Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gymnastikgeräte, sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

**Bitte mitbringen:** Matte, Turnschuhe und Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
<b>4337A</b>	Di., 28.02.23 – Di., 16.05.23, 19:00 – 20:00 Uhr 10 x € 70,-
<b>4337B</b>	Di., 13.06.23 – Di., 18.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 6 x € 35,-



## Faszienyoga

Anabel Fichtinger



Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einigen klassischen Elementen aus dem Yoga. Bei diesem Training wird der gesamte Körper beansprucht – durch eine gute Mischung aus dynamischen, fließenden Bewegungen und längeren, statischen Dehnpositionen.

Dabei werden Verspannungen gelöst, das Bindegewebe gestärkt und man gewinnt an Flexibilität sowie Muskelkraft.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr	€ 49,-
<b>4342A</b>	Mi., 22.03.23 – Mi., 24.05.23, 19:00 – 20:00 Uhr 7 x
<b>4342B</b>	Mi., 14.06.23 – Mi., 26.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 7 x

## Bodyweight-Training

Anabel Fichtinger



Das Training mit dem eigenen Körpergewicht kurbelt die Fettverbrennung an und strafft den gesamten Körper – und dies alles ohne Geräte. Das klingt anstrengend? Keine Angst: alle Übungen können in der Schwierigkeit variiert werden, sodass sowohl Anfänger:innen gut mithalten können als auch Fortgeschrittene ins Schwitzen kommen. Das Ziel des Kurses ist es, die Muskeln zu definieren und den gesamten Körper zu straffen. Bodyweight-Training eignet sich auch perfekt zum Stressabbau.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk



## 4343A

Termine: Mi., 22.03.23 – Mi., 24.05.23, 20:15 – 21:15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 7 x

Gebühr: € 49,-

## TANZ

### Zumba®

Melanie Gebauer

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

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

Tanzen Sie sich glücklich und fit!

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
<b>4352A</b>	Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 19:00 – 20:00 Uhr 10 x € 70,-
<b>4352B</b>	Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 7 x € 49,-
<b>4353A</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 24.05.23, 9:00 – 10:00 Uhr 11 x € 77,-
<b>4353B</b>	Mi., 14.06.23 – Mi., 26.07.23, 9:00 – 10:00 Uhr 7 x € 77,-
<b>4354</b>	Fr., 31.03.23 – Fr., 21.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 13 x € 91,-



Foto: Logan Weaver – unsplash

## Zumba®-GOLD



Melanie Gebauer

„Zumba®-Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba®-Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen zur Erweiterung des Bewegungsradius und schrittweisen Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Zumba®-Gold eignet sich somit perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters sowie junggelebene, ältere Personen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Kommen Sie vorbei und haben Sie eine Stunde lang Spaß und Abwechslung.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Turnschuhe, etwas zu Trinken und evtl. ein Handtuch.

### 4355

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 22.05.23, 9:00 – 10:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2

Dauer: 9 x

Gebühr: € 63,-

## Orientalischer Tanz Mittelstufe

Sandra Wiener

In diesem Kurs vertiefen wir unsere bereits vorhandenen Kenntnisse im Orientalischen Tanz. Die Grundbewegungen werden verfeinert und mit neuen Figuren und Schritten verbunden. Aus diesen Kombinationen wird eine Choreographie entstehen, die zum Tanzen einlädt.

Wir üben uns in Eleganz und Ausstrahlung, um dem Orientalischen Tanz mehr Ausdruck verleihen zu können.

**Bitte mitbringen:** Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

### 4360

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 26.06.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4

Dauer: 12 x

Gebühr: € 126,-



## KÖRPER & STIL

### Schminkschule

Barbara Plank

Lernen Sie – Schritt für Schritt – wie Sie sich selbst typgerecht schminken können. Unter professioneller Anleitung von Barbara Plank und Mitarbeiterin schminken Sie sich ein typgerechtes und dezentes Tages-Make-up. Anschließend verwandeln Sie das Tages-Make-up in ein Abend-Make-up.

Mit der gelernten Technik sind Sie dann in der Lage, Ihr Make-up jedem Anlass entsprechend zu entwickeln und in jeder Situation einfach attraktiver, frischer, gesünder und jünger auszusehen.

Sie brauchen keinerlei Schminksachen, Spiegel usw. mitbringen!!

Eingang neben Kastulumünster-Turm – ich freue mich auf Sie!

Ort	Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk
Gebühr	€ 40,-
<b>4403A</b>	Mo., 06.03.23, 18:30 – 21:00 Uhr
<b>4403B</b>	Di., 18.04.23, 18:30 – 21:00 Uhr
<b>4403C</b>	Mi., 24.05.23, 18:30 – 21:00 Uhr

## KOCHEN & GENIESSEN

### Die gesunde Vollwertküche – Bunt und gesund

#### Suppe, Salat und Gemüse – immer ein Genuss

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

**Rezepte:** Altbayerische Zwiebel-Brotssuppe, Tomatensuppe mit Basilikum-Mascarpone-Strudel, Rote-Beete-Suppe mit Meerrettichklößchen, Allgäuer Käsesuppe, Brokkoli-Cremesuppe mit gerösteten Mandelblättchen, fruchtige Mango-Möhren-Suppe, schaumige Petersiliensuppe, gesunder Gemüsekuchen, Bircher Kartoffeln mit Kräuterquark, Forellenmousse auf Gurkenscheiben, Zucchini-Schinken-Röllchen, herzhaftes Muffins.

Die Lebensmittelkosten von 15 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

#### 4500A

Termin: Mo., 06.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,  
Schulküche, Albinstr. 16  
Gebühr: € 45,-

### Die gesunde Vollwertküche – Schnelle und einfache Hauptgerichte

#### in verschiedenen Variationen

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

**Rezepte:** Hähnchenbrust in Spinatsoße, Kalbsgeschnetzeltes mit feinen Gemüwestreifen, Gefüllte Paprikaschoten, Schmor-Rippchen mit buntem Gemüse, Rustikaler Auflauf „Cabanossi“, Nudelgratin mit Hackfleischsoße, Gemüsestrudel mit Paprikaschaum, Quark-Sauerkraut-Rollen, Rosenkohlaufauf, Gemüseaufauf, Gebratene Forelle mit Mandeln, Herbstlicher Feldsalat, Tutti-Frutti-Salat, Paprikasalat mit Feta-Käse.

Die Lebensmittelkosten von 15 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

#### 4500B

Termin: Mo., 13.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,  
Schulküche, Albinstr. 16  
Gebühr: € 45,-

### Die gesunde Vollwertküche – Süßes muss keine Sünde sein

#### Nachspeisen, Kuchen, Snacks – der Phantasie keine Grenzen setzen

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

**Rezepte:** Bayerische Creme, Heidelbeer-Soufflé, überbackenes Fruchtdessert, Frucht-Tiramisu, süße Quark-Palatschinken in Royal gebacken, Flockenspeise, Mandel-Honig-Kuchen, Kirschkuchen, Haferflockenaufauf, Vollkorn-Käse-Mandelkuchen, Apfelschot-Torte, Vollkorn-Apfelkuchen, Birnenkuchen, Fitnessbrot, Walnussbrot.

Die Lebensmittelkosten von 15 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

#### 4500C

Termin: Mo., 20.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,  
Schulküche, Albinstr. 16  
Gebühr: € 45,-

### Schnelles für Berufstätige preiswert, schnell und lecker

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftlerin, Garten- und Erlebnisbäuerin

Haben Sie zu wenig Zeit zum Kochen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir zeigen Ihnen, wie Sie nach einem Arbeitstag schnell gesunde und schmackhafte Mahlzeiten und Snacks zubereiten können.

Die Lebensmittelkosten von 10 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

#### 4501

Termin: Mi., 15.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,  
Schulküche, Albinstr. 16  
Gebühr: € 42,-

### Strudelvariationen – von herzhaft bis süß

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Aus Strudelteig lassen sich nicht nur die Klassiker wie Apfel- oder Topfenstrudel zubereiten, sondern auch Beilagen für Suppen und Fleisch. In diesem Kurs werden Strudel in verschiedenen Variationen zubereitet. Von süß über herzhaft bis altbewährt.

**Das Ziel:** Das Wohlbefinden durch eine abwechslungsreiche Ernährung steigern und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Die Lebensmittelkosten von 12 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

#### 4502

Termin: Do., 30.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,  
Schulküche, Albinstr. 16  
Gebühr: € 42,-

### Brotzeit-Rezepte für Garten und Balkon



Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Sobald sich der Sommer wieder ankündigt, zieht es uns hier in Bayern ins Freie. Ob im Biergarten, auf dem Balkon oder als Beilage zum Grillen – diese gesunden und abwechslungsreichen Brotzeit-Rezepte schmecken garantiert überall.

Die Lebensmittelkosten von 15 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

#### 4504

Termin: Mo., 24.04.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule,  
Schulküche, Albinstr. 16  
Gebühr: € 45,-



Foto: Robby Enders – pixelio



## Erdbeeren und Spargel

NEU

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

In der Spargelzeit von April bis zum 24. Juni könnte man theoretisch jeden Tag ein Lieblingsgericht zaubern: Spargelsuppe, ein schnelles Spargel-Nudelgericht, überbackene Spargelsteaks, Spargelnester in Blätterteig, gebackener Spargel mit Kräuterrahmsauce, Spargel-Quiche, Spargelragout, Spargelsalat und sogar einen Spargel-Erdbeer-Cocktail als Nachspeise – wir werden sie im Kurs zubereiten.

Die Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

4505

Termin: Do., 25.05.23, 19:00 – 22:00 Uhr

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

Gebühr: € 50,-

## Frisch aus dem Garten

### Selbstgemachte Leckereien aus Obst und Gemüse

NEU

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

In dem einführenden Vortrag der Gartenbäuerin erfahren Sie mehr über Inhaltsstoffe, traditionelle Verfahren der Haltbarmachung sowie neue Geräte und Hilfsmittel. Danach kochen Sie gemeinsam verschiedene Leckereien aus Obst oder Gemüse, z.B. Konfitüren, Antipasti und Gemüsevariationen, die sich hervorragend für die Lagerung oder als Geschenk eignen.

Die Materialkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch, Getränk und gute Laune

4506

Termin: Mo., 26.06.23, 19:00 – 22:00 Uhr

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

Gebühr: € 45,-

## Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Die asiatische Küche steckt voller frischer Zutaten und intensiver Aromen. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam vietnamesische Klassiker zu. Als Vorspeise kochen wir Wantan Suppe mit Schweinehackfleisch, Shrimps und Kräutern. Im Hauptgang gibt es Frühlingsrollen, Reispapierblätter gefüllt mit Schweinehackfleisch, Gemüse, Zwiebeln, Mu-Err-Pilzen, Shiitake Pilzen, Glasnudeln und Ei. Das Menü wird mit frischem asiatischem Obst, Grünem oder Jasmin-Tee und Erfrischungsgetränken abgerundet. Lebensmittelkosten von 22 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Küchentuch

4503

Termin: Di., 13.06.23, 18:00 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 47,-

## Südündische Spezialitäten

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Im heißen Südündien wird traditionell besonders scharf gewürzt mit grünen und roten Chilis, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer. Im Kochkurs haben Sie die Wahl, ob Sie eher mild genießen oder authentisch nachwürzen wollen. Wir werden typische Gerichte, z.B. Fleisch- und Garnelen-Curry sowie andere Köstlichkeiten zubereiten – eine Inspiration für die Sinne. Verwendet werden regionale, frische Lebensmittel möglichst aus biologischem Anbau.

Die Lebensmittelkosten von 23 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

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

4507

Termin: Di., 18.07.23, 17:30 – 22:00 Uhr

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

Gebühr: € 55,-

## Die indisch-vegetarische Küche – exotisch mit vielen Vitaminen

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen bietet die vegetarische Küche Indiens eine große Geschmacksvielfalt und ist auch für Veganer:innen ideal. Wir bereiten einige typische vegane Gerichte wie Shahi Daal (königliche Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse – ggf. Tofu), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka zu. Typisches Brot und Getränke dürfen dabei auch nicht fehlen. Sie erfahren einiges über exotische Gewürze. Verwendet werden regionale, frische Lebensmittel möglichst aus biologischem Anbau.

Die Lebensmittelkosten von 18 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

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

4508

Termin: Sa., 13.05.23, 10:30 – 15:30 Uhr

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

Gebühr: € 53,-

## Brot backen im Holzofen und im Steinbackofen

auf dem WIESER Erlebnisbauernhof

Sonja Hörmannskirchner

Der Duft von frisch gebackenem Holzofenbrot ... ein unvergessliches Erlebnis. Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten Brot: Bauernbrot, Fladenbrote und kleine Dinkelbrötchen, die Sie ganz nach Ihrem Geschmack mit Gewürzen, Samen oder Wildkräutern verfeinern können.

Die frischgebackene Brote und die Rezepte gibt es für jeden Kursteilnehmer zum Mitnehmen. Zum Ausklang verkosten wir frisch gebackenes Holzofenbrot mit diversen Aufstrichen und verschiedenen Sorten Käse.

In der Kursgebühr ist das Material, 1 Glas

Sekt zur Begrüßung sowie die Verkostung incl. Getränke enthalten.

<http://erlebnisbauernhof-wieser.de/>

**Bitte mitbringen:** warme Jacke

4509

Termin: Sa., 25.03.23, 9:30 – 12:00 Uhr

Ort: Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 40,-

## Wildkräuterabend – Die Kraft der Wildpflanzen

Bei einer Wildpflanzen-Führung durch die Natur und den liebevoll angelegten Bauerngarten

Sonja Hörmannskirchner

Entdecken Sie, was später auf dem Tisch steht. Erfahren Sie, wie Sie mit der Kraft der Wildpflanzen gut für sich sorgen können. Die zertifizierten Kräuterpädagoginnen Theresia Pflügler und Sonja Hörmannskirchner geben Ihnen ihr Wissen weiter. Genießen Sie in der wohlthuenden Atmosphäre des mondgeschlagenen Naturstammhauses eine mit viel Liebe zubereitete Brotzeit aus Wildkräuter-Spezialitäten. Preis 34,00 € p. P. für Kräuterführung mit Wildkräuterverkostung incl. Getränke und Rezepte. <http://erlebnisbauernhof-wieser.de/>

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

4510

Termin: Do., 20.04.23, 18:00 – 20:30 Uhr

Ort: Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 34,-

## Heidelbeeren

„Die vielseitigen Blauen aus dem Garten der Natur!“

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Die Heidelbeere ist nicht nur eine köstliche Waldfrucht, sie ist auch reich an Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralstoffen. Außerdem ist sie magenfreundlich, hat eine Heilwirkung und ist ideal zum Abnehmen. Im Kurs werden verschiedene Variationen gezeigt, die der Heidelbeere den letzten Pfiff verleihen.

Von Mix-Getränken über Eierkuchen oder Kartoffelpuffer mit Heidelbeerkompott, selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren, Heidelbeeren in Weinbrand oder Rumtopf, Beeren mit Streusel und Schwarzer Heidelbeerkuchen sowie Heidelbeere-Sahnetorte. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

4511

Termin: Mo., 24.07.23, 19:00 – 22:00 Uhr

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

Gebühr: € 45,-

# KULTUR & GESTALTEN



## ANSPRECHPARTNER

**Nadine Sukniak**

08761/7225-10

[nadine.sukniak@vhs-moosburg.de](mailto:nadine.sukniak@vhs-moosburg.de)

62 Schätze vor der Haustür

62 Literatur

63 Musik

64 Künstlerisches, Handwerkliches und  
Textiles Gestalten



## KULTUR KULTUR UND GESTALTEN

### Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

hinteren Stromgebiet

**10.05.23** Benjamin Myers, Offene See

**07.06.23** Emine Sevgi Özdamar, Die Brücke vom Goldenen Horn

**12.07.23** Jarka Kubsova, Bergland

**Materialkosten:** Buchanschaffungen im laufenden Kurs

**5203**

Termine: Mi., 22.03.23 – Mi., 12.07.23,  
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 55,-

## SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

**Ausstellungsführung:**

### Flower Power – Blumen in Kunst und Kultur

Dr. Andrea Teuscher

Von 3. Februar bis 7. Oktober 2023 wird in München ein partizipatives Festival stattfinden: das Flower Power Festival München. Ausgehend von einer interdisziplinären Ausstellung zur Kulturgeschichte der Blume, die vom 3. Februar bis zum 9. Juli 2023 in der Kunsthalle München unter dem Titel „Flowers Forever. Blumen in Kunst und Kultur“ stattfinden wird, initiiert die Kunsthalle München gemeinsam mit dem Gasteig München, dem Botanischen Garten München-Nymphenburg und BIO-TOPIA – Naturkundemuseum Bayern über die Jahreszeiten hinweg ein stadtübergreifendes Event für München und Umgebung. Vor diesem Hintergrund möchte die Kunsthistorikerin Frau Dr. Teuscher mit Ihnen die Gemälde in der Alten Pinakothek „unter die Lupe nehmen“: Blumen, Blüten, Wiesenkräuter und Rasenstücke gilt es in den Gemälden zu entdecken. Sie erzählen von wunderschönen Natureindrücken, man begegnet aber auch viel Symbolischem, was bis heute weiterwirkt, doch oft in seiner Bedeutung nicht mehr erkannt wird. Gehen Sie mit ihr auf die Suche!



Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten. Treffpunkt ist im Foyer der Alten Pinakothek, Arcisstr. 27, München.

**5102**

Anmeldung erforderlich.

Termin: So., 02.07.23, 11:30 – 12:45 Uhr

Ort: Alte Pinakothek, München,  
Arcisstr. 27

Gebühr: € 9,-

## LITERATUR

### Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt

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

Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.

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

**Anmeldung erforderlich:** vhs,  
Tel.: 08761/7 22 50 oder Barbaras Bücherstube, Tel.: 08761/92 30.

**5200**

Termin: So., 23.04.23,  
18:00 – 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: - gebührenfrei -

### Literatur zum Anfassen: Lesekreis

Cornelia Schönlaub

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

**Termine und Programm:**

**08.03.23** Ferdinand von Schirach, Gott

**19.04.23** Joachim Meyerhoff, Hamster im



### Lesung von Alois Prinz: „Das Leben der Simone de Beauvoir“

Simone de Beauvoir kämpfte ihr Leben lang gegen Mythen, Vorurteile, Gewohnheiten und ist selbst zum Mythos geworden: zur Ikone des Feminismus, zum Vorbild der modernen, emanzipierten Frau, zur selbstbewusstesten Partnerin an der Seite Jean-Paul Sartres.

Alois Prinz, geboren 1958 in Niederbayern, gehört zu den besten deutschen Autoren im Bereich Biografie. 2021 ist »Das Leben der Simone de Beauvoir« im Insel-Verlag erschienen.

Die bekannte Musikerin Michaela Dietl begleitet die Lesung mit dem Akkordeon und französischen Liedern.

**Einlass:** 18:30 Uhr

**Bezahlung nur an der Abendkasse.**

**Anmeldung erforderlich** in Barbaras Bücherstube (08761/92 30) oder bei der vhs.

**5204**

Termin: Mi., 08.03.23, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 5,-



Michaela Dietl

### Lesung von Lotta Lubkoll: „Sonne, Meer und lange Ohren“

Mit einem Esel nach Portugal reisen? Für Lotta Lubkoll kein Problem! Sie hat ihren Bus so umgebaut, dass auch Esel Jonny, gemütlich Heu futternd, mitfahren kann. Auf der Suche nach einem fast vergessenen Ort aus Lottas Kindheit verschlägt es die zwei Freunde zum Überwintern auf die Iberische Halbinsel. Unterwegs meistern sie zahlreiche Herausforderungen und erleben unerwartete Abenteuer. Gemeinsam bewandern sie schwindelerregende Steilküsten und einsame Strände, entdecken verwunschene Wälder, eiskalte Gebirge und Europas einzige Wüste, die vor allem Jonny besonders gut gefällt. Dabei treffen sie auf begeisterte Bulli- und Eselfans, lassen sich von alternativen Lebensentwürfen inspirieren und finden nach und nach ihren ganz eigenen Rhythmus on the road.

**Einlass:** 16.30 Uhr

**Bezahlung nur an der Abendkasse.**

**Anmeldung erforderlich** in Barbaras Bücherstube unter 08761/92 30 oder bei der vhs.

#### 5205

Termin: So., 07.05.23, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA

Gebühr: € 5,-



## 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“ (€ 155,-) lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie singen „müssen“.

#### Halbjahreskurs – 9 Termine:

Immer donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 02.03.2023, einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 14:30 Uhr bis 22:00 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., 02.03.23 – Do., 22.06.23,  
14:30 – 22:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5

Dauer: 9 Nachmittage

Gebühr: € 510,-

### Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag. Für Anfänger und Fortge- schrittene. Einzelunterricht à 30 Minuten.

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.



Foto: Priscilla du Preez – unplash

#### 5302

Termine: Sa., 04.03.23 – Sa., 22.07.23,  
8:00 – 14:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7

Dauer: 15 Vormittage

Gebühr: € 285,-

### Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“ für Erwachsene und Jugendliche, Anfängerkurs

Christian Pahlke

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop für Anfänger wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Sie lernen Songbegleitungen für das Lagerfeuer oder einfach für sich allein. Ob Kinderlieder oder Oldies, moderne Hits oder Wanderlieder, es lässt sich unglaublich vieles mit einfachsten Techniken begleiten. Gesungen werden muss nicht.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass er problemlos viele Songs begleiten kann.

**Mitzubringen:** eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares – die MUSIK.

#### 5306

Termine: Sa., 06.05.23, 16:00 – 18:00 Uhr

So., 07.05.23, 10:00 – 12:00 Uhr

Sa., 13.05.23, 16:00 – 18:00 Uhr

So., 14.05.23, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1

Gebühr: € 53,-



# KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES & TEXTILES GESTALTEN

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING



## Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene. Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

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

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

### 5401-1

Termine: Sa., 22.04.23 und Sa., 06.05.23, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6  
Gebühr: € 55,-

## Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

### Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

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



Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.

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

### 5401-2

Termin: So., 25.06.23, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr: € 23,-

## Schmieden für Anfänger

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

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

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

### 5408-1

Termine: Sa., 22.04.23, 9:00 – 15:00 Uhr  
Sa., 29.04.23, 9:00 – 15:00 Uhr  
Sa., 06.05.23, 9:00 – 15:00 Uhr

Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg

Gebühr: € 150,-

## Schmieden für Fortgeschrittene

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

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

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

### 5408-2

Termine: Sa., 17.06.23, 9:00 – 15:00 Uhr  
Sa., 24.06.23, 9:00 – 15:00 Uhr  
Sa., 01.07.23, 9:00 – 15:00 Uhr

Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg

Gebühr: € 150,-



## Gold- & Silberschmiedekurse für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesen Kursen können Sie ein jahrhundertes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Lötten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Diese Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 12,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Mitzubringen:** Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr	Anmeldung erforderlich. € 58,-
<b>5409-1</b>	Eintageskurs am Samstag Sa., 18.03.23, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>5409-2</b>	Eintageskurs am Sonntag So., 19.03.23, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>5409-3</b>	Eintageskurs am Samstag Sa., 22.04.23, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>5409-4</b>	Eintageskurs am Sonntag So., 23.04.23, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>5409-5</b>	Eintageskurs am Samstag Sa., 13.05.23, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>5409-6</b>	Eintageskurs am Samstag Sa., 17.06.23, 10:00 – 16:30 Uhr



### Matthias Gabriel

Mein Name ist Matthias Gabriel, geboren 1981 im beschaulichen Moosburg an der Isar. Seit 20 Jahren als DJ quer durch Deutschland unterwegs, bekam ich 2012 die frohe Botschaft: Ich werde Vater! Die Elternzeit war der Startschuss, um mir (uns) etwas Neues aufzubauen. So nutzte ich die ohnehin schon schlaflosen Nächte und begann mein Fotodesignstudium, welches ich ganz stolz mit "sehr gut" abschloss.

Durch die sich mit der Zeit entwickelte „Geilheit“ auf sogenannte „Lost Places“ kam ich auf die Idee, eine Seite nur für meine Heimatstadt zu erstellen, die sich wie ein Lauf-

feuer verbreitete: MOOSBURG GANZ ANDERS war geboren.

Fernab von diesem Projekt gibt es aber auch noch den „Matze“, der gerne Landschaften, Makros usw. fotografiert und mittlerweile auch sehr viele „Composings“ als Photoshop-künstler erstellt.

Einige meiner Bilder wurden in verschiedenen Ausstellungen gezeigt, in Tageszeitungen und Zeitschriften abgedruckt.

## Grundlagen der digitalen Fotografie

*Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner*

Du hast eine digitale Kamera, benutzt diese aber immer nur im Automatikmodus?

Blende-ISO-Verschlusszeit sind für Dich ein Buch mit sieben Siegeln?

Hier lernst Du, was diese Begriffe bedeuten, wie und für was Du sie verwendest, wie Du deine Kamera einstellst und was noch alles eine Rolle spielt, um gute Bilder zu machen. Nach diesem Kurs knippst Du nicht mehr, sondern machst richtige Fotos!

Ich zeige Dir die Grundlagen der digitalen Fotografie, wie Du deine Kamera einstellst, auf was Du beim Fotografieren achten musst und wie Du das Ganze am besten umsetzen kannst.

**Kursinhalt:** Blende, ISO, Verschlusszeit, Auflösung, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Dateiformat, Autofokus, Bildgestaltung

Bei der Exkursion wird das Erlernete umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung nutzen wir, um unsere Bilder zu beurteilen, evtl. Verbesserungen zu besprechen und das Erlernete zu vertiefen.

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

### 5410

Anmeldung erforderlich.

Termine: Di., 07.03.23, 18:00 – 21:00 Uhr

So., 12.03.23, 8:00 – 11:00 Uhr  
(Exkursion)

Di., 14.03.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 65,-

## Landschaftsfotografie

*Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner*

Hier lernst Du das erforderliche Praxiswissen für interessante Landschafts- und Naturfotos. Im Mix aus Theorie und praktischen Übungen beantworten wir Deine Fragen zu Ausrüstung, Fototechnik und Bildgestaltung.

Dein Fotokurs beginnt in lockerer Runde. Kennenlernen steht auf dem Programm. Da-



nach besprechen wir, was bei Landschaftsfotos wichtig ist.

Du lernst in praktischen Übungen, welche entscheidende Rolle Perspektive und Aufnahmestandort spielen. Außerdem lernst Du die Grundregeln der Komposition, den klassischen Bildaufbau nach den Regeln des goldenen Schnittes und die Teilung des Bildes in Vorder-, Mittel- und Hintergrund.

In dieser kleinen Gruppe helfe ich Dir persönlich, indem ich auf Dich und Deine Bedürfnisse eingehe, wodurch wir deine Fotos auf ein neues Level bringen.

**Wichtig:** Du solltest die Grundlagen der digitalen Fotografie beherrschen und wissen, wo und wie Du deine Kamera bedienst.

**Mitzubringen:** Ein Stativ ist von Vorteil, aber kein unbedingtes Muss.

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

### 5411

Anmeldung erforderlich

Termine: Di., 18.04.23, 18:00 – 21:00 Uhr

So., 23.04.23, 8:00 – 11:00 Uhr  
(Exkursion)

Di., 25.04.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 65,-



## Nachtfotografie

Matthias Gabriel, Foto- und Grafikdesigner

Hier lernst Du das erforderliche Praxiswissen für interessante Nachtfotos. Im Mix aus Theorie und praktischen Übungen beantworten wir Deine Fragen zu Ausrüstung, Fototechnik und Bildgestaltung.

Dein Fotokurs beginnt in lockerer Runde. Kennenlernen steht auf dem Programm. Danach besprechen wir, was bei Nachtfotos wichtig ist. Du lernst in praktischen Übungen, welche entscheidende Rolle Perspektive und Aufnahmestandort spielen. Außerdem erlernst Du die Grundregeln der Komposition, den klassischen Bildaufbau nach den Regeln des goldenen Schnittes und die Teilung des Bildes in Vorder-, Mittel- und Hintergrund.

Du lernst das vorhandene Licht richtig einzusetzen und richtig coole Langzeitbelichtungen zu erstellen. Wir werden auch das Thema Lichtmalerei behandeln und tolle Bilder mit gezeichnetem Licht machen.

In dieser kleinen Gruppe helfe ich Dir persönlich, indem ich auf Dich und Deine Bedürfnisse eingehe, wodurch wir Deine Fotos auf ein neues Level bringen.

**Wichtig:** Du solltest die Grundlagen der digitalen Fotografie beherrschen und wissen, wo und wie Du deine Kamera bedienst.

Anmeldung erforderlich.

**Mitzubringen:** Ein Stativ ist ein unbedingtes Muss. Ebenso wäre ein Fernauslöser und evtl. eine Taschenlampe nicht schlecht, sowie ein aufgeladener Akku und genügend Platz auf der Speicherkarte.

### 5412

Termine: Di., 16.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr  
So., 21.05.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
(Exkursion)

Di., 23.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01

Gebühr: € 65,-

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner, Damenschneidermeisterin

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

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

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Gebühr	€ 88,-
<b>5414-1</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 19.04.23, 19:00 – 22:00 Uhr 6 Abende
<b>5414-2</b>	Mi., 26.04.23 – Mi., 14.6.23, 19:00 – 22:00 Uhr 6 Abende
<b>5414-3</b>	Mi., 21.06.23 – Mi., 26.07.22, 19:00 – 22:00 Uhr 6 Abende

## Kreatives Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Christl Zieglmeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und erarbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke.

Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene.

Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Gebühr	€ 55,-
<b>5415-1</b>	Di., 07.03.23 – Di., 28.03.23, 19:00 – 21:00 Uhr 4 Abende
<b>5415-2</b>	Di., 02.05.23 – Di., 23.05.23, 19:00 – 21:00 Uhr 4 Abende



Foto: Knitters Pride / unsplash



Foto: Mock Up / unsplash

# JUNGE VHS



**ANSPRECHPARTNERIN**

**Igbal Selimi**  
08761/7225-13  
igball.selimi@vhs-moosburg.de

68 KinderUNI Moosburg

68 Natur und Umwelt

69 Bewegung & Entspannung

70 Kreativität

70 Sprachen

## JUNGE VHS

### vhs macht Spaß

Ob du etwas Neues lernen, dich in der Gruppe bewegen oder kreativ sein möchtest: in der Jungen vhs findest du bestimmt das Passende für dich! Vom Kleinkind bis zum Teenager warten vielfältige Angebote in unserem Programm. Bildung – und die vhs – machen Spaß!

### Kinder-UNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Bist Du zwischen 6 und 10 Jahre alt?



Dann komm zur Kinder-UNI Moosburg – mit viel Spannung und Spaß werden dir Praktiker:innen, Wissenschaftler:innen und Professoren:innen wissenschaftliche Themen nahebringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann.

Die Vorlesungen finden einmal pro Monat (außerhalb der Ferien) von 15:30 – 16:30 Uhr an der vhs Moosburg oder manchmal auch außerhalb statt.

Du erhältst einen Studienausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), in welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du das KinderUni-Diplom.

#### Vorlesungen in diesem Semester:

- 24. März** „Auf dem Holzweg“ – Der kranke Wald und wie wir ihm Gutes tun können – Greenpeace
- 19. April** **Baumfreunde** – Volker Patalong, Förster und Waldpädagoge
- 12. Mai** **Rettungshundestaffel** – Wozu und wann wird sie eingesetzt? Was sind das eigentlich für Hunde? Und wie lernen sie alles, was sie können müssen? – Lorenz Hahn, 2. Vorsitzender der Rettungshundestaffel Isar e.V.
- 16. Juni** N.N.
- 14. Juli** **Faszination Schach** – Schach trainiert das Gehirn und macht Spaß. Lerne das Spiel der Könige kennen! Roland Stangl, 1. Vorsitzender Schachclub Moosburg 1956 e.V.

#### 6000

Termine: Fr., 24.03.23 – Fr., 14.07.23, 15:30 – 16:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA  
 Dauer: 5 x  
 Gebühr: € 25,-



### Puppentheater – Rumpelstilzchen (ab 3 Jahren)

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, spinnst das Männlein Stroh zu Gold.

Darauf nimmt der König sie zur Frau und sie bekommen ein Kind. Doch nun will das Männlein seinen Lohn, aber die Königin möchte ihm natürlich ihr Kind nicht geben. Sollte die Königin es schaffen, innerhalb von drei Tagen seinen Namen zu erraten, darf sie das Kind behalten. Doch wie ist der Name des Männleins? 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.

#### 6001

Termin: Di., 28.03.23, 15:30 – 16:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA  
 Gebühr: Erw.: € 7,00/Kinder: € 5,00

## NATUR & UMWELT

### Der Frühling lädt zum Elfenfest

Naturerkundung für 3 – 10-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, *Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie*

Endlich ist er da – der Frühling! Die grauen Tage des Winters sind vorüber. Grund genug loszuziehen und die ersten warmen Sonnenstrahlen einzufangen.

Mit Elfenläut werden wir an diesem Samstag empfangen, lernen die Düfte der Wiesenblumen kennen, stärken uns mit einer außergewöhnlichen Nudelsuppe und tanzen einen Elfenreigen. Wer baut von uns die längste Löwenzahnkette?

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

#### 6002

Termin: Samstag, 22.04.23, 15:00 – 17:30 Uhr  
 Ort: Grünweg 11, Parkplatz am Schwimmbad  
 Gebühr: Erw. 10 €, Kind 7 €, pro Familie max. 24 €

### Der Wald als großer Sonnenschirm im Sommer

Naturerkundung für 3 – 12-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt, *Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie*

Der Sommer ist die Jahreszeit, in der die Natur zu ihrer vollen Blüte und Reife gelangt, aber uns oft auch die Hitze zu schaffen macht. So genießen wir an diesem Tag den entspannenden Schatten des Waldes. Wir wollen diesmal den Waldboden und seine Bewohner genauer unter die Lupe nehmen. Dazu suchen wir uns ein gemütliches Plätzchen und verfolgen Erdbewohner, malen mit Erdfarben und gestalten unseren eigenen Fühlpfad.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit und Trinken, Lupenglas

#### 6003

Termin: Samstag, 24.06.23, 15:00 – 17:30 Uhr  
 Treffpunkt: Wasserwerk Moosburg  
 Gebühr: Erw. 10€, Kind 7€, pro Familie max. 24€

### Naturerlebnis für Klimaheld\*innen

Eine naturkundliche Rallye für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Cornelia Meinhardt, *Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie*

Der Klimaschutz ist aus unserer heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. An diesem Nachmittag geht es darum, diesem umfassenden Thema ganz neu mit Spiel, Spaß und Forschergeist zu begegnen. Es werden die Zusammenhänge zwischen Mensch, Tier und Ökosystem Wald im Vordergrund stehen.

Hierzu werden wir einer Fährte folgen, welche mit Hilfe von kniffligen Aufgaben gelegt wurde. Diese Herausforderungen können mit Spiel, Spaß und Ausdauer gut gemeinsam gelöst werden und am Ende gibt es eine kleine Belohnung für alle Klimaheld\*innen.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit und Getränk

#### 6004

Termin: Samstag, 11.03.23, 15:00 – 17:30 Uhr  
 Treffpunkt: Wasserwerk Moosburg  
 Gebühr: Erw. € 10,- / Kind € 7,- pro Familie max. 24 €

## BEWEGUNG & ENTSPANNUNG



### Schnupperreiten für Kinder von 6 – 10 Jahren (Anfänger:innen)

Brigitte Bauer

In unserem Schnupperkurs zeigen wir den Kindern den richtigen Umgang mit den Ponys. Es wird gemeinsam, unter Anleitung, geputzt und gesattelt.

Danach geht es schon in die Halle und die Kinder können, geführt an der Longe, ihre ersten Reiterfahrung auf dem Pony sammeln.

**Bitte mitbringen:** Reit- oder Radlhelm, lange Hose, feste Schuhe. Getränk und eventuell kleine Brotzeit

Ort	Enghausen 10, 85419 Mauern
Gebühr	€ 18,-
<b>6010</b>	Mi., 31.05.23, 11:00 – 13:00 Uhr
<b>6010A</b>	Di., 05.09.23, 11:00 – 13:00 Uhr

### Happydancers

#### Kleinstkinder-Tanzkurs (1,5 – 3 Jahre)

Selin Knobel, Kindertanztrainerin

Alle Kinder wollen sich bewegen – ständig. Und auch gerne zur Musik. Dieser Kurs bietet den Raum, die Musik und altersgerechte Choreographien, um die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes zu bedienen.

HAPPYDANCERS fördert

- die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind
- die Koordination von Bewegungsabläufen
- Die Musikalität und ein erstes Rhythmusgefühl
- die Grob- und Feinmotorik
- die Körperwahrnehmung
- das Selbstbewusstsein
- das soziale Verhalten in einer Gruppe mit anderen Kindern

Bei Happydancers lernen die Kleinen zusammen mit einem Elternteil (Großelternanteil) ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
<b>6208A</b>	Fr., 03.03.23 – Fr., 31.03.23, 9:30 – 10:15 Uhr 5 x € 38,-
<b>6208B</b>	Fr., 21.04.23 – Fr., 26.05.23, 9:30 – 10:15 Uhr 5 x € 38,-
<b>6208C</b>	Fr., 16.06. – Fr., 14.07.23, 9:30 – 10:15 Uhr 5 x € 38,-

### Ballett für Kinder

Majd Al-Faraj, Balletttanzlehrerin

Beim Tanzen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, spielerisch ein gutes Gefühl für Rhythmus bekommen und ihren Körper spüren und neu erfahren. Ihre Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden geschult sowie die Konzentration gefördert. Das Ziel dieses Kurses ist, die Kinder Schritt für Schritt in die Welt des Balletts einzuführen.

Am Ende des Semesters ist eine Aufführung geplant (Termin: 20.07.23)

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

### PRE Ballett für Kinder von 4 – 7 Jahren

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
<b>Anfänger:innen</b>	
<b>6210</b>	Mo., 06.03.23 – Do., 20.07.23, 14:15 – 15:00 Uhr 16x € 72,-
<b>6211</b>	Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23, 14:30 – 15:15 Uhr 16x € 72,-
<b>6213</b>	Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23, 16:15 – 17:00 Uhr 16x € 72,-
<b>Fortgeschrittene</b>	
<b>6214</b>	Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23, 17:00 – 17:45 Uhr 16x € 72,-
<b>6215</b>	Mo., 06.03.23 – Do., 20.07.23, 15:00 – 16:00 Uhr 16x € 96,-



Foto: Peter Pienaar – unsplash

### Ballett für Kinder von 8 – 12 Jahren

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
<b>Anfänger:innen</b>	
<b>6212</b>	Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23, 15:15 – 16:15 Uhr 16x € 96,-
<b>Fortgeschrittene</b>	
<b>6216</b>	Mo., 06.03.23 – Do., 20.07.23, 16:00 – 17:00 Uhr 16x € 96,-

### Zumba® Kids Junior

Karin Mayer-Alischer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Tanzschritte und coole Moves werden zu den unterschiedlichen Weltrhythmen kombiniert. Die Kinder erwartet ein echter Bewegungsspaß zu vielen internationalen Tanzstilen wie z. B. Cumbia, Salsa, Hip Hop, Reggaeton, Merengue und vieles mehr.

Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl (und damit das Selbstbewusstsein) gesteigert.

Wie bei den Großen steht aber auch bei den Zumba® Kids der Spaß im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
<b>5 bis 8 Jahre</b>	
<b>6217</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 12.07.23, 14:30 – 15:15 Uhr 16x € 72,-
<b>7 bis 9 Jahre</b>	
<b>6218</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 12.07.23, 15:30 – 16:30 Uhr 16x € 96,-

### Yoga für Kinder

Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Mit viel Spaß verwandeln wir uns in Bäume, Blumen, Löwen oder Dreiecke und lernen so unseren Körper und unseren Atem besser kennen.

Durch die Körperstellungen (Asanas) erfahren die Kinder Tipps und Tricks, wie sie innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Mut und Kraft erlangen können.

Eine phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen besonders tief und erholend.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
<b>5 – 8 Jahre</b>	
<b>6200A</b>	Di., 07.03.23 – Di., 02.05.23, 15:30 – 16:30 Uhr 7x € 42,-
<b>6200B</b>	Di., 09.05.23 – Di., 04.07.23, 15:30 – 16:30 Uhr 7x € 42,-
<b>9 – 12 Jahre</b>	
<b>6201A</b>	Di., 07.03.23 – Di., 02.05.23, 16:45 – 17:45 Uhr 7x € 42,-
<b>6201B</b>	Di., 09.05.23 – Di., 04.07.23, 16:45 – 17:45 Uhr 7x € 42,-

### Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das jahrtausendealte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks, wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholend.

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

Ort	VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
<b>Gebühr</b>	€ 42,-
<b>6202A</b>	Di., 07.03.23 – Di., 02.05.23, 18:00 – 19:00 Uhr 7x
<b>6202B</b>	Di., 09.05.23 – Di., 04.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 7x

## KREATIVITÄT

### Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

**Bitte mitbringen:** Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreide, evtl. Getränk

**6400**

Termine: Mo., 13.03.23 – Mo., 27.03.23,  
16:30 – 18:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 27,-

### Wir nähen Kissen aus Blusen/Oberhemden

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

Warum nicht ein besonderes Kissen aus einem alten Hemd nähen? Jeder kennt das: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Warum daraus nicht neue Stücke fertigen? In unseren Upcycling-Kursen geben wir abgelegter Kleidung neuen Wert. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde.

Ziel der Kurse ist es, einerseits den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber sie auch in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

**Bitte mitbringen:** gebrauchte Hemden/Blusen, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden)

**6407**

Termin: Do., 23.03.23, 15:30 – 18:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

Gebühr: € 15,-



### Upcycling – Wir nähen eine Tasche aus alten Jeans

für Kinder und Jugendliche zwischen 8 – 16 Jahren

Cornelia Meinhardt

Warum nicht eine Tasche aus einer alten Jeans nähen? Jeder kennt das: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Bei diesen Workshops sind Nähanfänger und Fortgeschrittene eingeladen, eine Tasche mit besonderem Wert herzustellen. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde.

Ziel des Kurses ist es, einerseits den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber sie auch in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

**Bitte mitbringen:** gebrauchte Jeans, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden), bei Bedarf Stoff für Futter der Tasche

**6410**

Termin: Do., 15.06.23, 15:30 – 18:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier

Gebühr: € 15,-

## SPRACHEN

### Sing and play english



Jasmine Drina Tomic

Learn english through songs and games. Learning basic english vocabulary like colours, numbers and the alphabet making fun with songs and games. Introducing yourself and greetings are fun to learn with characters from the students book.

**6100**

Termine: Sa., 11.03.23 – Sa., 29.04.23,  
10:00 – 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 6 Vormittage

Gebühr: € 32,-

### English for teens from 11 – 14 years

Jasmine Drina Tomic

If you want to learn english while having fun, then this is the course for you. Improve your english with reading, writing and listening practice as well as grammar and vocabulary exercises.

**6101**

Termine: Sa., 11.03.23 – Sa., 29.04.23,  
11:00 – 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2

Dauer: 6 Vormittage

Gebühr: € 48,-

# HEILPRAKTIKER SCHULE



**ANSPRECHPARTNERIN**

**Corinna Steinecke**

08167/6943-32

corinna.steinecke@vhs-moosburg.de

**73 Unsere Dozenten**

**74 Ausbildung Heilpraktiker/in**

**74 HP-Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs**

**74 Vortrag: Homöopathische Möglichkeiten  
nach Virus-Infektionen**

**75 Persönlichkeitsentwicklung**

# Die Heilpraktikerschule Moosburg

Die Heilpraktikerschule Moosburg ist ein eigenständiger Bildungszweig der vhs Moosburg e.V. mit unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungszielen.

Unsere Angebote richten sich sowohl an Laien als auch an ausgebildete Heilpraktiker- und Physiotherapeut\*innen.

## EINE QUALIFIZIERTE UND BESTMÖGLICHE AUSBILDUNG IST GEWÄHRLEISTET

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

## UNSER WISSEN FÜR IHRE KOMPETENZ

Das Konzept der Gesundheitskompetenz (health literacy) gewinnt seit einigen Jahren zunehmend an Bedeutung. Die WHO definiert die Gesundheitskompetenz als „die Gesamtheit aller kognitiven und sozialen Fertigkeiten, die Menschen dazu motivieren und befähigen, Informationen zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit zu beschaffen, zu verstehen und zu nutzen“. Der dadurch eröffnete Raum ermöglicht eine umfassendere Betrachtung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die jeder Einzelne braucht, um Entscheidungen für sich und seine Umwelt (die Familie) treffen zu können, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

## MEHR ALS 545 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

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



## Kurs-Empfehlungen – Übersicht

- 09.03.23** **Ausbildung zur/m Heilpraktiker/in**  
2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren
- 27.03.23** **Vortrag: Langfristige Folgen viraler Infektionen** – Möglichkeiten der homöopathischen Behandlung
- 21.04.23** **Neue Reflexionsmethoden**  
Methodische Anregungen zur Rückschau auf individuelle Erfahrungen in der Corona-Zeit
- 29.04.23** **Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie**  
3-teiliger Workshop zur Stärkung der Selbsterfahrung
- 24.05.23** **Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die Heilpraktiker-Prüfung im Oktober 2023**  
Für angehende Heilpraktiker\*innen und Physiotherapeut\*innen mit medizinischem Vorwissen.
- 07.07.23** **Workshop: Die Chakra-Atmung**  
Stress einfach und schnell loslassen – Workshop

Weitere Informationen finden Sie bei den Kursbeschreibungen.

## Peter Bergmann, Heilpraktiker, Klassische Homöopathie

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



## Eva Högl, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu bewahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln und – anders als oft üblich – nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, viscerale Manipulation, Fußreflexzonen-therapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.Ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



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



## Birgit Maier-Scholz, Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege, Heilpraktikerin seit 2001, Krankenschwesternexamen seit 1988

Ein glücklicher Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.



## Helli Scherer-Beubl, Heilpraktikerin

Ausbildung in

- TCM (traditionelle Chinesische Medizin), Akupunktur, Pharmakologie, Tuina/Massage
- Homöopathie
- Psychotherapeutische Zusatzausbildung
- Lerntherapie
- Diplom in Montessori-Pädagogik und Motopädagogik

Es ist mir wichtig, den richtigen Schlüssel zur Gesundheit des Menschen zu finden, ein achtsamer Begleiter zu sein, körperliche und psychische Disharmonien zu erkennen und auszugleichen, nicht nur die Krankheit, die Symptome, Beschwerden zu sehen, sondern den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. In der Heilpraktiker-Schule ist es mir ein Anliegen, neben den sehr wichtigen prüfungsrelevanten Themen, diese Haltung und meine langjährige Erfahrung zu vermitteln.

In unserem engagierten Dozententeam macht es Freude, die Teilnehmer:Innen zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen. Die Erfolgsquote der Prüfungsergebnisse liegt über dem Durchschnitt – das bestätigt unser Tun.



Ausbildung:

## Heilpraktiker/in 2023 –2025

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

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

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

### 1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung

Der Unterricht findet Donnerstagsabend von 18:00 – 21:00 Uhr statt.

Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden zunächst die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in die differenzialdiagnostische Vorgehensweise gelegt. Zum Abschluss der Abendausbildung wird im letzten Semester schwerpunktmäßig die Vorbereitung zum erfolgreichen Bestehen der schriftlichen und der anschließenden mündlichen Amtsarztprüfung geleistet.

### 2. Einführung in naturheilkundliche Themen

Der Unterricht findet einmal monatlich am Samstag von 10:00 –14:00 Uhr statt.

In diesem Ausbildungsteil werden die Grundlagen der verschiedenen naturheilkundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Phytotherapie
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonen-therapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Traditionelle chinesische Medizin

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

**Schriftliche Prüfungstermine:** 2x im Jahr: 3. Mittwoch im März und 3. Mittwoch im Oktober

### 7001

Samstagstermine auf Anfrage.

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 23.10.25, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 95 Termine

Gebühr: € 5940,-; Ratenzahlung mit 27 Raten à 220€ möglich

## Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die Heilpraktiker-Prüfung im Oktober 2023

*Eva-Maria Högl, Birgit Maier-Scholz, Peter Bergmann, Uli Jordan, Helli Scherer-Beubl*

Dieser Kurs bereitet Heilpraktiker-Anwärter:Innen und Physiotherapeut:Innen mit medizinischem Vorwissen gezielt auf die schriftliche und mündliche Heilpraktiker-Prüfung am 12.10.23 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 Prüfungsgängsten auseinander und coachen sie individuell für die mündliche Überprüfung.

### 7003

Termine\*:

24.05.23 Atmung, Sinnesorgane

14.06.23 Endokrinologie, Stoffwechsel

17.06.23 Samstagstermin: Praxistraining

21.06.23 Herz, Kreislauf, Blut

28.06.23 Verdauung, Urogenitaltrakt

05.07.23 Hygiene und Gesetzeskunde 1

08.07.23 Samstagstermin: Praxistraining

12.07.23 Neurologie

19.07.23 Orthopädie, Haut

26.07.23 Differentialdiagnose, Labor 1

Sommerferien

13.09.23 Hygiene und Gesetzeskunde 2

20.09.23 Infektionskrankheiten

27.09.23 Differentialdiagnose, Labor 2

30.09.23 Samstagstermin, Psychiatrie

Intensivkurs

04.10.23 Prüfungssimulation schriftliche Prüfung

12.10.23 Schriftliche Prüfung

21.10.23 Samstagstermin: Praxistraining

28.10.23 Samstagstermin: Simulation

Mündliche Prüfung, Coaching

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

\* Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Termine: Mi., 24.05.23 – Sa., 28.10.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 17 Termine

Gebühr: € 810,-; Ratenzahlung mit drei Raten à 270€ möglich

Vortrag:

## Langfristige Folgen viraler Infektionen – Möglichkeiten der homöopathischen Behandlung

NEU

*Peter Bergmann*

Akute virale Infektionen hinterlassen oft Zustände von Erschöpfung und Kraftlosigkeit, ein geschwächtes Immunsystem, Atemwegsbeschwerden, Konzentrationsstörungen und neurologische Symptome. Obwohl die akute Krankheit überwunden erscheint, können solche Beschwerden über Wochen und Monate bestehen bleiben.

Welche homöopathischen Arzneimittel in der Praxis für die Behandlung und Bewältigung dieser post-viralen Symptomatik eine wichtige Rolle spielen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Peter Bergmann arbeitet seit 1993 als klassischer Homöopath und Heilpraktiker. Seit vielen Jahren ist er Dozent an verschiedenen Schulen für Heilpraktiker und für Homöopathen.

### 7300

Termin: Mo., 27.03.23, 19:30 – 20:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 12,-

## BILDUNG DER PERSÖNLICHKEIT – STÄRKUNG DURCH SELBSTERFAHRUNG



**Manuela Faßler**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nach 10-jähriger Leitung einer Kindertagesstätte habe ich in Freiburg eine 5-jährige Ausbildung in Gestalttherapie nach Perls mit dem Zusatz „Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen“ abgeschlossen. Mit systemischen und verhaltenstherapeutischen Ansätzen und der Ausbildung zur Gesprächstherapie nach Rogers konnte ich mir ein fundiertes Fachwissen aneignen. Zu meinen Methoden in der freien Praxis zählt die Gestaltarbeit mit kreativen Medien. Ich biete lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Coaching, Förderung von Bewusstheit und Kontakt und unterstütze die Entwicklung von Kreativität.

### Neue Reflexionsmethoden

**Methodische Anregungen zur Rückschau auf individuelle Erfahrungen in der Corona Zeit**

*Manuela Faßler*

Seit der Pandemie hat sich der Alltag von uns allen gravierend verändert. Die Pandemie beeinflusst das tägliche Leben in fast allen Bereichen. Das erfordert ein hohes Maß

an Unsicherheitstoleranz von jedem einzelnen. Diese sogenannte Ambiguitätstoleranz bedeutet die Fähigkeit, mehrdeutige Situationen und widersprüchliche Handlungsweisen zu ertragen ohne sie zu bewerten oder auszuweichen.

In diesem Kurs lernen Sie durch Reflexion der eigenen vergangenen privaten und beruflichen Erfahrungen dieses Maß an Unsicherheitstoleranz zu erweitern.

### 7400

Termine: Fr., 21.4. – Fr., 28.04.23,  
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 54,-



**Denise Kufer**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

In jeder noch so unangenehmen Situation im Leben ist Raum für mehr vom Guten, davon bin ich aus tiefstem Herzen überzeugt. Das Gute, Wunderbare und Schöne sowie die Erfüllung im Leben zu entfalten, ist mein Lebensmotto und täglicher Antrieb – sowohl im Familienleben mit meinem Mann und zwei Söhnen als auch in meiner täglichen Arbeit mit Klienten.

Egal wie groß die Herausforderung im Leben auch sein mag, es lohnt sich durch Veränderung des eigenen Bewusstseins und Auflösungsarbeit Schritt für Schritt das Geschenk dahinter zum Vorschein zu bringen. Denn das Leben meint es immer gut mit uns. Manchmal sperren wir uns mit aller Kraft dagegen und müssen erst unseren Standpunkt verändern und alte Wunden heilen, um das Gute darin zu erkennen.

### Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung:

Die Arbeit mit der inneren Familie

Die innere Familie ist symbolischer Ausdruck für drei grundsätzliche Prinzipien, die wir alle in uns tragen. Das weibliche Prinzip (innere Frau), das männliche Prinzip (innerer Mann) und das kindliche Prinzip (inneres Kind). Können sich diese drei Prinzipien in Harmonie im Leben entfalten, führt dies immer zu mehr Lebensfreude (inneres Kind), mehr Eigenliebe (innere Frau) und mehr Abgrenzung und einer Balance von Aktivität und Passivität im Leben (innerer Mann).

Da es sinnvoll ist, sich jedem Prinzip ausführlich zu widmen, besteht der Kurs aus drei Teilen.

### Teil 1: Das innere Kind – Entfaltung der Lebenskraft und Lebensfreude

*Denise Kufer*

### 7401

Termin: Sa., 29.04.23, 10:00 – 14:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr: € 45,-

### Teil 2: Die innere Frau – Entfaltung der Eigenliebe

*Denise Kufer*

### 7402

Termin: Sa., 13.05.23, 10:00 – 14:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr: € 45,-

### Teil 3: Der innere Mann – Entfaltung einer gesunden Abgrenzung und Aktivität

*Denise Kufer*

### 7403

Termin: Sa., 01.07.23, 10:00 – 14:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2  
Gebühr: € 45,-

### Workshop

### Die Chakra-Atmung – Stress einfach und schnell loslassen

*Denise Kufer*

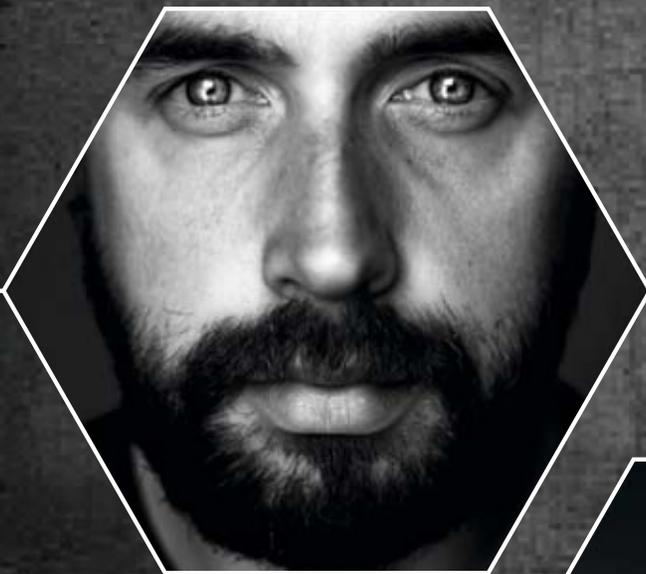
Richtige Atmung hat maßgeblichen Einfluss darauf, wie schnell wir uns entspannen und innerlich ins Gleichgewicht bringen können. In diesem Workshop stimulieren wir mit unserer Atmung die 7 essentiellen Energiezentren (Chakren) in unserem Körper und können dadurch vielschichtige und auch sehr alte Verspannungen und Anspannungen leicht und sanft lösen.

### 7404

Termin: Fr., 07.07.23, 19:30 – 21:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1  
Gebühr: € 16,-

**Mobile Robots  
brauchen einen  
Antrieb:**

**Dein Herzblut.**



Bring Dich ein und mach, was bewegt:  
[www.jungheinrich.com/karrieresued](http://www.jungheinrich.com/karrieresued)

 **JUNGHEINRICH**

# AU I.D. HALLERTAU



## ANSPRECHPARTNERIN

**Astrid Schindler**  
Leitung vhs Au

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

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

**Öffnungszeiten VHS-Büro**  
Mo. – Mi., 09.00 – 12.00 Uhr  
Do., 16.00 – 18.00 Uhr  
(während der Schulferien  
ist das Büro geschlossen)

**Um telefonische Voranmeldung  
wird gebeten.**

**Allgem. Geschäftsbedingungen:**  
Die Allgemeinen Geschäfts-  
bedingungen der vhs Moos-  
burg e.V. gelten auch für die  
vhs Au i. d. Hallertau





## GESELLSCHAFT



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

### Online-Vortrag:

#### Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Bernd Sauer

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Familiengeld? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen.

Die Referierenden leiten die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes Freising.

**Bitte beachten:** Die Veranstaltung findet online statt. Sie erhalten den Link dazu per E-Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Internetanschluss, Lautsprecher und Mikrofon (Headset).

Sie haben an dem Termin keine Zeit und trotzdem Interesse an dem Thema? Sie wünschen eine individuelle Beratung? Dann kontaktieren Sie die Schwangerenberatungsstelle direkt (Webseite: [www.schwanger-fs.de](http://www.schwanger-fs.de)) oder per Mail [schwangerenberatung@kreis-fs.de](mailto:schwangerenberatung@kreis-fs.de) und vereinbaren einen persönlichen Termin. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

### 1100

Termin: Di., 18.04.23, 17:00 – 18:30 Uhr  
Anmeldeschluss: Do., 13.04.23  
Ort: Online via Webex  
Gebühr: kostenlos

### Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

in Au in der Hallertau

Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige)



Die „Fachstelle für pflegende Angehörige“ des AWO Seniorenwohnparks Moosburg, die im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes vom Landkreis Freising gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Pflege bezuschusst wird, bietet mit freund-

licher Unterstützung durch den AWO Ortsverein Au und die Volkshochschule Au, einen Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Treffen finden jeden letzten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 18.00 – 20.00 Uhr im VHS-Raum, Untere Hauptstraße 10 statt. Das Angebot für pflegende Angehörige (in erster Linie von Menschen mit Demenz) ermöglicht einen Erfahrungsaustausch. Angehörige sollen erfahren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind, sondern dass es anderen Angehörigen genauso geht und von Tipps und Erkenntnissen anderer profitieren. Das Gruppenangebot wird durch eine Fachkraft geleitet, ist kostenfrei, vertraulich und ohne Verpflichtung.

Zur besseren Planung bitten wir jedoch vorab um eine unverbindliche Anmeldung bei Frau Zutz (Fachstelle für pflegende Angehörige) unter Tel. 0 87 61 / 66 88 74 oder E-Mail: [dina.zutz@awo-obb.de](mailto:dina.zutz@awo-obb.de)

### 1150

Termine: jeden letzten Mittwoch im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr  
Ort: VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau  
Gebühr: kostenlos

### Wildkräuterführung

Rita Straßberger

Bei der Kräuterführung lernen wir Wildkräuter und auch Blätter von Bäumen kennen, die zur Herstellung für ein „Grünes Getränk“ passen. Mit diesem Powergrundstock, der beliebig mit Nüssen oder verschiedenen Obstsorten aufgepeppt wird, ist dies der perfekte Start in den Tag.

Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12, wo die Kräuterwanderung durch die Abens-Auen beginnt und auch endet.

Ich freue mich darauf, den Teilnehmern einige der örtlichen Wildkräuter mit allen Sinnen (sehen, riechen, fühlen und schmecken) schmackhaft zu machen und näher zu bringen.

### 1001

Termin: Mi., 10.05.23, 18:00 Uhr  
Ort: Treff- und Ausgangspunkt: Straßberger Rita, Schießstattstraße 12, Au in der Hallertau  
Dauer: 1 Abend (ca. 2 Std.)  
Gebühr: € 13,-

### Enkel- oder Neffen-Trick war gestern

Oliver Kopriva, KopCon Security Consulting

Das Präventionstraining der Firma Kopcon speziell für Senioren, beinhaltet das richtige Einschätzen von Gefahren, richtiges Verhalten in Stresssituationen, Deeskalationstraining und richtigen Umgang mit Telefonbetrügereien. Sie lernen mit praktischen Beispielen und gezielten Übungen wie Sie sich in Gefahrensituationen richtig verhalten.

Ort	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau
Gebühr	je Kurs € 20,-
1252	So., 05.02.23, 10:00 – 14:00 Uhr
1261	So., 26.02.23, 10:00 – 14:00 Uhr

### Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“

Oliver Kopriva, KopCon Security Consulting

Für Frauen, Kinder u. Senior/innen

Ein selbstbewusstes Auftreten und das Erkennen von Gefahren und Bedrohungen im Alltag sind von großer Bedeutung. Wir vermitteln Achtsamkeit und Handlungssicherheit in unseren aktiven Mitmachtrainings. Sie lernen das richtige Verhalten in Stresssituationen und wie sie durch Selbstkontrolle und Körpersprache deeskalieren können. Gemeinsam lernen wir Gefahren und Bedrohungen im Alltag richtig einzuschätzen, sich in Stresssituationen richtig und gelassen zu verhalten, Eskalationen durch Selbstkontrolle und die richtige Körpersprache zu verhindern und als praktische Übung körperliche Überlegenheit durch strukturierte Vorgehensweise.

Ort	VHS Raum, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau
Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre	
Gebühr	je Kurs € 17,50
1254	So., 12.02.23, 10:00 – 14:00 Uhr
1262	So., 05.03.23, 10:00 – 14:00 Uhr
1265	So., 12.03.23, 10:00 – 14:00 Uhr
1266	So., 28.05.23, 10:00 – 14:00 Uhr
Für Frauen und Senior/innen	
Gebühr	je Kurs € 30,-
am Vormittag	
1263	Mo., 13.03.23, 07:30 – 11:30 Uhr
1264	Di., 14.03.23, 07:30 – 11:30 Uhr
1267	Mo., 19.06.23, 07:30 – 11:30 Uhr
1268	Di., 20.06.23, 07:30 – 11:30 Uhr
am Nachmittag	
Ort	Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a Au in der Hallertau
1257	Mo., 06.02.23, 16:30 – 20:30 Uhr
1258	Di., 07.02.23, 16:30 – 20:30 Uhr
1259	Mo., 13.02.23, 16:30 – 20:30 Uhr
1260	Di., 14.02.23, 16:30 – 20:30 Uhr
1269	Mo., 10.07.23, 16:30 – 20:30 Uhr
1270	Di., 11.07.23, 16:30 – 20:30 Uhr



## TANZKURSIONFORMATIONEN

Das Mindestalter ist 14 Jahre. Bitte kontaktieren Sie den Kursleiter bei Telefonaten nur ab 11.00 bis 16.00 Uhr. Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au / Hallertau, Dachau, Friedberg / Bayern, Geisenfeld, Hohenwart, Markt Indersdorf, Pfaffenhofen an der Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Parallelkursen kostenlos vor- bzw. nachholen oder auch wiederholen. Über [www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html](http://www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html) erhalten Sie die VHS- Tanzbroschüre mit allen Terminen und genauen Bedingungen – bitte vor Kursbeginn lesen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach mindestens zwei Tage vorheriger Absprache) kostenlos mitmachen. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Aus haftungsrechtlichen und didaktischen Gründen haben Zutritt zum Saal und allen weiteren Flächen dort nur die gebuchten Kursteilnehmer.

### Tanzkurs: Boogie – Woogie I

#### Anfänger

Stephan Pokorny

Die einfache Version von schnellen Jives oder Rock n' Roles: Boogie – Woogie als Swingvariante. Sie definieren die Ableitung des Boogie – Woogies aus dem Jive, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie definieren vier Grundschrittvarianten und tanzen den 6-er Schritt mit Rück – Platz- Muster. Sie verbinden die Platzwechsel 1, 2, 3 und 4 mit dem Lady-in-Lady-out geschlossen zu einer kleinen Folge. Bei Bedarf wird Boogie-Woogie II angeboten.

#### 2200

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 18.04.23,  
18:15 – 19:15 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr. 32,  
Au in der Hallertau

Dauer: 5 Termine, je 1 Std.  
Gebühr: € 35,-

### Tanzkurs: Mambo I Anfänger

Stephan Pokorny

Dieser Latinokurs vermittelt die Grundlagen des Mambos, einem Tanz aus der Rumba-Gruppe, der aber auch verwandt ist zur Salsa, die jedoch der Sambagruppe angehört. Insofern sind diese karibischen Tänze die Bindeglieder der beiden echten lateinamerikanischen Tanzformen. Die TeilnehmerInnen lernen den Grundschritt (2/4 Takt, abhängig, kontrapunktiert!), die Auswärts-, Einwärts- und Diagonalpromenade, die Damensolorechtsdrehung sowie den Fächer mit Solorechtsfinish. Bei Bedarf kann Mambo II (Fortgeschrittene) angeboten werden.

#### 2201

Termine: Di., 25.04.23 – Di., 20.06.23,  
18:15 – 19:15 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr. 32,  
Au in der Hallertau

Dauer: 5 Termine, je 1 Std.  
Gebühr: € 35,-

### Tanzkurs: Disco Fox I Anfänger

Stephan Pokorny

Beliebt bei Parties, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco -Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes

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

#### 2202

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 18.04.23,  
19:15 – 20:15 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr. 32,  
Au in der Hallertau

Dauer: 5 Termine, je 1 Std.  
Gebühr: € 35,-

### Tanzkurs: Disco Fox II

#### Fortgeschrittene

Stephan Pokorny

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

#### 2203

Termine: Di., 25.04.23 – Di., 20.06.23,  
19:15 – 20:15 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr.  
32, Au in der Hallertau

Dauer: 5 Termine, je 1 Std.  
Gebühr: € 38,-

### Tanzkurs: Standard-und-Lateinamerikanische Tänze I

#### Anfänger

Stephan Pokorny

Sie lernen die Grundschritte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox – Trott mit Quick – Step und die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer!) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox- Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten.

Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

#### 2204

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 18.04.23,  
20:15 – 22:00 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr. 32,  
Au in der Hallertau

Dauer: 5 Termine, je 105 Minuten  
Gebühr: € 59,-

### Tanzkurs: Hochzeitswalzer Crashkurs

#### zusammen mit Standard-Latein I

Stephan Pokorny

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen.

Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschritt und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs im Disco Fox ist ebenfalls enthalten.

Bei zusätzlicher Buchung vom Kurs Disco-Fox I reduziert sich die Kursgebühr auf 28,-€, der Quereinstieg in den laufenden Kurs Disco Fox I ist möglich.

#### 2205

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 14.03.23,  
20:15 – 22:00 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr.  
32, Au in der Hallertau

Dauer: 2 Termine, je 105 Minuten  
Gebühr: € 29,-

### Tanzkurs: Standard-und-Lateinamerikanische Tänze II

#### Fortgeschrittene

Stephan Pokorny

Sie verbinden die Grundschritte erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox – Trott und Quick – Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

#### 2206

Termine: Di., 25.04.23 – Di., 20.06.23,  
20:15 – 22:00 Uhr

Ort: Realschule, Aula, Hochfeldstr.  
32, Au in der Hallertau

Dauer: 5 Termine, je 105 Minuten  
Gebühr: € 59,-



## BERUF

### Das Internet souverän und sicher nutzen

inklusive Windows-10 Basics (für Erwachsene)

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen oder soziale Netzwerke nutzen und über das Internet telefonieren. Darüber hinaus lernen Sie die Basics von Windows 10 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden.

#### Inhalte:

PC, Laptop und Tablet kennenlernen • Mit Windows beginnen • App-Fenster nutzen • Ordnung bei Dateien und Ordern • Einstieg ins Internet • E-Mails • Suchmaschinen einsetzen • Onlineshopping und Onlinebanking • Über das Internet telefonieren • Soziale Netzwerke • Kommunikation über Facebook / andere • Informationen aus dem Internet nutzen • Tipps und Tricks  
Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

**Technische Voraussetzungen:** PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Ka-

mera und Mikrofon

**Buch:** Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18,-)

#### 2004

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: online-Kurs, (Zoom)  
Dauer: 10 Abende  
Gebühr: € 160,-

### Word Grundlagen 2019

für Erwachsene ohne Vorkenntnisse – Leicht und praxisnah

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und effektiv, wie Sie mit Word Briefe, Einladungen und Dokumente erstellen. Wir gehen systematisch alle wichtigen Funktionen durch und üben die Anwendungen und lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Word kennen. Mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Word arbeiten.



#### Inhalte:

Word kennenlernen • Grundlegende Techniken • Text formatieren • Text verschieben, kopieren, suchen, ersetzen • Absätze formatieren • Einzüge und Tabstopps anwenden •

Effizienter formatieren • Designs nutzen • Seitenlayout gestalten • Dokumentvorlagen nutzen • Illustrationen einfügen und bearbeiten • Tabellen erstellen • Tabellen gestalten und optimieren • Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen • Textfelder, WordArt und Symbole • Korrigieren, Übersetzen, Nachschlagen • AutoTexte, Datum und Uhrzeit einfügen • Optionen für mehrseitige Dokumente • Dokumente drucken • Seriendruck, Umschläge und Etiketten • Dokumente exportieren, importieren, weiterleiten, schützen • Dokumente wiederherstellen • Word individualisieren

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Sie erhalten ein übersichtliches Buch, welches den Unterricht begleitet.

Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

**Technische Voraussetzungen:** PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon

**Buch:** Herdt-Schulungsunterlagen, wird kurz vor dem Start bekannt gegeben (ca. € 18)

#### 2005

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: online-Kurs, (Zoom)  
Dauer: 10 Abende  
Gebühr: € 160,-



Foto: MidasHostra – unsplash

## SPRACHEN



### ENGLISCH

#### Englisch „Speaking II“ – Endlich sag ich, was ich sagen will!

für Fortgeschrittene A2 – B1 Level

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Anschlusskurs an den Speaking I

Inhalt: Vertiefung und intensive Wiederholung des Inhaltes aus Kurs I und aufbauende Inhalte in Form von Sprechen, interaktiven schriftlichen Übungen, Hörtexten und kurzen Lesetexten.

**Mitzubringen:** Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 6,- für Skript mit Übungen, Bezahlung vor Ort

**Kursbuch:** Let's Enjoy English A1 Review A step-by-step course for adult learners, Student's Book ISBN 978-3-12-501636-1



#### am Abend

Ort: Realschule, Erweiterungsbäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau

#### 3004

Mi. 22.02.23 – 29.03.23,  
17:30 – 19:30 Uhr  
€ 90,-

#### am Vormittag

Ort: Schulungsraum a.d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

#### 3006

Mi. 22.02.23 – 29.03.23,  
8:30 – 10:30 Uhr  
€ 90,-



## Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll!

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

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

**Mitzubringen:** Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 8,- für Skript und € 9,95 für Conversation Buch, Bezahlung vor Ort

am Abend	
Ort	Realschule, Erweiterungsbäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau
3003	Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23, 17:30 – 19:30 Uhr Je 6 Termine, je 2 Stunden € 96,-
am Vormittag	
Ort	Schulungsraum a.d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau
3005	Fr., 21.04.23 – Fr., 26.05.23 8:30 – 10:30 Uhr Je 6 Termine, je 2 Stunden € 96,-

## DEUTSCH

### Deutsch als Fremdsprache für den Beruf

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Dieser Kurs vermittelt wichtige Fertigkeiten für das Berufsleben:

- das monologische Sprechen (etwas präsentieren, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter hinterlassen etc.)
- das dialogische Sprechen (z. B. Teambesprechungen, Beratungs- und Termingespräche, Gespräche mit Vorgesetzten, Telefonate etc.)
- das Hören (z. B. An- und Durchsagen sowie Aufträge, Bestellungen, Anweisungen, Zuständigkeiten etc. verstehen, Kernaussagen auffassen, Register erkennen etc.)
- das Schreiben für sich (z. B. Stichworte) oder für andere (z. B. Notizen, E-Mails, Briefe, SMS, Formulare, Protokolle, Karten, Lebensläufe, Bewerbungen etc.)
- das Lesen (z. B. Notizen, Protokolle, Anweisungen, Formulare, Arbeitsverträge und Produktbeschreibungen verstehen, Stellenanzeigen entschlüsseln etc.)

Der Wortschatz zu konkreten beruflichen Themenfeldern wird zusätzlich angeboten. Der Kurs wird ausschließlich online als Zoom-Schulung durchgeführt. Vor dem Start werden die Teilnehmer telefonisch, per E-Mail oder per Post in das Programm eingewiesen.

**Sprachliche Voraussetzung:** A1 Niveau  
**Technische Voraussetzungen:** PC, Notebook oder Laptop, Internetverbindung, Kamera und Mikrofon  
**Buch:** Treffpunkt Beruf A2 Klett-Verlag (€ 14,99)

### 3057

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: online-Kurs, (Zoom)  
Dauer: 10 Abende  
Gebühr: € 160,-

## FRANZÖSISCH

### Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Wilhelm Weigert, Übersetzer

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen (Niveau A1) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und die französischsprachige Welt bieten zudem ausreichend Gelegenheit und Anlass zum Sprechen. Zusätzlich sorgen unterhaltsame Übungen und lustige Sprachspiele zu zweit oder in kleinen Gruppen für eine heitere Lernatmosphäre. Allez, on y va!

**Mitzubringen:** Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

### 3101

Termine: Mo., 9.01.23 – Mo., 20.03.23, 16:00 – 17:30 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je 1,5 Stunden  
Ort: Realschule, Erweiterungsbäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
Gebühr: € 105,-

### Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Wilhelm Weigert, Übersetzer

Bonjour et bienvenue à tous! In diesem Französisch-Aufbaukurs erweitern Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen (Niveau A1) auf unterhaltsame und effektive Weise ihren Wortschatz und vertiefen die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse. Aktuelle Texte über Frankreich und die französischsprachige Welt bieten zudem ausreichend Gelegenheit und Anlass zum Sprechen. Zusätzlich sorgen unterhaltsame Übungen und lustige Sprachspiele zu zweit oder in kleinen Gruppen für eine heitere Lernatmosphäre. Allez, on y va!

**Mitzubringen:** Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

### 3100

Termine: Mo., 17.04.23 – Mo., 10.07.23, 16:00 – 17:30 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je 1,5 Stunden  
Ort: Realschule, Erweiterungsbäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
Gebühr: € 105,-



## SPANISCH

### Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene – Konversation



Ramón Alabarces López

¡Hola! ¿quieres aprender, refrescar o practicar español...? te invitamos a compartir nuestras clases, basadas en charlas, ejercicios divertidos y mucho más... A qué estás esperando... contáctanos y forma parte de nuestro grupo.



**Mitzubringen:** „IMPRESIONES A2“, ISBN 978-3-19-034545-8

### 3107

Termine: Mi., 11.01.23 – Mi., 22.03.23, 16:00 – 17:30 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je 1,5 Stunden  
Ort: Realschule, Erweiterungsbäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
Gebühr: € 105,-

### Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene – Konversation

### 3106

Ramón Alabarces López

¡Hola! ¿quieres aprender, refrescar o practicar español...? te invitamos a compartir nuestras clases, basadas en charlas, ejercicios divertidos y mucho más... A qué estás esperando... contáctanos y forma parte de nuestro grupo.

**Mitzubringen:** „IMPRESIONES A2“, ISBN 978-3-19-034545-8

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 5.07.23, 16:00 – 17:30 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je 1,5 Stunden  
Ort: Realschule, Erweiterungsbäude, Raum 2, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau  
Gebühr: € 105,-



## GESUNDHEIT & FITNESS

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

### Vortrag:

#### Der Darm – Schlüssel der Gesundheit

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Der Darm ist nicht nur unser Verdauungssystem, sondern auch ein wichtiger Bestandteil unseres Abwehrsystems. Ca. 80% unserer Immunzellen sind im Darm lokalisiert. Nicht nur Verdauungsstörungen weisen auf ein Ungleichgewicht der Darmflora hin. Selbst Allergien, Hauterkrankungen, Erschöpfung, Infektanfälligkeit bis hin zu Depressionen können das Resultat eines funktionsgestörten Darmes sein.

#### 4001

Termin: Di., 04.04.23, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

Gebühr: € 13,-

### Vortrag:

#### Wechseljahre – Wandeljahre

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wechseljahre bedeuten eine entscheidende Veränderung im Leben einer Frau. Auf der Suche nach neuer Orientierung zeigen sich häufig körperliche und seelische Beschwerden. Dieser Vortrag widmet sich der komplexen Hormonveränderungen und der damit verbundenen Auswirkungen. Aus der Sicht der Naturheilkunde werden Beispiele aufgezeigt, die individuellen Symptome positiv und natürlich zu beeinflussen.

#### 4003

Termin: Di., 28.03.23, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 13,-

#### Mit neuem Schwung ins Frühjahr

##### Vortrag über den Säure-Basenhaushalt

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ob Gundelrebe, Ehrenpreis, Löwenzahn, Giersch oder Scharbockskraut, unsere bekannten und vielleicht noch nicht so bekannten Kräuter und Wildgemüse eignen sich vorzüglich zur Bereicherung unseres täglichen Speiseplans. Gerade nach der langen Zeit der Wintermonate können wir unseren Körper mit Kräutern unterstützen, um wieder in Schwung zu kommen. Wir wählen bewusst Pflanzen, die einerseits gut schmecken, vitaminreich sind und darüber hinaus eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben.

Pflanzen sind unsere Ernährung und sorgen in unserem Organismus daher für eine gesunde Harmonie. Unser Organismus ist mit einhei-

mischen Kräutern schon seit Generationen vertraut und kann sie daher optimal verwerten. Hier erfahren Sie, welche Kräuter sich als Entsäuerungskur eignen und wie Pflanzentinkturen für das ganze Jahr zubereitet werden.

#### 4005

Termin: Di., 21.03.23, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Abend

Gebühr: € 13,-

#### Träger®- die tiefgreifende Methode für mehr inneres Loslassen

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, so dass sich z. B. Schmerzen reduzieren können. Blockaden, Verkrampfungen, Schonhaltungen und Spannungsmuster können sich lösen. Träger ist geeignet für Menschen jeden Alters, die Wohlbefinden und Lebendigkeit im Körper suchen.



#### 4150

Termin: Mo., 20.03.23, 19:00 – 21:00 Uhr  
Ort: Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Abend, 2 Std.

Gebühr: € 8,-

#### MENTASTICS®

Claudia Köhler

Wünschen Sie sich für Ihren Alltag eine bessere Körperhaltung, das Gefühl von mehr Lebendigkeit, ein besseres Lebensgefühl? Und hätten gerne einfach umsetzbare Tipps, wie Sie es erreichen? Dann entdecken Sie MENTASTICS um es jederzeit, überall und ohne Trainingsgeräte mit Leichtigkeit anzuwenden.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Getränk

#### 4151

Termine: Mo., 17.04.23 – Mo., 22.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau

Dauer: 5 Abende, je 1,5 Std.

Gebühr: € 80,-

#### Resilienz stärken – Das „Immunsystem unserer Seele“

Sabine Enghardt



Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu innerer Stärke und mentaler Widerstandskraft. Resilient sein bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und mit unerwarteten Ereignissen umgehen zu können. Die Krise als Chance sehen und im besten Fall gestärkt aus ihr heraustreten. Resilienz ist das „IMMUNSYSTEM DER SEELE“

Bildlich gesprochen, können Sie sich einen Lebensball vorstellen, der durch kräftezehrende Lebensereignisse privat oder beruflicher Natur an sämtlichen Stellen eingedrückt wird und es schafft, wieder in seine ursprüngliche pralle Form zurückzukommen, ohne dabei Schaden zu nehmen und eingedellt zu bleiben.

An 2 Abenden möchte ich Ihnen das Thema Resilienz näherbringen. Den Begriff kennt man vom Hören, kann sich dahinter aber meist nichts Genaueres vorstellen. Resilient zu sein, in dieser unruhigen Zeit der Umbrüche und Belastungen durch Pandemie, Krieg und Zukunftsängste, ist wichtiger denn je.

Am ersten Abend geht es grundsätzlich um die Resilienzforschung und die Erläuterung der 7 Säulen der Resilienz. Am zweiten Abend möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick geben, wie man jede einzelne Säule stärken kann.

**Mitzubringen:** Schreibzeug und Papier, Getränk

#### 4201

Termine: Do., 12.01.23 – Do., 19.01.23, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 2 Abende, je 2 Std.

Gebühr: € 33,-



## Yin und Yang-ein Ausflug in ein „Land des Lächelns“

Sabine Enghardt

Alltäglicher Stress, Ärger und negative Gefühle belasten unsere Psyche und damit auch unsere körperliche Gesundheit, denn wir sind eine Einheit. Wenn wir uns körperlich krank fühlen, bringt es seelisches Ungleichgewicht mit sich und wenn die Seele krank, werden sich unweigerlich körperliche Beschwerden einstellen.

Nach der 5-Elementen Lehre der TCM-Traditionellen Chinesischen Medizin stehen die 5 wichtigsten Organe mit unseren Emotionen eng in Verbindung. Mit Atemmeditationen finden wir Zugang zu vorhandenen Ressourcen. Spezielle Qi Gong-Übungen unterstützen uns, unsere innere Balance wieder zu finden. Ausgeglichene Gefühle und körperliches Wohlbefinden bilden die Quelle für Energie und Gesundheit.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Getränk

### 4202

Termin: Sa., 21.01.23, 10:00 – 17:00 Uhr  
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
Dauer: 1 Tag, 7 Std.  
Gebühr: € 65,-

## Waldbaden

Sabine Enghardt

Shirin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, ist in Japan Bestandteil eines gesunden Lebensstils. An japanischen Universitäten ist die Waldmedizin ein anerkanntes Forschungsgebiet. Der Wissenschaftler Quing Li schickte in einer Studie hunderte Probanden einen ganzen Tag in den Wald. Die Blutanalyse danach ergab, dass der Gehalt an natürlichen Killerzellen um fast 40 Prozent gestiegen war. Auch das Hormon DHEA, welches für eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion wichtig ist, war deutlich erhöht. Durch die sogenannten Terpene, ätherische Ausdünstungen der Bäume aus Blättern, Rinde und Nadeln, die der Mensch im Wald über die Haut und Lunge aufnimmt, wird der Ruhe-Nerv Parasympathikus aktiviert.

Der Wald, ein Ort der Achtsamkeit und des Wohlergehens für uns Menschen, frei verfügbar und oft direkt vor der Haustüre!

**Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sonnen- und Zeckenschutz, Sitzkissen, Brotzeit (Wir haben hier immer wieder ruhige Einheiten, wo man gerne dazwischen auch essen und trinken kann.)

### 4203

Termine: So., 7.05.23, 10:00 – 15:00 Uhr, 30 Minuten Mittagspause  
Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Fischweiher Au, Ende Rennbahnstraße  
Dauer: 1 Tag, 5 Std. inkl. 30 Minuten Mittagspause  
Gebühr: € 45,-

## Glücks-Workshop

Sabine Enghardt

Glücklich sein im Leben – ist das nicht schön? Wie wollen unserem Glück nicht mehr im Wege stehen, sondern es freudig in unser Leben hereinbitten und willkommen heißen. Seien Sie „Ihres Glückes Schmied“, gestalten Sie selbst! Im angebotenen „Glücks-Workshop“ bekommen Sie wertvolle Unterstützung zur hilfreichen Umsetzung.

Inhalte sind positive Psychologie, Finden des Lebenssinns, mentale Techniken und Magic Words. Wir machen den Glücks-Test und setzen Glück als Anker. Fantasiereisen hin zum Glück, Qi Gong und Kinesiologie-Übungen und das Nutzen unserer Energiebahnen werden uns begleiten. Wir erkunden Nahrung mit Glückspotenzial, üben Achtsamkeit beim Essen und stärken somit unsere Glückshormone.

Der Workshop ist eine gelungene Mischung aus positiver Psychologie, Embodiment, Ernährung und sozialer Kompetenz. Das Führen unseres Glücks-Tagebuches, wird uns wunderbare Erkenntnisse aufzeigen. Das Glück liegt schon in Ihren Händen, Sie müssen es nur sehen!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug

### 4204

Termin: Sa. 13.05.23 und So., 14.05.23, 10 – 16 Uhr, 45 Minuten Mittagspause, 15 Minuten Kaffeepause (Verpflegung selbst)  
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
Dauer: 2 Tage, je 6 Std. inkl. 45 Minuten Mittags- und 15 Minuten Kaffeepause  
Gebühr: € 93,-

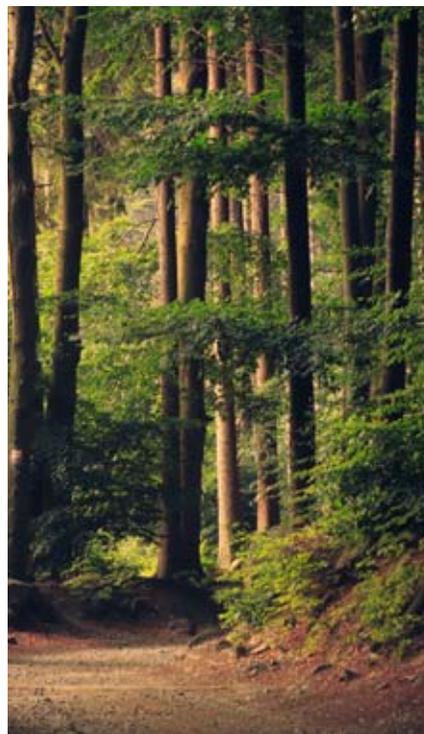


Foto: Lukasz Szmitziel - unsplash



## Achtsamkeit

Sabine Enghardt

Bewusst wahrzunehmen, was im Moment ist, dies nicht zu bewerten, nur gewahrt werden – eine Hingabe an den Moment – das bedeutet Achtsamkeit. Eine meiner Ausbildungen habe ich in einem buddhistischen Kloster absolviert und konnte diese Hingabe sehr deutlich spüren. Achtsamkeit gibt die tiefe Einsicht auf die wirklichen Dinge.

Wir lernen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und zu erkennen, was „wirklich“ ist. Achtsamkeit bringt uns also mit uns selbst in Kontakt, löst Widerstände auf, baut Ängste und Schuldgefühle ab, reduziert Stress, verbindet uns mit der Welt und macht unser Leben reicher.

**Inhalte des Kurses sind:** achtsames Atmen-Atem erforschen, Body Scan, Sinnesübungen, Meditation, Phantasiereisen und Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen.

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (optional)

### 4205

Termin: Sa. 20.05.23, 10:00 – 16:00 Uhr, 45 Minuten Mittagspause, 15 Minuten Kaffeepause (Verpflegung selbst)  
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
Dauer: 1 Tage, 6 Std. inkl. 45 Minuten Mittags- und 15 Minuten Kaffeepause  
Gebühr: € 47,00

## Meditativer Kreistanz

Karin Enghardt-Joswich

Diese Art zu tanzen ist schönste bewegte Meditation. Hier gibt es die Möglichkeit, diese lebendige Form des Tanzens kennen zu lernen. Überlieferte und choreografierte Kreistänze zu Musikern aus aller Welt führen uns für ein Weilchen aus dem Alltag heraus, schaffen Ruhe und Entspannung, schenken und stärken einfach Freude, Kraft und Vertrauen im Zusammensein. Wir beziehen die Natur und den Jahreskreislauf mit seinen Festen in unseren Tanz mit ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, einfach offenen Herzens kommen und sich einlassen – das ist das Einzige, was zählt! Und sehen, dass passende bequeme Schuhe dabei sind.

**Mitzubringen:** passende, bequeme Schuhe und bequeme Kleidung, Getränk

### 4220

Termin: Sa., 18.02.23, 15:00 – 17:15 Uhr  
Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau  
Dauer: 1 Sa., 2 Std. (15 Minuten Pause)  
Gebühr: € 18,00





## Meditativer Kreistanz

Karin Enghardt-Joswich

Diese Art zu tanzen ist schönste bewegte Meditation. Hier gibt es die Möglichkeit, diese lebendige Form des Tanzens kennen zu lernen. Überlieferte und choreographierte Kreistänze zu Musiken aus aller Welt führen uns für ein Weilchen aus dem Alltag heraus, schaffen Ruhe und Entspannung, schenken und stärken einfach Freude, Kraft und Vertrauen im Zusammensein. Wir beziehen die Natur und den Jahreskreislauf mit seinen Festen in unseren Tanz mit ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, einfach offenen Herzens kommen und sich einlassen – das ist das Einzige, was zählt! Und sehen, dass passende bequeme Schuhe dabei sind.

**Mitzubringen:** passende, bequeme Schuhe und bequeme Kleidung, Getränk

### 4221

Termin: Sa., 29.04.23, 15:00 – 17:15 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Sa., 2 Std. (15 Minuten Pause)

Gebühr: € 18,00

## Kleine Auszeit – mit Alltagshelfern aus dem Qigong

Gerda Nußstern

Qigong wird seit tausenden von Jahren in China praktiziert und dort erfolgreich im Alltag integriert. Wir werden in einer lockeren Atmosphäre einige Übungen erlernen, die wir „nebenbei“ ausführen können, z. B. Finger-Qigong und auch solche, die gut in ein Zeitfenster von 5 – 10 Minuten passen, wie z. B. „Der schwimmende Drache“. Ein Entspannungsteil rundet diesen Nachmittag ab.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte, Kissen, evtl. Getränk



### 4230

Termin: Sa., 18.03.23, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Nachmittag, 2 Std.

Gebühr: € 12,00



## Qigong – Acht weiche Brokate nach Josefina Zöller (Baduanji)

NEU

Gerda Nußstern

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

Die 8 weichen Brokate nach Josefina Zöller sind eine Übungsreihe im Sitzen, sowohl auf dem Boden als auch auf dem Stuhl. Die Übungen können geschwächte Rückenmuskeln kräftigen, sowie verspannte und verkürzte Partien im Schulter-Nackengebiet lockern und dehnen sowie muskuläre Dysbalancen in Becken und Beinen ausgleichen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matten, Kissen, evtl. Getränk

### 4232

Termin: Sa., 11.02.23, 13:00 – 16:30 Uhr, inkl. 30 Min Pause

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 18,00



## Qigong – Drachen-Brokat-Übungsreihe

NEU

Gerda Nußstern

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

Die Drachen – Brokat-Übungsreihe durfte ich mir in meiner Ausbildung aneignen.

Durch die Harmonie von Kraft und Anmut sind diese Bewegungen eine ideale Maßnahme gegen Stress und Hektik des Alltags und erzeugen innere Kraft – in emotionaler und physischer Hinsicht. Sie kräftigen den Körper und lösen Verspannungen vor allem im Rücken- und Nackenbereich. Die Übungsreihe wird im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matten, Kissen, evtl. Getränk

### 4234

Termin: Sa., 06.05.23, 13:00 – 16:30 Uhr, inkl. 30 Min Pause

Ort: VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: € 18,00

## Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

Barbara Frühbeis, Andrea Jakob

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

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch.

### 4300

Termine: jeden Di., 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle Au in der Hallertau

Dauer: ganzjährig

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!

## Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

Andrea Jakob

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

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte.

### 4301

Termine: jeden Do., 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Hopfenlandhalle Au in der Hallertau

Dauer: ganzjährig

Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!



## KULTUR & 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.

### 5106

Termine: Do., 12.01.23 – 23.03.23,  
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Realschule, Erweiterungsge-  
bäude, Werkraum 1, Hochfeld-  
str.32, Au in der Hallertau

Dauer: 10 Abende  
Gebühr: € 65,00

### Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre

Schulz Stefanie – Bekleidungsfertigerin

Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten, ab 12 J., die mit dem Nähen anfangen wollen oder Ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Nach einer gewünschten Einweisung an der Nähmaschine oder Overlock bezüglich ihrer Funktionen und Möglichkeiten, geht's los: jeder kann nähen was er möchte – seinen Nähkenntnissen entsprechend. Auch Änderungen/ Reparaturen oder Reißverschluss einnähen lernen, ist willkommen.

Wer vorab Tipps bei der Wahl des Nähprojektes benötigt oder Fragen zum Kurs hat, kann sich gerne mit der Dozentin, unter Tel. 0 87 52 – 685 70 31 in Verbindung setzen.



**Mitzubringen:** eine funktionierende Nähmaschine und / oder Overlock mit Handbuch, Nadeln, Faden, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnitt mit Anleitung, Stoff, Reißverschluss, Vlies, ..., Getränk und gute Laune.

### 5111

Termine: Sa., 22.04.23 und 06.05.23,  
10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Schulungsraum a. d. Hopfen-  
landhalle, Hochfeldstr. 32 a,  
Au in der Hallertau

Dauer: 2 Vormittage je 3 Std.  
Gebühr: € 40,00

## DIE JUNGE VHS

## SCHÜLERFÖRDERUNG

### Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler, Staatl. gepr. Übersetzerin / Dolmetscherin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Wiederholung bzw. Einführung aller Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Pronomen, Modalverben, Zeiten / Tenses: vom Present Simple bis zum Conditional II, Bedingungssätze (if-clauses), indirekte Rede (Reported Speech) begleitend zum Schulunterricht.

**Mitzubringen:** wenn möglich das Schulbuch (aus der Schule)

Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Im gegenseitigen Einvernehmen auch in Gruppen von max. 4 Teilnehmern möglich.

Kurse 6100 und 6109 für Grundschüler der 4. Klasse zur Vorbereitung auf die 5. Klasse, mind. 2, max. 4 Teilnehmer; Mo. 16:00 – 16:45 Uhr Die Tages- und Zeitfenstereinteilung erfolgt nach Stundenplan der Schüler, so dass möglichst alle Zeitfenster belegt werden können. Weitere Termine auf Anfrage.

Termine	ab 09.01.23 – 22.03.23	
Ort	Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*	
Dauer	10 Termine je 45 Min.	
Gebühr	€ 142,00 zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)	
	6109	Mo., 16:00 – 16:45 Uhr
	6110	Mo., 17:00 – 17:45 Uhr
	6111	Mo., 18:00 – 18:45 Uhr
	6112	Di., 16:00 – 16:45 Uhr
	6113	Di., 17:00 – 17:45 Uhr
	6114	Di., 18:00 – 18:45 Uhr
	6115	Mi., 16:00 – 16:45 Uhr*
	6116	Mi., 17:00 – 17:45 Uhr*
	6117	Mi., 18:00 – 18:45 Uhr*
	6121	Do., 16:00 – 16:45 Uhr
	6122	Do., 17:00 – 17:45 Uhr
	6123	Do., 18:00 – 18:45 Uhr

\* Die Mittwochs-Schülerförderung 6115, 6116, 6117 findet vom 22.02. – 29.03.23 im VHS Raum, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau statt.

Termine	ab 17. 04.23 – 13. 07.23	
Ort	Realschule, Erweiterungsgebäude, Raum 1, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*	
Dauer	10 Termine je 45 Min.	
Gebühr	€ 142,00 zzgl. €10 Kopiergeld (bar vor Ort am 1. Kursabend)	
	6100	Mo., 16:00 – 16:45 Uhr
	6101	Mo., 17:00 – 17:45 Uhr
	6102	Mo., 18:00 – 18:45 Uhr
	6103	Di., 16:00 – 16:45 Uhr
	6104	Di., 17:00 – 17:45 Uhr
	6105	Di., 18:00 – 18:45 Uhr
	6106	Mi., 16:00 – 16:45 Uhr*
	6107	Mi., 17:00 – 17:45 Uhr*
	6108	Mi., 18:00 – 18:45 Uhr*
	6118	Do., 16:00 – 16:45 Uhr
	6119	Do., 17:00 – 17:45 Uhr
	6120	Do., 18:00 – 18:45 Uhr

\* Die Mittwochs-Schülerförderung 6106, 6107, 6108 findet vom 19.04. – 24.05.23 im VHS Raum, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau statt.

**Englische Grammatik von A – Z** Kompaktkurs für Schüler

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)



Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die sich auf eine Abschlussprüfung der Mittleren Reife in Englisch vorbereiten und die englische Grammatik wiederholen bzw. vertiefen möchten.

Inhalt des Kurses ist die reine Wiederholung der gesamten englischen Grammatik bis zur 10. Klasse, angelehnt an den Stoffumfang der aktuellen Schulbücher der bayerischen Realschulen.

Mit den spezifischen Prüfungsbereichen wie dem Reading, Writing, Speaking und dem Listening wird sich in technischer Hinsicht nicht auseinandergesetzt werden. Sitzt jedoch die Grammatik, ist der Großteil jeder Aufgabe entsprechend leichter und sicherer zu bewältigen. Das Niveau bewegt sich auf dem B1/B2 Level des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

**Mitzubringen:** jede gängige Grammatiksammlung in Buchform, bevorzugt aber das Buch „Englische Grammatik einfach, kompakt und übersichtlich“ Engelsdorfer Verlag “ ISBN: 978-3-95488-539-8 (€ 9,95), Heft zum Mitnotieren und/oder Vokabelheft. Diese Grammatiksammlung kann im Kurs erworben werden, bitte bei Anmeldung mit angeben. Kursskript ca. € 5,00 mit Übungen, wird am Kurstag verteilt und dort bezahlt.

**6150**

**Termin:** Do., 23.02.23 und Fr., 24.02.23, jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr, davon 15 Minuten Pause  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 2 Vormittage, je 4 Stunden  
**Gebühr:** € 72,00

**Englisch für Kinder der 4. Klasse** Vorbereitung auf Englisch in der Realschule/im Gymnasium

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

In diesem Kurs wird auf den Schulstoff der 3. und 4. Klasse der Grundschule eingegangen bzw. wird dieser wiederholt. Zusätzlich wird gezielt auf die ersten grundlegenden Themen der 5. Klasse Realschule und Gymnasium eingegangen, diese sind sehr ähnlich. Der Kurs ist unabhängig davon, welche weiterführende Schule das Kind nach der Grundschule besuchen wird. Ziel ist es, das Kind so vorzubereiten, dass ihm der Einstieg in dieses Schulfach auf der weiterführenden Schule leicht gelingt und ihm der Stoff bereits bekannt ist.

**Mitzubringen:** „Fit for Five“ (Klett Verlag) Kosten 4,50€, Buch wird im Kurs verteilt und bezahlt.

**6151**

**Termin:** Sa. und So. 22. und 23. Juli 23, 10:00 bis 12:15 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 2 x 2 Stunden  
**Gebühr:** € 38

**Englisch – Speaking**

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

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 bereiden 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 Abschluss-

prüfungsbuch Englisch aus dem Stark Verlag 2022 ISBN 3849055302 ca. 14,00€ 5€ für Kursskript mit zusätzlichen Übungen zur Vorgehensweise und Satzbau, wird im Kurs verteilt und dort bezahlt.

**6153**

**Termine:** Mi., 01./08./15. Februar 23 jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 3 Abende, je 2 Stunden  
**Gebühr:** € 54,-

**GESTALTEN & KUNST**



Foto: Thommy Weiss / Pixello

**Kreativer Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre**

Daniela Kobl, freie Künstlerin

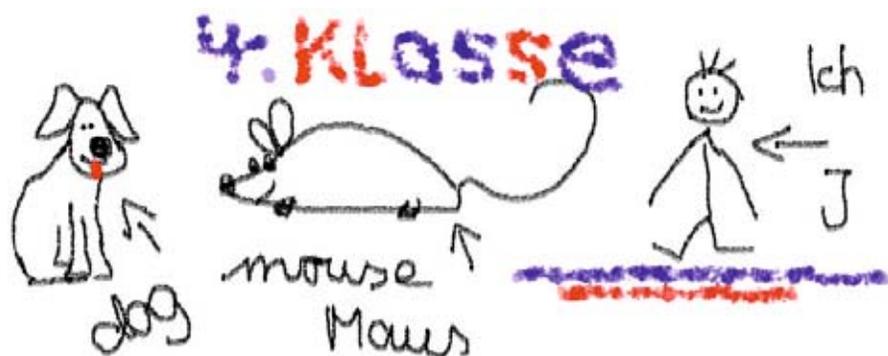
Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.



**Mitzubringen:** Zeichenblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte (z. B. Gold und Silber, Glitzer) Wachs- oder Ölkreiden.

**6305**

**Termine:** Mo., 08.05.23, 15.05.23 und 22.05.23, 16:00 – 17:30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum a. d. Hopfenlandhalle, Hochfeldstr. 32 a, Au in der Hallertau  
**Dauer:** 3 Nachmittage, je 1,5 Stunden  
**Gebühr:** € 22,-



# NANDLSTADT



## ANSPRECHPARTNERIN

**Ramona Meißner**  
Leitung vhs Nandlstadt

**Kontakt:**

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

**Öffnungszeiten:**

Dienstag und Mittwoch von  
10.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag von  
14.00 – 16.00 Uhr

**Programmplanung:**

Regina Bauer

**Kasse:**

Andrea Hofstetter

**Schriftführer:**

Jens-Uwe Klein

**Vorsitzender:**

1. Bgm. Gerhard Betz

**2. Vorsitzender:**

Jens-Uwe Klein

**Bankverbindung:**

Raiffeisenbank Hallertau eG  
IBAN:  
DE 40 7016 9693 0000 7285 00  
BIC: GENODEF1RHT

Besuchen Sie uns auch auf  
Facebook!





## 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., 09.02.23 – Do., 15.06.23,  
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 13 Abende

Gebühr: € 175,- / 6 Tn

€ 150,- / 8 Tn

€ 130,- ab 10 Tn



### Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Fiorella Serloreti

Benvenuti! Ab Lektion 8 Fortsetzungskurs! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Dieser Sprachkurs richtet sich an alle Interessenten, die gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache besitzen und Lust und Freude am Lernen und Sprechen haben.

**Lehrbuch:** Chiaro! A2, Hueber-Verlag, ISBN 5449-7

**Mitzubringen:** Schreibmaterial

#### 3304

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 03.07.23,  
9:30 – 11:00 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 13 Vormittage

Gebühr: € 234,- / Kleingruppe 3 Tn

€ 175,50 / 4 Tn

€ 143,- / 5 Tn

€ 130,- ab 6 Tn



### Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Ramón Alabarces López

„Bienvenidos“ bei uns im Kurs für Anfänger/Fortgeschrittene. Hier begeben Sie sich auf eine amüsante und abwechslungsreiche Rundreise durch die Kulturen und Sprache Spaniens und Lateinamerikas! In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen und im Urlaub verständigen und an einfachen Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen können. Wir laden Sie ein, die spanische Sprache mit Spaß und Vergnügen zu entdecken – das alles unter der Leitung eines Muttersprachlers.

**Mitzubringen:** Schreibmaterial



Foto: privat

#### 3306

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 16.05.23,  
17:00 – 18:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 120,- / 5 Tn

€ 100,- ab 6 Tn

#### 3307

Termine: Di., 13.06.23 – Di., 25.07.23,  
17:00 – 18:30 Uhr

Ort: VHS-Raum 2

Dauer: 7 Abende

Gebühr: € 84,- / 5 Tn

€ 70,- ab 6 Tn

## GESUNDHEIT & FITNESS



Rüdiger Bickel und Eva Keller-Gesing  
Foto: Klaus Butenschön

### Grundkurs Gesellschaftstanz Standard-, Latein- und Gesellschaftstänze

Rüdiger Bickel, Tanzlehrer

Im Gesellschaftstanz Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen der Standard- und Lateintänze: Salsa, Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Jive, Discofox und Foxtrott stehen hier auf dem Programm.

Nur paarweise Anmeldung möglich!

Kursgebühr bezieht sich auf die Anmeldung pro Paar.

**Mitzubringen:** bequeme Schuhe und gute Laune

#### 4000

Termine: Mi., 15.03.23 – Mi., 17.05.23,  
19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 8 Abende

Gebühr: € 140,-

### Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung (nicht nur) für ältere Menschen

Beate Reith, Tanzleiterin (BVST) für Tanzen im Sitzen, Soziale Betreuungskraft in der Seniorenpflege

Tanzen im Sitzen (TIS) fördert Reaktion, Ausdauer und Koordinationsvermögen und hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit!



Foto: privat

Zusammen versuchen wir die Beweglichkeit

zu erhalten und zu verbessern. Abwechslungsreiche Musik trägt dazu bei, mit gymnastischen Tänzen unsere Muskelkraft zu stärken und besonders viel Spaß und Abwechslung bringt dabei auch das Tanzen mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten. Teilnehmer/innen, die in ihrer Beweglichkeit oder ihrem Aufnahmevermögen eingeschränkt sind, oder wer das Tanzen im Sitzen als eine willkommene Ergänzung und Bereicherung zum Tanzen auf der Fläche versteht, können sich auf eine beschwingte und kurzweilige Stunde freuen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### 4004

Termine: Sa., 04.03.23 – Sa., 27.05.23,  
9:00 – 10:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 80,-

#### 4005

Termine: Sa., 17.06. – Sa., 29.07.23,  
9:00 – 10:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 5 Vormittage

Gebühr: € 40,-



## Zumba®-Time

Bianca Lengfeld, 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 Anstrengung. 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®-Fitnesskurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Mega Spaß? Aber sowas von Ja.

Zumba®-Time ist unsere Happy Hour!

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/Getränk, evtl. Handtuch

### 4006

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 15.05.23,  
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 8 Abende

Gebühr: € 64,-

### 4007

Termine: Mo., 12.06.23 – Mo., 17.07.23,  
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 48,-

## Starker Rücken – Straffer Bauch am Vormittag

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, bei dem 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

### 4008

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 22.05.23,  
8:50 – 9:50 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 80,-

### 4009

Termine: Mo., 12.06.23 – Mo., 24.07.23,  
8:50 – 9:50 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 7 Vormittage

Gebühr: € 56,-

## Fit mit Baby/Kind am Vormittag

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/Decke

### 4010

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 22.05.23,  
10:00 – 11:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 80,-

### 4011

Termine: Mo., 12.06.23 – Mo., 24.07.23,  
10:00 – 11:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 7 Vormittage

Gebühr: € 56,-

## Flow Yoga am Vormittag

Liane Emmersberger

Das hier angebotene Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Der fließende Übergang zwischen den einzelnen Stellungen im Flow des eigenen Atemrhythmus prägt diese Form von Yoga. Flow Yoga stellt eine dynamischere, abwechslungsreichere Form des Yoga dar. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der sich zum einen sehr kraftvoll anfühlt, zum anderen aber tatsächlich die Muskeln und die Beweglichkeit stärkt. Flow Yoga ist ein hervorragendes Rücken- und Gleichgewichtstraining und festigt durch seine in die Übungen integrierten Atemtechniken die Psyche und Belastbarkeit.

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

### 4012

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 22.5.23,  
11:10 – 12:10 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: € 80,-

### 4013

Termine: Mo., 12.06.23 – Mo., 24.07.23,  
11:10 – 12:10 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 7 Vormittage

Gebühr: € 56,-

## Starker Rücken – Straffer Bauch

am Abend

Madeleine Proske

siehe 4008

**Mitzubringen:** Matte, rutschfeste Socken (Turnschuhe sind nicht notwendig), 1 bis 2 Handtücher, Sportkleidung, Getränk

### 4014

Termine: Mi., 08.03.23 – Mi., 17.05.23,  
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 9 Abende

Gebühr: € 72,-

### 4015

Termine: Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23,  
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 48,-

## Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

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

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

### 4115

Termine: Do., 20.04.23 – Do., 13.07.23,  
18 – 19 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 90,-

## Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

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

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

### 4116

Termine: Do., 20.04.23 – Do., 13.07.23,  
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 90,-



## Qigong – über Bewegung in die Ruhe

Gerda Nußstern, zertifizierte QiGong-Kursleiterin

Qigong ist eine alte chinesische Methode, um über fließende Bewegungen in die innere Ruhe zu kommen. Gleichzeitig pflegt man sich und seine Lebensenergie (Qi= Lebensenergie, Gong = Arbeit, Fähigkeit, Können). Die Übungen stammen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie werden dort zur Prophylaxe bzw. zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele angewandt.

In der Stunde werden durch fließende Bewegungen unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln gedehnt und mobilisiert, die kleine Haltemuskulatur gestärkt. Der Atem reguliert sich automatisch und unser Nervensystem kann sich entspannen, die Wahrnehmung des eigenen Körpers vertieft sich. Jede Übung ist individuell für jeden Teilnehmer im Stehen oder im Sitzen ausführbar und somit auch gut in den Alltag integrierbar.

Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist die Wichtigste der drei Grundprinzipien im Qigong.

**Mitzubringen:** Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

### 4202

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 30.03.23,  
9:00 – 10:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 5 Vormittage

Gebühr: € 45,-

### 4203

Termine: Do., 20.04.23 – Do., 25.05.23,  
9:00 – 10:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 5 Vormittage

Gebühr: € 45,-

### 4204

Termine: Do., 15.06.23 – Do., 20.07.23,  
9:00 – 10:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Vormittage

Gebühr: € 54,-

## Vinyasa Yoga

Sabine Meusel, zertifizierte Yoga-Kursleiterin

„Prana Flow® Vinyasa“ ist ein dynamischer Yogastil, in welchem die verschiedenen Asanas, d.h. die Körperhaltungen der einzelnen Übungen, fließend ineinander übergehen. Der gleichmäßige Atem ist die Seele dieser Bewegungen und stellt energetisch eine Verbindung zwischen Körper und Geist her.

### Hinweis:

- Yoga übt man am besten barfuß
- Mit leerem Magen übt es sich angenehmer. Deshalb bitte möglichst zwei Stunden vor Kursbeginn nichts mehr zu sich nehmen
- Handyklingeln und Parfümwolken stören den Unterricht
- Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn da sein

**Mitzubringen:** gemütliche, lockere Kleidung,

am besten enganliegend, Yogamatte, Decke und Hilfsmittel (Yogablöcke, falls vorhanden), warme Socken, Jacke zum Überziehen

### 4250

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 16.05.23,  
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 100,-

### 4251

Termine: Di., 13.06.23 – Di., 25.07.23,  
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 7 Abende

Gebühr: € 70,-

## Fit Mix

### Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Sie wollen ein effektives Ganzkörpertraining zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems, des Fettstoffwechsels, Kräftigung der Muskulatur, Schulung der Koordination oder einfach nur einen Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen? Dann sind Sie hier genau richtig! Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Boxilates, HIT- Intervalltraining, Powerpilates, Powerworkout mit Hanteln oder XCOs etc. bieten ein vielfältiges Programm für jedes Fitnesslevel. Sie entscheiden selbst, ob Sie die Herausforderung annehmen, bis an Ihre körperlichen Grenzen zu gehen oder eher die leichtere Variante wählen. Abschließend folgt ein angenehmes Stretching, welches u. a. die Regeneration der Muskulatur fördert und ein spürbar positives Körpergefühl nach einer anstrengenden Stunde vermittelt.

**Mitzubringen:** Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

### 4400

Termine: Di., 14.03.23 – Di., 25.04.23,  
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 45,-

### 4401

Termine: Di., 02.05.23 – Di., 23.05.23,  
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 36,-

### 4402

Termine: Di., 20.06.23 – Di., 25.07.23,  
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 54,-



Foto: privat

## Body, Swing & Style: Schwing dich fit! Das Ganzkörpertraining mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

- Sie möchten auf gelenkschonende Art den Körper formen, Muskulatur aufbauen und den Fettstoffwechsel anregen?
- Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegen wirken?
- Sie möchten ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert?

Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkungsweise! Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Durch den in Schwingung gebrachten Stab und die damit verbundene muskuläre Mikrovibration können wir effektiv die Tiefenmuskulatur trainieren. Bei regelmäßiger Anwendung erreichen Sie schon nach kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl. Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

**Mitzubringen:** Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

### 4403

Termine: Di., 14.03.23 – Di., 25.04.23,  
19:10 – 20:10 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 45,-

### 4404

Termine: Di., 02.05.23 – Di., 23.05.23,  
19:10 – 20:10 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 36,-

### 4405

Termine: Di., 20.06.23 – Di., 25.07.23,  
19:10 – 20:10 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Nandlstadt – Raiffeisensporthalle

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 54,-



## KÜNSTLERISCHES & HANDWERKLICHES GESTALTEN

### Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler

Die Aquarelltechnik ist die spontanste Disziplin in der Malerei und erfordert hohe Konzentration. Durch aufmerksames und einfühlsames Sehen des Motivs finden wir zu persönlichen Ausdrucksformen. Ziel ist es, zu eigenem Stil und Bildgestaltung zu finden. Wir experimentieren mit Techniken und erarbeiten verschiedene Bildmotive, vom großzügigen Pinselstrich, fließendem Verlauf bis skizzenhaftem Auftrag.

**Mitzubringen:** Aquarellkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock A3/ 250 g/qm, Bleistift, Lappen, Wassergefäß

#### 5020

Termine: Di., 18.04.23 – Di., 16.05.23,  
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 80,-

#### 5021

Termine: Di., 13.06.23 – Di., 11.07.23,  
19 – 21 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 80,-

### Taschen-Nähkurs für Anfänger

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Sie nähen eine etwas größere Umhängetasche, Zwischengröße zwischen Handtasche und Shopper, mit zwei offenen Innenfächern und einem Reißverschlussfach.

Das Schnittmuster wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Die Zubehörteile besprechen wir am 1. Abend. Diese können ggf. auch von der Dozentin bezogen werden.

**Mitzubringen:** Für die Tasche benötigen Sie ca. 40 cm robusten Baumwollstoff (Canvas od. Jeans) einfarbig, 10 cm leichten Baumwollstoff, farblich passend zum Oberstoff. Als Futterstoff benötigen Sie 40 cm Baumwollstoff, dieser kann gerne gemustert sein. Auch ein altes Herrenhemd ist als Futterstoff geeignet. 1 Reißverschluss 20 cm lang. Bitte denken Sie neben Ihrer Nähmaschine auch an Schere, Maßband, Stecknadeln, passendes Garn, Schneiderkreide.

#### 5030

Termine: Mi., 08.03.23 – Mi., 29.03.23,  
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 60,-

### Wir nähen ein luftiges

**Sommerkleid** Geeignet für Anfänger mit ersten Nähkenntnissen

Sigrid Burger-Jehle, Maß- und Änderungsschneiderin

Sie haben schon einmal etwas genäht, fühlen sich an der Nähmaschine aber noch unsicher und haben noch viele Fragen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Anhand eines einfachen Kleiderschnittmusters erlernen Sie zunächst, sich genau zu vermessen und Ihre Schnittgröße zu ermitteln. Nachdem wir den Schnitt angepasst haben, lernen Sie das richtige Zuschneiden. Wenn Sie dann mit dem Stoff arbeiten, werden Sie am Ende des Kurses sowohl lange, gerade Nähte als auch Rundungen und Abnäher nähen können. Am ersten Kursabend brauchen Sie noch keinen Stoff. Falls Sie kein eigenes Schnittmuster haben, hält die Dozentin eine kleine Auswahl an Mustern bereit, welche Sie gegen einen kleinen Unkostenbeitrag auswählen können.

**Mitzubringen:** Notizblock, Bleistift, Lineal, Papierschere, ein Maßband und, falls vorhanden, ein Schnittmuster für ein Sommerkleid

#### 5032

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23,  
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 6 Abende

Gebühr: € 90,-



Foto: privat

## DIE JUNGE VHS



Foto: privat

## KINDER- & JUGENDPROGRAMM

### Künstlerisches Gestalten

Kunst für Kinder ab 8 Jahren

Gertraud Wagner

Die Hinführung der Kinder zur Kunst geschieht in diesem Kurs auf mehrfache Weise:

- durch die Bildbetrachtung
  - durch Wahrnehmung und Gedankenaustausch
  - vor allem durch die eigene kreative Tätigkeit
- Wir werden eine Künstlerpersönlichkeit kennen lernen und uns mit ihren Farben und ihrem Malstil auseinandersetzen. Jedes Kind soll motiviert werden zum eigenen bildnerischen Ausdruck und sich frei entscheiden können für die kreativen Möglichkeiten während seiner Arbeit.

**Materialkosten (Papier) vor Ort: 5 €**

**Mitzubringen:** Farbkasten, Lappen, Pinsel, Zeichenpapier ab DIN A3 (kann auch gestellt werden), Stifte, Kreide o. ä.

#### 6400

Termine: Fr., 17.03.23 – Fr., 31.03.23,  
15:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS-Raum 1

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-

## GESUNDHEIT & SPORT

### Zumbini® für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit einer Betreuungsperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Bianca Lengfeld, Sozialpädagogin und Zumba Instructor B1 Lizenz

Die Zumbini®-Philosophie geht davon aus, dass Musik angeboren ist und Kinder mit musikalischen Fähigkeiten zur Welt kommen. Der Kurs unterstützt die Kinder dabei, Musik zu fühlen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Musik macht Spaß – und wenn etwas Spaß macht, lernen wir, ohne es zu bemerken. Kleine Kinder werden von einer unterhaltsamen, sicheren und dennoch strukturierten Spielumgebung profitieren und ihre sozialen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten entwickeln. Im Kurs beteiligen sich alle am Musizieren und an den Bewegungen zur Musik, ohne ein Leistungsziel zu fokussieren. Wichtig ist das Lernen durch Freude an der Musik, sowohl durch aktives als auch passives Dabeisein des Kindes. Die Teilnahme der Betreuungsperson ist entscheidend. Sie sind die Vorbilder und der „Spiegel“ für ihre Schützlinge. Dadurch wird die emotionale Bindung zwischen Mama, Papa oder auch Oma oder Opa und dem Kind gefördert. Der Kurs bietet somit eine optimale Gelegenheit, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken.  
**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

#### 6605

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 12.05.23,  
16:00 – 16:45 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 9 Nachmittage

Gebühr: € 63,-

#### 6606

Termine: Fr., 16.06.23 – Fr., 21.07.23,  
16:00 – 16:45 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Nachmittage

Gebühr: € 42,-

### Zumba® Kids junior

von 4 bis 6 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba®-Fans! Kinder von 4-6 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. So funktioniert's: Zumba® Kids junior-Kurse sind unterhaltsame, energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Dadurch unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten, wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Ge-

dächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

#### 6610

Termine: Mi., 01.03.23 – Mi., 29.03.23,  
15:00 – 15:45 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 5 Nachmittage

Gebühr: € 35,-

#### 6611

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23,  
15:00 – 15:45 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Nachmittage

Gebühr: € 42,-

#### 6612

Termine: Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23,  
15:00 – 15:45 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Nachmittage

Gebühr: € 42,-

### Zumba® Kids von 7 bis 11 Jahre

Alexandra Schöll, zertifizierte Trainerin

Perfekt für unsere jüngeren Zumba®-Fans! Kinder von 7-11 Jahren erhalten die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

So funktioniert's: Zumba® Kids-Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba®-Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Vorteile: Hilft dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein, indem sie sehen, wie viel Spaß das machen kann. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern, wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.  
**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

#### 6613

Termine: Mi., 01.03.23 – Mi., 29.03.23,  
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 5 Nachmittage

Gebühr: € 45,-

#### 6614

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.5.23,  
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Nachmittage

Gebühr: € 54,-

#### 6615

Termine: Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23,  
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS-Gymnastikraum

Dauer: 6 Nachmittage

Gebühr: € 54,-



Foto: privat

## ERLEBNISTAG

### WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

für Kinder zw. ca. 2 und 6 Jahren mit Mama, Papa, Oma, Opa ....

S. Hörmanskirchner

Miteinander besuchen wir alle Bauernhof-tiere. Wir füttern die kleinen Kälbchen und großen Rinder mit frisch duftendem Heu, schauen bei den Zwergziegen vorbei und rutschen über die Rutschbahn zu den Hühnern. Anschließend geht's zum Ponyreiten auf den Ponyhof Bauer (Fußweg ca. 3 Min.). Nach dem Kennenlernen der Ponys heißt es erstmal putzen und striegeln. Und schon geht's los, eine Runde reiten in der Halle oder auch zwei oder drei ...

Zurück auf dem WIESER-Hof lassen wir uns Würstl und Brezen schmecken und bei schönem Wetter zünden wir ein Lagerfeuer an.

Im Preis ist das Ponyreiten für die Kinder, Versicherung, Würstl und Brezen, sowie ein Getränk – pro Person – enthalten.

Bei der Anmeldung bitte die Anzahl der Teilnehmer und bei den Kindern Vorname und Geburtsdatum angeben!

**Mitzubringen:** evtl. kleine Brotzeit für Zwischendurch, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Fahrradhelm für die Kinder zum Ponyreiten

#### 7510

Termin: Mi., 12.04.23, 10:15 – 12:45 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 19,-

#### 7511

Termin: Mi., 12.04.23, 14:00 – 16:30 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 19,-

#### 7512

Termin: Mi., 07.06.23, 10:15 – 12:45 Uhr

Ort: Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Gebühr: € 19,-

# ZOLLING



## ANSPRECHPARTNERIN

**Corinna Steinecke**  
Leitung vhs Zolling

für die **Gemeinden**  
**Attenkirchen, Haag,**  
**Wolfersdorf und Zolling**

### **Anmeldung**

- online: [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)
- per Telefon, Fax oder E-Mail
- schriftlich mit der Anmeldekarte
  - gerne auch persönlich

### **Sprechzeiten**

täglich 9 – 12 Uhr  
Außerhalb der genannten  
Sprechzeiten  
können Sie uns gerne  
eine Nachricht zukommen lassen:  
Telefon 0 81 67 69 43-32  
Telefax 0 87 61 72 25-14  
[vhs-zolling@vhs-moosburg.de](mailto:vhs-zolling@vhs-moosburg.de)

### **Weitere Informationen**

unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de),  
Menüpunkt vhs-zolling

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Die Allgemeinen Geschäftsbedin-  
gungen der vhs Moosburg e.V.  
gelten auch für die vhs Zolling.





## GESELLSCHAFT & LEBEN

### RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

#### Vortrag

#### Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamentserrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

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

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z100

Termin: Di., 27.06.23, 20:00 – 21:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-

#### Vortrag

#### Haftung für die Pflegekosten der Eltern Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel

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

- Unterhaltspflicht der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte

- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

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

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z101

Termin: Di., 11.07.23, 20:00 – 21:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-

#### Vortrag

#### Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen. Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.

Was viele nicht wissen: Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht. Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

#### Patientenverfügung:

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?

#### Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

#### Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?
- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z102

Termin: Do., 20.07.23, 20:00 – 21:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-

## HEIMATKUNDE/ FÜHRUNGEN

#### Exkursion in Attenkirchen

#### „Frühjahrskur mit Wildkräutern“



Brigitte Schulte, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin BNE

Nach der Winterpause beginnt die Natur im Frühjahr wieder aufzublühen. Wir hingegen, die wir uns kaum eine Pause gönnen, befinden uns oft nach dem langen Winter in einem Tief. Die natürlichen Kräfte der Wildkräuter können uns helfen, einen Weg aus diesem mentalen und körperlichen Tal zu finden.

Auf einem Spaziergang rund um Thalham bei Attenkirchen zeigt Ihnen die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Brigitte Schulte interessante Kräuter, die für unsere Vitalisierung ideal geeignet sind.

**Mitzubringen:** Schuhwerk und Kleidung der Witterung angepasst, die Wanderung findet entlang befestigter Wege statt

#### Z110

Termin: So., 23.04.23, 9:30 – 12:30 Uhr  
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham  
Gebühr: € 10,-



#### www. mal anders – WaldWirktWunder in Haag

Ulrike Gänble

Der Wald kann Vieles – nur eines nicht – er kommt nicht zu dir nach Hause.

Wenn du Lust hast, die Wunder des Waldes wahrzunehmen und zu spüren, dann lade ich dich herzlich zum www – WaldWirktWunder ein. Mein Motto: Bewusst Atmen, Gehen, Dankbar SEIN... die Fortsetzung lüften wir vor Ort.

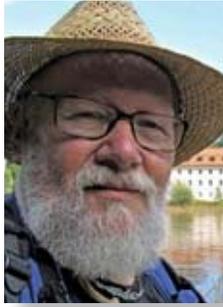
Erlebe selbst die Faszination des Waldes und erfahre das Wohlgefühl zwischen Sinnlichkeit, Entspannung und Lebendigkeit.

Wie sagte eine Teilnehmerin nach dem Kurs: „Ab heute werde ich den Wald mit anderen Augen sehen.“

**Mitzubringen:** wetter-angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen, Trinken, Zeckenschutz

#### Z111

Termin: Fr., 31.03.23, 9:00 – 12:00 Uhr  
Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper  
Gebühr: € 18,-



**Wilhelm Ruhs**

Bereits in meiner Vorschulzeit 1958 wurde meine Heimatstadt Hallein von Hochwasserkatastrophen heimgesucht. Zuletzt 2021. Das prägt irgendwie.

Durch meine Bergtouren war ich gezwungen, mich mit Wettervorhersagen zu beschäftigen. Erst recht dann als ich 1972 in den Höhlenforscherverein eingetreten bin. Ich hatte keine Lust in einer Höhle zu ertrinken oder vom Hochwasser eingeschlossen zu werden. Daher waren Wetterbeobachtungen und Vorhersagen lebenswichtig. Selbst heute noch nach 50 Jahren.

Daher habe ich mich immer weiter in die Meteorologie eingearbeitet.

Zu wissen wie Wetter funktioniert wie es entsteht, wie man die heutigen Digitalen Medien und Apps nutzen kann, hilft, seine Freizeit besser und gefahrloser zu organisieren.

Leider gibt es auch Wettergeschehnisse die kaum vorhersagbar sind. Zu wissen wie diese Wetterextreme entstehen und ihre Unwägbarkeit anzuerkennen, wird helfen sich umsichtiger zu organisieren.

Sind es Klimaschwankungen oder Klimawandel? Was bedeutet die Klimaerwärmung?

Die Einflussnahme darauf ist begrenzt. Aber jeder kann sich persönlich auf bestimmte klimatische Extremsituationen einstellen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Abwägungen.

**Vortrag:**

**Wetter, Entstehung, Vorhersage, Unwetterschutz & Klimawandel**

Wilhelm Ruhs



In diesem Vortrag mit Zuhörer-Beteiligung geht es um folgende Themen:

- Grundlagen des Wettergeschehens
- Variables Wettergeschehen – Regen, Wind, Sonne
- Umwelteinflüsse auf das Wetter
- Wetterextreme und Schutzmaßnahmen
- Klimaschwankung, Klimawandel
- Technischer Fortschritt, Lebensstil, Klima
- Folgen des Klimawandels
- Prähistorisches Klima, Eiszeiten, Warmzeiten,
- Feinstaub und Wettergeschehen – Gesundheit

**Z112**

Termin: Do., 11.05.23, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 10,-

**FAMILIE/ERZIEHUNG/ PÄDAGOGIK**

**Babymassage „Zweisamzeit“**

Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate

Alexandra Langwieser

Die Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Durch die Berührungen lernt

das Baby seinen Körper besser wahrzunehmen, es werden Glückshormone ausgeschüttet und Bauchschmerzen können gelindert werden.

Zusammen schaffen wir ein Wohlfühlambiente, in dem du mit deinem Baby ankommen und dich fallen lassen kannst.

Das Massage-Öl bekommt ihr von mir.

**Mitzubringen:** Dickes Handtuch, Decke, Wickelunterlage.



Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
<b>Z150</b>	Mo., 06.03.23 – Mo., 24.04.23, 9:15 – 10:30 Uhr 6 Termine € 66,-
<b>Z151</b>	Mo., 12.06.23 – Mo., 17.07.23, 9:15 – 10:30 Uhr 6 Termine € 66,-

**Selbstbehauptungskurse „Stark auch ohne Muckis“**

Chiara van Willigen

Jedes 5. Kind oder Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, Mobbing oder Gewalt. Mit diesem Training für Kinder und Teens „aus der Praxis für die Praxis“ lernen Kinder damit umzugehen. Für mehr Sicherheit und für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft! Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien um Konflikte gewaltfrei zu lösen.



Ernste Themen aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter <https://vanwilligen.starkauchohnemuckis.de>

**Hinweis:** Im Anschluss an die Kurse findet jeweils von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

**Selbstbehauptungskurs Bambinis „Stark auch ohne Muckis“**

1. und 2. Klasse

Themen für unsere Bambinis:

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

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

**Z152**

Termin: Sa., 29.04.23, 10:30 – 14:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 39,-; Geschwister € 19,-

**Selbstbehauptungskurs Kids „Stark auch ohne Muckis“**

3. und 4. Klasse

Für unsere Kids geht es um Konflikte wie Beleidigungen, Provokationen, schubsen, hauen, oder Gewaltandrohung.

Zusätzlich lernen wir:

- Mehr Klarheit in unserer Kommunikation
- Dinge, die uns schwerfallen, mit hoher Energie zu meistern.
- Unsere Gefühle sowie die der Mitmenschen einzuordnen.
- Aus der Opfer- bzw. Täterrolle herauskommen.

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

**Z153**

Termin: Sa., 25.03.23, 10:30 – 15:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 49,-; Geschwister € 29,-



## Selbstbehauptungskurs „Stark – ich kann das“

für Teens (12-14 Jahre)

Chiara van Willigen

Unser Konzept für die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen. Hier lernen sie, ihre Wünsche, Stärken und Grenzen klarer wahrzunehmen, zu erkennen, was gut für sie ist um selbstbewusst Abstand von dem zu nehmen, was ihnen nicht gut tut.

Inhalte der Kurse:

- Wir stärken unser Selbstbewusstsein, die Selbstsicherheit und die Motivation.
- Wir reflektieren unser eigenes Verhalten und unsere Handlungen.

Zusätzlich lernen wir:

- Klarheit in der Kommunikation und über die eigenen Gefühlsschwankungen.
- Gründe, Folgen als auch Schutz vor (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.

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

### Z154

Termine: Fr., 24.03.23 – Fr., 31.03.23,  
15:30 – 18:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 59,-; Geschwister € 39,-

## „Leg doch bitte mal das Handy weg!“ – der etwas andere Workshop

Chiara van Willigen

Ein Dauerthema in der Familie, der Gemeinschaft, im Freundeskreis oder in der Beziehung. Was können wir für eine nachhaltige und zielführende Lösung, die für mehr Harmonie und Leichtigkeit sorgt anstatt für Streitereien und Frust, tun? In diesem Workshop packen wir es gemeinsam an und finden die Strategie, die für Sie genau die richtige ist!

Inhalte des Kurses sind unter anderem:

- Das Verstehen der eigenen Gefühlslage zum Thema Internet, Handy und PC-Spiele und die daraus resultierenden Handlungen
- Klarheit in der Kommunikation.
- Sich selbst zu motivieren, wenn man ein Ziel vor Augen hat.
- (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.

**Mitzubringen:** Brotzeit oder kleiner Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

### Z155

Termin: So., 14.05.23, 10:30 – 15:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 39,-; Paar € 59,-

## Spiel' mit uns – dein Spieleabend

Oliver Gerhofer

In den letzten Jahren haben sich Gesellschaftsspiele rasant weiterentwickelt und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Spannende Geschichten, innovative Spielmechanismen, hochwertige Materialien – Brettspiele können heute so viel mehr als noch im letzten Jahrtausend. Nach einer kurzen Vorstellung einiger aktueller und klassischer Spiele habt ihr die Möglichkeit, die mitgebrachten Spiele direkt vor Ort auszuprobieren.

### Z156

Termin: Fr., 12.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 15,-

## PSYCHOLOGIE/LEBENSHILFE

**Vortrag:**

### Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

Denise Kufer

Wer in eine Lebenskrise geraten ist, hat oft das Gefühl, dass ihm oder ihr die Situation über den Kopf wächst, man fühlt sich wie gelähmt und sieht den Weg raus aus der Krise nicht. In meinem Vortrag arbeiten wir mit 6 einfachen Fragen, die oft zu mehr Bewusstsein über die eigene Situation und Stück für Stück hin zur Lösung führen.

### Z160

Termin: Do., 6.7.23, 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 13,-

### Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen

Denise Kufer

Durch das Gesetz der Resonanz ziehen sich Energien von gleicher Qualität an. Erleben wir immer wieder Situationen, die ähnliche Gefühle in uns auslösen, wie z.B. Ängste, Traurigkeit, Wut, das Gefühl von ausgegrenzt sein, etc., lagern sich diese Gefühle am selben Ort in unserem Körper oder in unserem Energiefeld ab – Blockaden ent-

stehen. In diesem Kurs erlernen Sie ein einfaches und praktikables Werkzeug, wie Sie diese Blockaden auflösen können.

### Z161

Termin: Fr., 21.07.23, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 45,-

### Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

Denise Kufer

Die innere Familie ist symbolischer Ausdruck für drei grundsätzliche Prinzipien, die wir alle in uns tragen. Das weibliche Prinzip (innere Frau), das männliche Prinzip (innerer Mann) und das kindliche Prinzip (inneres Kind). Können sich diese drei Prinzipien in Harmonie im Leben entfalten, führt dies immer zu mehr Lebensfreude (inneres Kind), mehr Eigenliebe (innere Frau) und mehr Abgrenzung und einer Balance von Aktivität und Passivität im Leben (innerer Mann).

### Z162

Termin: Sa., 22.07.23, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 45,-

### Glücks-Workshop



Sabine Enghardt

Glücklich sein im Leben – ist das nicht schön? Wir wollen unserem Glück nicht mehr im Wege stehen, sondern es freudig in unser Leben hereinbitten und Willkommen heißen. Seien Sie „Ihres Glückes Schmied“! Im angebotenen „Glücks-Workshop“ bekommen Sie wertvolle Unterstützung zur hilfreichen Umsetzung.

Inhalte sind positive Psychologie, Finden des Lebenssinns, mentale Techniken und Magic Words. Wir machen den Glücks-Test und setzen Glück als Anker. Fantasiereisen hin zum Glück, QiGong und Kinesiologie-Übungen und das Nutzen unserer Energiebahnen werden uns begleiten. Wir erkunden Nahrung mit Glückspotenzial, üben Achtsamkeit beim Essen und stärken somit unsere Glückshormone. Der Workshop ist eine gelungene Mischung aus positiver Psychologie, Embodiment, Ernährung und sozialer Kompetenz!

**Mitzubringen:** Brotzeit, Getränk, Schreibzeug. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

### Z163

Termine: Sa., 18.03.23 – So., 19.03.23,  
10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 2 Termine, je eine Stunde Mittagspause

Gebühr: € 144,-

**Sabine Enghardt**

Das Thema Gesundheit und Entspannung beschäftigt mich seit der Geburt meines ersten Kindes vor über 20 Jahren. Als Entspannungspädagogin, Gesundheitsberaterin, Resilienztrainerin und NLP-Coach begleite ich Sie sehr gerne auf Ihrem Weg, sich selbst kostbare Zeit zu schenken und damit Raum zu schaffen für Achtsamkeit, Glück und Lebensfreude.

### Achtsamkeit – was wirklich zählt

Sabine Enghardt

Bewusst wahrzunehmen, was im Moment ist, dies nicht zu bewerten, nur gewahrt werden – eine Hingabe an den Moment – das

bedeutet Achtsamkeit. Sie gibt uns die tiefe Einsicht auf die wirklichen Dinge.

Wir lernen in diesem Workshop uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und zu erkennen, was „wirklich“ ist. Achtsamkeit bringt uns also mit uns selbst in Kontakt, löst Widerstände auf, baut Ängste und Schuldgefühle ab, reduziert Stress, verbindet uns mit uns und der Welt und macht unser Leben reicher. Inhalte des Kurses sind: achtsames Atmen – Atem erforschen, Body Scan, Sinnesübungen, Meditation, Phantasie Reisen und Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen.

**Mitzubringen:** Brotzeit, Getränk, Schreibzeug. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

#### Z164

Termin: So., 23.04.23, 10:00 – 17:00 Uhr,  
eine Stunde Mittagspause

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger  
Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 84,-

### Resilienz stärken – das „Immunsystem unserer Seele“

NEU

Sabine Enghardt

Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu innerer Stärke und mentaler Widerstandskraft. Resilient sein bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und mit unerwarteten Ereignissen

umgehen zu können. Die Krise als Chance sehen und im besten Fall gestärkt aus ihr heraustreten. Resilienz ist das „Immunsystem der Seele“.

Bildlich gesprochen können Sie sich einen Lebensball vorstellen, der durch kräftezehrende Lebensereignisse privater oder beruflicher Natur an sämtlichen Stellen eingedrückt wird und es schafft, wieder in seine ursprüngliche, pralle Form zurückzukommen, ohne dabei Schaden zu nehmen und eingedellt zu bleiben.

Viele kennen den Begriff vom Hören, können sich dahinter aber nichts Genaueres vorstellen. Resilient zu sein in dieser unruhigen Zeit der Umbrüche und Belastungen durch Pandemie, Krieg und Zukunftsängsten ist wichtiger, denn je.

Inhalte des Kursprogramms sind die Resilienzforschung und die Betrachtung der 7 Säulen der Resilienz mit Übungseinheiten in schriftlicher Form und einzelnen Entspannungseinheiten.

**Mitzubringen:** Brotzeit, Getränk, Schreibzeug. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

#### Z165

Termine: Sa., 11.03.23 – So., 12.03.23,  
10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger  
Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 2 Termine, je 1 Stunde Mittags-  
pause

Gebühr: € 144,-

## BERUF & KARRIERE

### EDV-GRUNDLAGEN- KURSE/BÜROSOFT- WARE

Für alle EDV Kurse sollten Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße  
12, EDV-Raum/1. Stock  
Mittelbau, Zi-Nr. 255

### Erste Schritte am Computer

#### Basiswissen für Anfänger

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

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wie viel Vorwissen Sie mitbringen.

Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

#### Z220

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 06.03.23,  
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: € 46,-

### Einführung in Microsoft-Office

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

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten:

WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer 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., 07.03.23 – Di., 14.03.23,  
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: € 68,-





## WORD Grundlagen

### für Einsteiger

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

Mit dem Programm WORD von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden.

Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung und -formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen



### Z222W1

Termine: Mo., 13.03.23 – Mo., 20.03.23,  
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: € 46,-

## WORD Aufbaukurs

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

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden?

Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!

Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.



### Z222W2

Termin: Mo., 27.03.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: € 36,-

## EXCEL-Grundlagen

- auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen -

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

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtenbücher und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren. Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-Programme.



In diesem Kurs erlernen wir

- allgemeine Tabellengrundlagen
- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten
- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer, besondere Wünsche können aufgrund der Gruppengröße ebenfalls berücksichtigt werden.

### Z223E1

Termine: Di., 18.04.23 – Di., 23.05.23,  
18:00 – 20:00 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 136,-

## EXCEL Auffrischkurs

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

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die „vergrabene“ Grundkenntnisse im EXCEL haben. Frischen Sie Ihre Kenntnisse für Ihre berufliche Praxis auf und aktualisieren Sie Ihr Wissen. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!



### Z223E

Termin: Di., 27.06.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: € 36,-

## EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

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

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.



### Z223E2

Termine: Di., 13.06.23 – Di., 20.06.23,  
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: € 68,-

## VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

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

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



### Z224

Termine: Mo., 17.04.23 – Mo., 24.04.23,  
18:00 – 22:00 Uhr

Gebühr: € 92,-

## Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

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

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.

Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.



### Z225

Termine: Mo., 08.05.23 – Mo., 15.05.23,  
18:00 – 22:00 Uhr

Gebühr: € 92,-

## PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

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

Einfach und schnell erstellen Sie mit PowerPoint wirkungsvolle Präsentationen für Firmenvorträge, Referate oder Familienfeste. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine Präsentation durch Hinzufügen neuer Folien, Texte, Bilder und individueller Animationen und Übergänge zu gestalten.



### Z226

Termine: Mo., 12.06.23 – Mo., 19.06.23,  
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: € 46,-



## Datensicherung und Aufräumen im PC-System

### Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank

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

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an: Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend!

Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen. Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

#### Z227

Termin: Mo., 22.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr  
Gebühr: € 36,-

## Online gehen – aber wie?

### Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

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

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde? Welche Gefahren lauern auf mich?

#### Z228

Termin: Mo., 26.06.23, 18:00 – 21:00 Uhr  
Gebühr: € 36,-

## Wo kann ich sparen?

### Mein Haushaltsbuch in EXCEL

NEU

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

Am Ende des Geldes ist noch zu viel Monat übrig und Ihr Konto leer? Inflation und steigende Kosten belasten Ihr Budget? In diesem Kurs entwickeln Sie für Ihre eigene Situation ein Haushaltsbuch mit dessen Hilfe Sie den Überblick über Ihre Ausgaben zurückerhalten. Voraussetzung: Erste Grundkenntnisse in EXCEL.

#### Z229

Termin: Sa., 25.03.23, 9:30 – 12:30 Uhr  
Gebühr: € 36,-



Foto: Marc Biberachy/pixelio

## 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.

#### Probbestunde

Sie können unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probbestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

#### Gebühr

Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probbestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.

#### Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit 13 Terminen à 90 Minuten

€ 185,- bei 3 Tn

€ 145,- bei 4 Tn

€ 138,- bei 5 Tn

€ 108,- ab 6 Tn

#### Ort für alle Sprachkurse:

Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1DG, wenn nicht anders angegeben.



## ENGLISCH

### Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

Die Englischkurse werden bei eingeschränktem Präsenzunterricht online über Zoom durchgeführt. Hierfür benötigen die Teilnehmer einen Computer, Tablet oder ein Handy mit Mikrofon und Kamera sowie ein stabiles Internet.

#### Vormittagskurs

### A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen.

So don't worry and give it a try!

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse erforderlich

**Mitzubringen:** Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

#### Z310

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23,  
10:45 – 12:15 Uhr



Foto: Wattwum25/pixelio



Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu stärken. Darüber hinaus lesen wir eine Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie jederzeit in den laufenden Kurs neu einsteigen.

I'm looking forward to welcoming you to this English class. Come and join us!

**Voraussetzung:** Mittlere Grundkenntnisse  
**Mitzubringen:** Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.



Foto: Marcel Klöpper / pixelio

Z311

Termine: Mi., 08.03.23 – Mi., 28.06.23,  
9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Vormittagskurs

Refresh your English – learning by talking (B2)

Sabine Durst

Refresh your English by speaking, reading and listening. We're going to talk about various everyday and topical issues and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book, it's really no problem to join the running course. We are always happy to welcome new members. You'll enjoy talking and improving your English, so come and join us.

**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.



Foto: Eugen Haug / pixelio

Z312

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23,  
9:00 – 10:30 Uhr



ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger  
Chiara A1 Nuova Edizione

NEU

Fiorella Serloretto

Findet, wenn nötig, online statt.  
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!  
**Mitzubringen:** Chiara! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272, Schreibzeug

Z330

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,  
19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Italienisch für Fortgeschrittene  
Chiara A1 – Nuova Edizione ab Lektion 7

Fiorella Serloretto

Findet, wenn nötig, online statt.  
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!  
Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

**Mitzubringen:** Chiara! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272, Schreibzeug.

Z331

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,  
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG



SPANISCH



Ramón Alabarces López

Spanischlehrer, spezialisiert auf Lernmethode für Studenten.

Ich habe meine eigene Methode entwickelt, um den Unterricht angenehm zu gestalten und das Verständnis zu erleichtern.

Meine Schüler:innen lernen auf unterhaltsame und natürliche Weise und verbessern gleichzeitig ihre schulischen Leistungen.

Ich bin eine aktive, dynamische und verantwortungsvolle Person.

Spanisch für Anfänger

NEU

Ramon Alabarces Lopez

Aprendemos Español! Wir lernen Spanisch! In diesem Sprachkurs können Sie ohne Eile und Druck Spanisch lernen. Sich begrüßen, jemanden ansprechen oder am Urlaubsort neue Menschen kennen lernen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz.

Hablar Español es una experiencia de vida. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

**Mitzubringen:** Spanisches Wörterbuch, wenn Sie eines haben, Schreibzeug, Getränk und ganz wichtig – viel Stimmung!

Z340

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 06.07.23,  
15:45 – 17:15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 2



Foto: Katharina Wieland Müller / pixelio



## GESUNDHEIT

### MED. THEMEN/VORTRÄGE & WORKSHOPS

#### Gewichtsreduktion – auf einem neuen Weg



Sabine Enghardt

Als Gewichtscoach begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Lebensstil. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Kombination aus angewandter Psychologie (NLP), Ernährung und Fitness. Wir arbeiten gemeinsam an den Ursachen des Übergewichtes. Die Gründe für ungünstiges und unbewusstes Essen werden so aufgedeckt und können aktiv bearbeitet werden.

Wir gehen dabei das Prinzip der kleinen Schritte und keine Null-Diät. Nachhaltige Gewichtsreduktion mit realistischen Gewichtszielen, kombiniert mit effektiven Methoden zur Verhaltensänderung und Einbeziehung seelischer Aspekte runden das Kursprogramm ab.

Der Weg zum Wohlfühl-Gewicht ist kein Sprint durch sämtliche Diäten, sondern vielmehr der Beginn eines neuen Lebensstils mit gutem Körpergefühl, Verbesserung der Gesundheit und seelischem Wohlbefinden.

#### Z400

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 29.06.23, 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 11 Termine, nicht am 30.03.23  
Gebühr: € 180,-

### ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

#### Verbundene Tiefenatmung

Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas Selbstverständliches und uns wenig bewusst.

Wir können uns auf die Atmung so konzentrieren, dass wir sie bewusst steuern, indem wir tiefer, schneller oder langsamer atmen. So ergibt sich eine Vielfalt an Möglichkeiten ganz gezielt mehr Sauerstoff und Energie aufzunehmen. Unser Atemvolumen und unsere Atemkraft werden im Laufe der Zeit gesteigert.

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet, sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung

ein, da seelischer Stress abgebaut wird.

**Mitzubringen:** Decke, Matte, Kissen, Socken.

#### Z414

Termine: Di., 14.03.23 – Di., 25.04.23, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 5 Termine  
Gebühr: € 75,-

#### Workshop:

#### Wohlfühlen – Tag für Tag



Michael Schlögl

Spätestens wenn der Dreiklang aus Körper, Seele und Geist aus den Fugen gerät, wird es Zeit, die Balance zu finden. Beugen Sie vor, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt. Der Workshop ist für Sie die ideale Gelegenheit Ihre Wohlfühl-Inseln im Alltag zu entdecken. Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse um Ihre Lebensfreude zu steigern. So sorgen Sie das ganze Jahr für mehr Wohlbefinden.

#### Z420

Termine: Mi., 10.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr  
Mi., 24.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 2 Termine  
Gebühr: € 49,-

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut. Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst. Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, warme Socken

#### Z422

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 04.05.23, 18:15 – 19:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 8 Termine  
Gebühr: € 80,-

## OUTDOORTRAINING



#### Nordic Cross Skating



#### Einsteigerkurs. Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Blading 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 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 47) und Stöcke.

Die Teilnehmer sind mit der Weitergabe persönlicher Daten wie Email-Adresse und Mobilnummer zur Kontaktaufnahme durch die Kursleitung mit Anmeldung einverstanden.

**Mitzubringen,** falls vorhanden: (Fahrrad) Helm, Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen). Diese können auch bei der Kursleitung nach Rücksprache ausgeliehen werden.

#### Z430

Anmeldeschluss ist Mi., 10.5.2023.

Termin: Sa., 13.05.23, 8:30 – 11:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1

Gebühr: € 75,-



Foto: Mr. Aarthiporn Pradipong/unsplash



## Nordic Walking für Einsteiger

in Haag

Ulrike Gänßle, DOSB – Übungsleiterin und Naturcoach

Mit Schwung in den Tag und die Natur genießen! Das ist das Motto dieses Kurses. Neben dem Erlernen der Nordic Walking Technik tanken wir mit allen Sinnen den Frühling auf und stärken ganz nebenbei unser Immunsystem bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining. Das Gehen mit Stöcken trainiert ca. 90 % der Gesamtmuskulatur und die Ausdauerfähigkeit und ist aufgrund der geringen Belastung auf die Gelenke für Jedermann geeignet.

Nach dieser erlebnisreichen Stunde kann der Tag kommen!

**Mitzubringen:** Walkingstöcke, gutes Schuhwerk, wetterangepasste bequeme Kleidung

### Z431

Termine: Fr., 17.03.23 – Fr., 28.04.23, 7:30 – 8:30 Uhr

Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 37,50

## Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger

Stefanie Spachtholz

Laufen hält gesund, aber nur mit der richtigen Technik. Diese erlernen Sie in diesem Kurs unter professioneller Anleitung in der Kleingruppe. Zwischen den Laufeinheiten gibt es gezielten Kraftsport für Läufer und kurze theoretische Bestandteile. Werden Sie zum Läufer, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger! Der Kurs ist auch für Ungeübte und Personen aller Altersklassen möglich!

**Mitzubringen:** evtl. Getränk

### Z432

Termine: Mi., 22.03.23 – Mi., 24.05.23, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1

Dauer: 8 Termine

Gebühr: € 56,-

## YOGA & QIGONG

### Shaolin Qi Gong und Meditation

Power & Relax in Wolfersdorf

Sylvia Scherg

Unter der erfahrenen Leitung der zertifizierten Shaolin Qi Gong und Meditations – Lehrerin Sylvia Scherg können wir mit den besonderen Atem- und Bewegungstechniken zu schöner Klangmusik unseren Körper von Blockaden befreien, belastende Gedanken loslassen, Selbstheilungskräfte aktivieren, unsere Energien ausgleichen und aufladen.

Mit Traumreisen – Meditation und Tiefenentspannung die Einheit mit dem großen Universum spüren, innere Freude und Leichtigkeit, wieder „im Fluss“ sein, entspannt und voller Energie!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Yogamatte und/oder Decke

### Z440

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23, 18:00 – 19:15 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 54,-

### 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



Foto: Alexander Wehnowski/pixello

und damit unsere Lebensqualität. Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich wohl zu fühlen.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z440A	Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 8:45 – 10:15 Uhr 9 Termine € 85,50
Z440B	Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 8:45 – 10:15 Uhr 7 Termine € 66,50
Z441A	Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 10:30 – 12:00 Uhr 9 Termine € 85,50
Z441B	Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 10:30 – 12:00 Uhr 7 Termine € 66,50

### QiGong – Heilsame Bewegung

in Attenkirchen

Angelika Eispart

QiGong ist eine überlieferte Bewegungspraxis aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Achtsame Bewegungen verbinden sich mit dem Atem und der Vorstellungskraft und wirken so ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren Entspannung, Harmonisierung und Stärkung.

**Hinweis:** Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Erfahrung.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke

### Z442

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 19.06.23, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 114,-



## Yoga am Vormittag

### SO HAM – der Weg zu mir

Helene Kilger

In diesem Kurs wollen wir unseren Körper auf sanfte und liebevolle Art kräftigen und dehnen. Der Yoga passt sich an dich an und nicht andersherum. Daher kann jede/r Yoga üben, egal welchen Fitnessgrad man hat. Der Stundenaufbau wird an die Teilnehmer:innen angepasst, das ergibt sich im Laufe des Kurses. Zum Anfang der Stunde kommen wir bewusst auf der Matte an und spüren in uns hinein. Mit langsamen, fließenden Bewegungen lockern und mobilisieren wir unsere Muskeln und Gelenke. Unser Körper mag auch gekräftigt und gedehnt werden und das schenken wir ihm auch. Je nach deinem Fitnessgrad bekommst du gerne Alternativen angeboten. Pranayama (Atemübungen) und Tönen für mehr innere Ruhe werden ebenfalls in die Stunde eingebaut. Die ganze Stunde ist ein Fluss aus Strecken, Kräftigen und Reinspüren. Dabei bewegen wir den Körper im Einklang mit dem Atemfluss. Zum Schluss kommt die Endentspannung und danach kehrst du erfrischt in deinen Alltag zurück.

**Mitzubringen:** rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

#### Z443

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23,  
9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger  
Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 54,-

## YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossorsch

Hatha Yoga führt zum Gleichgewicht von Körper und Geist. Im Vordergrund dieser sanften, meditativen Stunden steht die Verbindung der Atmung mit der Übung, so dass tiefe Entspannung und Wohlbefinden eintreten. Die Yogastunden gliedern sich in eine Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Begleitet von der progressiven Muskelrelaxation und Autosuggestion wird die Endentspannung eingeleitet, in der Körper und Geist erneut loslassen dürfen. Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Mitzubringen:** rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z444	Mi., 01.03.23 – Mi., 10.05.23, 17:30 – 19:00 Uhr 8 Termine, nicht am 19.04.23 € 90,-
Z446	Mi., 01.03.23 – Mi., 10.05.23, 19:15 – 20:45 Uhr 8 Termine, nicht am 19.04.23 € 90,-

## GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

### Rücken Fit

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z450	Di., 18.04.23 – Di., 11.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 10 Termine, nicht am 13.06.23 € 70
Z451	Di., 18.04.23 – Di., 11.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 10 Termine, nicht am 13.06.23 € 70

### Starker Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege & Anästhesie

„Bewegter Rücken – stabile Mitte“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln über spiral-dynamische Bewegungen trainiert werden. Diese Übungen beleben und energetisieren den gesamten Körper, regen den Stoffwechsel an, kräftigen und massieren die Verdauungsorgane, lösen Verspannungen, mobilisieren und dehnen die Faszien und haben so einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper und Organismus.

Es ist hervorragend geeignet, Haltungs-, Schmerz- und arbeitsbedingte Muskel-Dysbalancen auszugleichen und insbesondere die Körpermitte zu stabilisieren. Dieser Kurs ist für jeden, egal welchen Alters, geeignet. In sanften, anregenden Flows werden Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Beweglichkeit, individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse, trainiert.

**Mitzubringen:** Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z454	Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 9:00 – 10:00 Uhr 8 Termine, nicht am 27.04.23 € 56,-
Z455	Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 9:00 – 10:00 Uhr 7 Termine € 49,-

### 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 Kindergarten Eintritt und darüber hinaus, geeignet. Die Kinder werden in den Kurs einbezogen und helfen der Mutter/dem Vater bei den Kräftigungsübungen. So bleibt der Spaß auch nicht aus!



Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für jede Mama nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

**Mitzubringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z456	Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 10:10 – 11:10 Uhr 8 Termine, nicht am 27.04.23 € 56,-
Z457	Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine € 49,-



## FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

### PILATES

Lernen Sie Ihren Körper kennen und tun Sie ihm Gutes. Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Werden Sie mit Pilates schlanker, beweglicher und entspannter! Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen werden Sie in kürzester Zeit Ihre Körperhaltung deutlich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern! Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Überzeugen Sie sich vom schnellen Trainingserfolg. Wir freuen uns auf Sie!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

PILATES in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum
Z460	<i>Karin Hanrieder</i> Do., 02.03.23 – Do., 13.07.23, 10:00 – 11:00 Uhr 14 Termine, nicht am 16.03.23 € 98,-
Z462	<i>Kerstin Forster</i> Di., 07.03.23 – Di., 18.07.23, 8:30 – 9:30 Uhr 16 Termine € 112,-
Z464	<i>Kerstin Forster</i> Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 16 Termine € 112,-
PILATES in Attenkirchen	
Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Z466	<i>Stefanie Spachtholz</i> Mo., 06.03.23 – Mo., 17.07.23, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine, nicht am 13.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07. € 70,-
PILATES in Zolling	
Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z468	<i>Karin Hanrieder</i> Do., 02.03.23 – Do., 13.07.23, 17:30 – 18:30 Uhr 14 Termine, nicht am 16.03.23 € 98,-



### PILATES goes Bikini in Zolling



*Stefanie Spachtholz*

Das Pilates Programm für den Sommer! Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Du benötigst keine Vorkenntnisse, um beim „Pilates goes Bikini“ teilzunehmen. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dich auf deinem Level zu fordern und zu fördern. Wir arbeiten gezielt an Kräftigung, Koordination und Kondition mit klassischen Pilates- und Fitnessübungen. Das „Pilates goes Bikini“ Programm intensiviert sich Woche für Woche. In jeder Stunde ist das Training gesteigert. Das Ziel des Workshops ist es, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Muskeln maximal einzusetzen und unsere Kondition zu verbessern.

Kurz, ein komplettes Trainingsprogramm für den ganzen Körper. „Pilates goes Bikini“ dauert insgesamt zehn Wochen, sichere dir einen Platz!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### Z467

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 23.05.23,  
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 70,-

### BODYART® Training in Wolfersdorf by Robert Steinbacher

*Kerstin Forster*

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur.

Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining. Für alle geeignet.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum
Z470S	<b>Kostenloser Schnupperkurs</b> Do., 16.02.23, 19:00 – 20:00 Uhr
Z470A	Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 19:00 – 20:00 Uhr 10 Termine € 70,-
Z470B	Do., 15.06.23 – Do., 20.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 6 Termine € 42,-

### MOBILITY Fitness Wartung für den Körper



*Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung*

Mit diesem aktiven Ganzkörpertraining werden alle Gelenke und Muskulaturen bewegt und gepflegt. Somit können Verspannungen und daraus resultierende Schmerzen positiv beeinflusst werden. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf Körperregionen wie Schultern, Rücken und Hüfte. Aber auch die anderen Bereiche werden mit in das Training einbezogen. Das Resultat ist eine gute Gelenkig – und Beweglichkeit im Ganzkörperbereich und wirkt sich somit positiv auf die gesamte Körpergesundheit aus.

Trainiert wird in abgestimmten Flows mit unterschiedlicher Intensität und Wiederholung. Geeignet für Jeden!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Sportkleidung, evtl. Handtuch

#### Z472

Termine: Mi., 01.03.23 – Mi., 03.05.23,  
19:30 – 20:30 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 8 Termine

Gebühr: € 56,-

### Fit und zufrieden ins Wochenende

*Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung*

Das Wochenende steht an und Sie wollen vorher noch einmal etwas für sich tun? Energie und Kraft tanken? Sich selbst spüren? Sie erwartet ein gezieltes Bodystyling, Kräftigung von Rücken und Bauch, Ausdauer genauso wie Elemente aus Yoga, Pilates und Stretch. Ebenfalls werden Teile aus dem HIIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

#### Z474

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 12.05.23,  
8:30 – 9:45 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 9 Termine

Gebühr: € 81,-



## HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

### Z478

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 17.07.23, 19:45 – 20:45 Uhr  
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)  
Dauer: 10 Termine, nicht am 13.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07.  
Gebühr: € 70,-

## Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund.

Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch



Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>Z480</b>	Mo., 06.03.23 – Mo., 22.05.23, 20:00 – 21:00 Uhr 9 Termine € 63,-
<b>Z481</b>	Mo., 12.06.23 – Mo., 24.07.23, 20:00 – 21:00 Uhr 7 Termine € 49,-

## KÖRPER UND STIL

### Farbtypberatung (ohne Make-Up)

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hauptpigmentierung, besonders gut stehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten. Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen. Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen spannenden Farbtest und auch ihr ganz persönlicher Stoff-Farbpas im Wert von ca. 40 Euro ist bereits inklusive.

### Z490

Termin: Sa., 01.04.23, 14:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 130,-

## KULTUR

### KOCHEN & GENIESSEN

#### BITTE BEACHTEN SIE,

dass das Materialgeld zusammen mit der Kursgebühr eingezogen wird und vor Ort gegebenenfalls ein kleinerer Betrag an zusätzlichem Materialgeld an den Dozenten fällig wird, wenn z.B. Preise für bestimmte Lebensmittel seit der Planung stark gestiegen sind.

**Unsere Kochkurse finden alle in der Schulküche der Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Zi-Nr. 251 im 1. Stock/Mittelbau statt.**

### Das Mitmach-Krimi-Dinner

Robert Öttl, Benjamin Grabisch

Mitmachen und Spaß haben sind die Schlagworte. Jeder kann sich hier einbringen. Der Mörder sitzt mit am Tisch. Auch alle anderen Rollen werden von den Teilnehmer:innen übernommen. Wer welche Rolle spielt bleibt dem Zufall überlassen.

Der Krimi: Eine Leiche wurde entdeckt. Aber wer hat ein Motiv? Der Gärtner – oder vielleicht sogar der Pfarrer? Oder gibt es eine unentdeckte Liebschaft, ein uneheliches Kind? Bist du der Mörder, dann lenke von dir ab. Wichtig: Die Organisatoren sind keine Schauspiel-Gruppe, sondern Moderatoren und halten sich eher im Hintergrund.



Genießen Sie ein leckeres 3-Gänge-Menü im Restaurant Salisch, das bereits in der Kursgebühr enthalten ist. Die Getränke werden vor Ort am Abend separat abgerechnet. Verwöhnen lassen, miträtseln, Spaß haben – was will man mehr?!



### Z5000

**Bitte um Anmeldung bis 20.03.2023.**

Termin: Sa., 25.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Restaurant Salisch, Nebenraum, Rathausplatz 2  
Gebühr: € 59,-

### Indische Curry-Küchen „von Nord nach Süd“

Charanjit Heer

Wer ein Fest für die Sinne erleben und die eigene Küchenvielfalt bereichern möchte, ist hier willkommen. Erfahren Sie die harmonische Verwendung der exotischen Gewürze. Wir kochen zwei verschiedene traditionelle indische Fleischgerichte, typische Beilagen wie Daal, Mumbai Potatos. Raita, Cashew-Reis und vieles mehr. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.



Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 22€ bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen

### Z500

Termin: Di., 27.06.23, 17:30 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 57,-

### Sushi-Kochkurs

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche kennenlernen. Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe sowie verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen zu, eine vegetarische Variante darf dabei nicht fehlen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Fischauswahl, Schneide- sowie Rolltechnik. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Die Lebensmittelkosten von 24€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restbehälter, Küchentuch

### Z501

Termin: Fr., 12.05.23, 18:00 – 21:30 Uhr  
Gebühr: € 50,-



**Meal-Prep**

**Gutes fürs Büro und unterwegs**

Marianne Maierhofer

Ob für die Zwischenmahlzeit im Büro oder für das Familienpicknick am Wochenende – für die gesunde Verpflegung unterwegs fehlen Ihnen die Ideen? Dann lassen Sie sich von schnellen Rezepten wie Erdäpfelkäs, Flammkuchen, gefüllte Wraps, Puten-Sesam-Spießchen, Linsenchili, bunter Salat, gesunde Milchshakes und Müsliriegel inspirieren. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune!

**Z502**

Termin: Do., 02.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 50,-



**Marianne Maierhofer**

Ich wurde 1968 in Abensberg geboren. Von Beruf bin ich Hauswirtschaftsmeisterin, Ernährungsfachfrau und Gartenbäuerin; und nun bin ich ab diesem Semester als neue Dozentin für Kochkurse in der vhs Zolling tätig. Ich lebe mit meiner Familie auf einem Bauernhof. Der Umgang mit Kindern macht mir große Freude und so biete ich als „Erlebnisbäuerin“, neben meinen Koch- und Backkursen auch Erlebnistage für Kinder zu bestimmten Themen auf unserem Hof an. Damit verbindet ein solcher Tag auf dem Hof Erlebnis und Spiel mit pädagogisch wertvollem Anschauungsunterricht.

**Fingerfood**

Marianne Maierhofer

Zubereitet werden Hefe-Nußschleifen, herzhaftes Käsestangen, Schinken-Wraps, Currybrot, Sesam-Hackbällchen, Knusper Nuggets, Paprikaschiffchen und Lachsrollchen. Die Materialkosten in Höhe von 15€ sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune!

**Z503**

Termin: Do., 16.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 38,-

**Strudelvariationen – von herzhaft bis süß**

Marianne Maierhofer

Aus Strudelteig lassen sich nicht nur die Klassiker wie Apfel- oder Topfenstrudel zubereiten, sondern auch Beilagen für Suppen und Fleisch.... In diesem Kurs werden Strudel in verschiedenen Variationen zubereitet. Von süß über herzhaft bis altbewährt.

Das Ziel: Das Wohlbefinden durch eine abwechslungsreiche Ernährung steigern und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Die Lebensmittelkosten von 12€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Mitzubringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

**Z504**

Termin: Fr., 24.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 50,-



Foto: Naeline Primeau/unsplash

**Die mediterrane Küche – herzgesund kochen**

Gesunde Rezepte für Herz und Kreislauf

Marianne Maierhofer

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen. Die gute Gesundheit und höhere Lebenserwartung dieser Menschen ist zurückzuführen auf frisches Obst und Gemüse sowie viele frische Kräuter auf dem täglichen Speiseplan. Dazu gibt es Hülsenfrüchte oder Fisch, zubereitet mit Olivenöl. Fleisch wird wenig verwendet, das Glas Rotwein zum Essen darf jedoch nicht fehlen.

Erfahren Sie warum die mediterrane Küche so gesund ist und lernen Sie diese gesunden Köstlichkeiten einfach in Ihren Alltag zu integrieren.

Wir verwöhnen uns an diesem Abend unter anderem mit Gemüseplatte mit Tsatsiki, gegrillter Schafskäse mit Tomaten, Fenchelsalat mit Olivenöldressing, Brokkoli-Lauchsalat

mit Champignons, Goldbarsch mit Zwiebelnsgemüse, gefülltes Gemüse und gebackenen Bohnen, als schnelles Dessert Pflirsche auf Vanilleeis mit Amaretto. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

**Z505**

Termin: Mo., 27.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 53,-



Foto: Jens Rasch/pixello

**Brotzeit-Rezepte für Garten und Balkon**

Marianne Maierhofer

Sobald sich der Sommer wieder ankündigt, zieht es uns hier in Bayern ins Freie. Ob Biergarten, auf dem Balkon oder als Beilage beim Grillen – diese Brotzeit-Rezepte schmecken garantiert überall.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

**Z506**

Termin: Fr., 28.04.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 53,-

**Erdbeeren und Spargel**

Marianne Maierhofer

Die Spargelzeit beginnt im April und läuft bis 24.6., dem Johannitag.

Von Spargelsuppe, einem schnellen-Spargel-Nudelgericht, überbackene Spargelsteaks, Spargelnester in Blätterteig, gebackener Spargel mit Kräuterrahmsoße, Spargel-Quiche, Spargelragout, Spargelsalat sowie ein Spargel-Erdbeer-Cocktail als Nachspeise, werden diese Rezepte im Kurs zubereitet.

Die Zubereitungsmöglichkeiten von Erdbeeren mit Spargel sind so vielfältig, dass man jeden Tag ein Lieblingsgericht zaubern könnte. Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

**Z507**

Termin: Fr., 26.05.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 58,-



Foto: Tim Beckmann / pixelio



### Frisch aus dem Garten – selbstgemachte Leckereien aus Obst und Gemüse

NEU

Marianne Maierhofer

Die Verwertung von frischem Sommer-Obst und -Gemüse aus dem Garten macht Spaß, ist sinnvoll und liegt wieder voll im Trend. In dem einführenden Vortrag der Gartenbäuerin erfahren Sie mehr über Inhaltsstoffe, traditionelle Verfahren der Haltbarmachung sowie neue Geräte und Hilfsmittel.

Anschließend kochen Sie gemeinsam verschiedene Leckereien aus Obst und Gemüse wie Konfitüren, Antipasti und Gemüsevariationen (Gurken süß-sauer, Zucchini, etc.), die sich hervorragend für die Lagerung oder als Geschenk eignen.

Die Materialkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch, Getränk und gute Laune

#### Z508

Termin: Fr., 30.06.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 53,-

### Heidelbeeren

„Die frischen Blauen aus dem Garten der Natur!“

NEU

Marianne Maierhofer

Die Heidelbeere ist nicht nur eine köstliche Waldfrucht, sie ist auch reich an Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralstoffen. Außerdem ist sie magenfreundlich, hat eine Heilwirkung und ist ideal zum Abnehmen.

Im Kurs werden verschiedene Variationen gezeigt, die der Heidelbeere den letzten Pfiff verleihen.

Von Mix-Getränken über Eierkuchen oder Kartoffelpuffer mit Heidelbeerkompott, selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren, Heidelbeeren in Weinbrand oder Rumtopf, Beeren mit Streusel und Schwarzer Heidelbeerkuchen sowie Heidelbeere-Sahnetorte.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

#### Z509

Termin: Fr., 28.07.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: € 53,-

Foto: Anya Filipasa / pininterest



### Glutenfreie Küche – Für Zöliakie-Betroffene und Interessierte

NEU

Sommerfrische Glutenfreie Küche

Cornelia Kaindl

Wie wunderbar ist es, wenn man im Sommer aus dem vollen Reichtum der Natur schöpfen kann. Wir kochen sommerfrische, glutenfreie Gerichte, sowohl kalt als auch warm zubereitet, sowie einen Nachtisch.

So gibt es zum Beispiel vietnamesische Sommerrollen, ein wunderbares Erdbeertiramisu und weitere schmackhafte Gerichte. Lassen Sie sich überraschen!

Ein Abend, an dem Zöliakie-Betroffene nach Lust und Laune alles essen dürfen, ohne sich Gedanken über die Inhaltsstoffe machen zu müssen.

**Hinweis:** Wir verwenden bevorzugt regionale, saisonale und frische Lebensmittel. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Alle Informationen und Rezepte bekommen die Kursteilnehmer:innen am Ende des Kurses zur Verfügung gestellt.

**Mitzubringen:** Freude am Kochen, Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher und Getränk

#### Z510

Termin: Fr., 07.07.23, 18:00 – 21:00 Uhr  
Gebühr: € 50,-

### Der Hopfen – das Gold der Hallertau

NEU

und eine Arzneipflanze!

Marianne Maierhofer

Wir binden einen Hopfenkranz und erfahren dabei Wissenswertes über den Anbau, Kultur, Geschichte, Heilkraft und Wirkung sowie Ernte dieser Pflanze von einer Erlebnisbäuerin, die auf einem Hopfenhof in der Hallertau aufgewachsen ist und uns von ihren Erlebnissen berichtet.

Die Materialkosten von 10€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Gartenschere, evtl. Wickeldraht, wenn vorhanden

#### Z535

Termin: Mo., 18.09.23, 19:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau  
Gebühr: € 36,-



## MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

### Beratung

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

### Schnupperstunde

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

### Ratenzahlung

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

### Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine. Die Kurse werden durchgehend, notfalls auch online über Skype oder Zoom, durchgeführt.

### Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

Die Anmeldung für die Instrumentalkurse zum Herbst-/ Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahr-/ Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.

Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahr-/ Sommersemesters erforderlich.

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
<b>Blockflöte</b>	19 €	28 €	16 €
<b>Gitarre</b>	20 €	bei Bedarf	-
<b>Geige</b>	23 €	34 €	19,50 €
<b>Klavier</b>	23 €	34 €	-

### Halbjahreskurs, **Blockflötenunterricht**

mit Elise-Anne

Einzelunterricht à 30 Minuten

für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene

*Elise-Anne Winklmeier*

Mit Begeisterung und Engagement bringe ich den Kindern auf altersgerechte Art das Blockflötenspielen bei. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik. Zugleich lege ich großen Wert auf das Erlernen einer guten Technik und Haltung, die durch sinnvolle Noten-, Rhythmus- und Atemübungen spielerisch eingeübt werden. Der Einzelunterricht ermöglicht es mir, auf die Besonderheit jedes Kindes einzugehen, seine Stärken zu fördern und mir so viel Zeit wie nötig für seine Schwächen zu nehmen.

**Hinweis:** Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.



### Z540

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 25.07.23,  
13:00 – 14:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 18 Termine

### Halbjahreskurs, **Einzelunterricht à 30 Minuten**

**Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene**

für Anfänger und Fortgeschrittene

*Andreas Mayr*

#### Für Kinder:

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen. Den Eltern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.

#### Für Erwachsene:

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

**Hinweis:** Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.



### Z550

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 24.07.23,  
12:00 – 21:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 16 Termine

### Halbjahreskurs,

**Einzelunterricht à 30 Minuten**

**Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene**

Anfänger und Fortgeschrittene

*Andreas Mayr*

### Z554

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 18.07.23,  
9:00 – 12:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 16 Termine

### Halbjahreskurs

**Einzelunterricht à 30 Minuten**

**Klavier für Anfänger in Zolling für Kinder ab 6 Jahren**

*Kristina Hölzl*

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird.



Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel.

Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

### Z560

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 21.07.23,  
13:30 – 17:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

### Halbjahreskurs

**Einzelunterricht à 30 Minuten**

**Klavier für Anfänger in Attenkirchen**

*Kristina Hölzl*

### Z561

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 20.07.20,  
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 16 Termine

NEU



**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., 02.03.23 – Do., 27.07.23,  
14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 17 Termine

**Geige-Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren**

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

Dieser Schnupper-Unterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Für eine 2er-Gruppe beträgt die Unterrichtszeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern 45 Minuten.

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
<b>Z574S</b>	Do., 02.03.23 – Do., 16.03.23, 14:00 – 14:30 Uhr € 50,-
<b>Z575S</b>	Do., 06.07.23 – Do., 20.07.23, 14:00 – 14:30 Uhr € 50,-

**Mundharmonika Workshop – Blues-Harp**



Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 34€), die im Kurs erworben werden kann.

Der Anfängerkurs ist speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, geeignet. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmuspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Geeignet für alle Musikinteressierte von 8 bis 80 Jahren!

**Mitzubringen:** Getränk, Snack, Harp (wenn vorhanden)



**Z580**

Termin: Fr., 07.07.23, 14:00 – 21:00 Uhr  
(inkl. eine Stunde Pause)

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 56,-

**„Die Chorifeen“ – der Pop/ Gospel – Chor der vhs**

Kristina Hölzl

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter.

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen um die Chorifeen zu ergänzen.

**Z599**

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23,  
19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 16 Termine

Gebühren: € 91,00 bei 15 – 18 Tn  
€ 84,00 bei 19 und mehr Tn



Foto: Elijah M. Henderson / unsplash

**SPEZIAL – DIE JUNGE VHS**

**BEWEGUNG**

**Kindertanz in Zolling**

Cathrin Rauscher

In meinem Kinderkurs wird den Kleinen „spielend“ das Tanzen vermittelt. Das Kindertanz-Konzept setzt auf kreative Bewegungsanreize und ganzheitliche Entwicklung mit Spaß und Spiel. Musikalität und Koordination werden altersgerecht gezielt geschult und auch der spielerische Umgang mit Gleichaltrigen ist gefordert.

**Mitzubringen:** Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Ort		Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>für Kinder von 3 – 4 Jahren</b>		
<b>Z620A</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 15:00 – 16:00 Uhr 10 Termine € 50,-	
<b>Z620B</b>	Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23, 15:00 – 16:00 Uhr 6 Termine € 30,-	

Ort		Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>für Kinder von 5 – 6 Jahren</b>		
<b>Z621A</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 16:00 – 17:00 Uhr 10 Termine € 50,-	
<b>Z621B</b>	Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23, 16:00 – 17:00 Uhr 6 Termine € 30,-	
<b>für Kinder von 7 – 8 Jahren</b>		
<b>Z622A</b>	Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 17:00 – 18:00 Uhr 10 Termine € 50,-	
<b>Z622B</b>	Mi., 14.6. – Mi., 19.7.2023, 17 – 18 Uhr 6 Termine € 50,-	



Foto: Sobirna / pixabay

MOOSBURG

AU I.D. HALLETTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Partner der vhs Zolling

**Gemeindebücherei  
Zolling**

Besuchen Sie uns in der Heilmaierstraße 14 in Zolling oder kontaktieren Sie uns unter 08167/93 11, buecherei@zolling.de.

**Unseren Medienbestand finden Sie hier:**

Gemeindebücherei Zolling – Startseite (winbiap.de)  
Wir haben viele neue Medien (Tonies, Spiele, Zeitschriften, Bücher, CDs) und ab 22.10.2021 auch eMedien.

Öffnungszeiten: Mo 16-18 Uhr  
Di 16-18 Uhr  
Mi 15-18 Uhr  
Do 10-12.30 Uhr  
15-18 Uhr  
Fr 9-12 Uhr  
14-16 Uhr



Foto: Sandeep/unsplash



### Yoga für Kinder in Wolfersdorf

Helene Kilger

Yoga für Kinder ist eine schöne Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit gezielten, spielerischen Körperhaltungen, auszuleben. Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers. Yoga hilft den Kindern, sich von den Ablenkungen des Alltags zu lösen und zur eigenen Mitte zu finden.

**Mitzubringen:** Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk. Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

### Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren

Jede Yogastunde ist eine kleine Reise, auf der wir verschiedene Tiere entdecken und sie nachmachen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

#### Z623

Termine: Di., 18.04.23 – Di., 23.05.23,  
15:00 – 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-

### Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren

Wir gehen zu Anfang jeder Stunde auf ein bestimmtes Thema aus dem Alltag ein, um uns selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

#### Z624

Termine: Di., 18.04.23 – Di., 23.05.23,  
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-



### Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Marion Weis, Yogalehrerin BFY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.

**Mitzubringen:** Matte, Kuschelecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr	€ 45,50
<b>Z625</b>	Mo., 06.03.23 – Mo., 08.05.23, 18:00 – 19:00 Uhr 7 Termine
<b>Z626</b>	Mo., 15.05.23 – Mo., 10.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 7 Termine, nicht am 29.05.23

### Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren



Sylvia Ketteniß

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

#### Was lernst du?

Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

**Hinweis:** In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen

#### Z627

Termine: Mo./Do., 19.06.23 – 20.07.23,  
14:30 – 15:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach,  
Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine, immer Montags und Donnerstags

Gebühr: € 80,-



Foto: Guillermo Diaz Mier y Teran/unsplash

## Aufbaukurs Schwimmen NEU

ab 8 Jahren

Sylvia Ketteniß

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs. **Hinweis:** In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen

### Z628

Termine: Mo./Do., 19.06.23 – 20.07.23,  
15:30 – 16:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine, immer Montags und Donnerstags

Gebühr: € 80,-



## Kinder Koch- und Backkurs zum Thema Ostern NEU

Alter von 8 – 12 Jahren

Cornelia Kaindl

Bald ist Ostern. Doch was könnte man für den Osterbrunch zubereiten? Ein Nach-

mittag an dem die Kinder einfache, kindgerechte und tolle Rezepte kennenlernen, welche sie dann zu Hause nachkochen und -backen können. Es gibt eine Eierfärbestation an der die Kinder lernen, wie man die Eier mit natürlichen Pflanzenextrakten färbt, wir backen Häschen und stellen herzhafte, frühlingsfrische Leckerbissen her.

Wir verwenden bevorzugt regionale, saisonale und frische Lebensmittel. Sollte Ihr Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, informieren Sie mich bitte vorab. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Alle Informationen und Rezepte bekommen die Kinder am Ende des Kurses zur Verfügung gestellt. Außerdem bekommen sie ein kleines Osterkörbchen mit ihren gefärbten Eiern und ein paar Naschereien mit.

**Mitzubringen:** Freude am Kochen, Schürze oder T-Shirt, das schmutzig werden darf, Haargummi bei langen Haaren, Restebehälter, Geschirrtücher und Getränk

### Z630

Termin: Fr., 31.03.23, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau

Gebühr: € 40,-

## Radeln Sie für das VHS-Team!



STADTRADELN  
Radeln für ein gutes Klima

### Der Wettbewerb für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität

#### Worum geht's?

Tritt 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und lebenswerte Kommunen in die Pedale! Sammle Kilometer für dein Team und deine Kommune! Egal ob beruflich oder privat – Hauptsache CO2-frei unterwegs! Mitmachen lohnt sich, denn attraktive Preise und Auszeichnungen winken.

#### Wie kann ich mitmachen?

Registrierte dich auf stadtradeln.de für deine Kommune, tritt dann einem Team bei oder gründe dein eigenes. Danach losradeln und die Radkilometer einfach online eintragen oder per STADTRADELN-App tracken.

#### Wer kann teilnehmen?

Kommunalpolitiker\*innen und Bürger\*innen der teilnehmenden Kommune sowie alle Personen, die dort arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch)Schule besuchen.

#### Wann wird geradelt?

Jährlich an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Wann es losgeht, entscheidet jede Kommune selbst.

#### Wo melde ich mich an? Wer liegt vorn?

Alle Infos zur Registrierung, den Ergebnissen und vieles mehr auf unserer Website und Social Media.

stadtradeln.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 Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist etwas anderes vereinbart.
- 1.2 Verbraucher im Sinne dieser AGB ist jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.
- 1.3 Unternehmer im Sinne dieser AGB ist eine natürliche oder juristische Person oder eine rechtsfähige Personengesellschaft, die bei Abschluss eines Rechtsgeschäfts in Ausübung ihrer gewerblichen oder selbständigen beruflichen Tätigkeit handelt.
- 1.4 Fernabsatzverträge im Sinne dieser AGB sind Verträge, bei denen die vhs oder eine in ihrem Namen oder Auftrag handelnde Person und der Kunde für die Vertragsverhandlungen und den Vertragsschluss ausschließlich Fernkommunikationsmittel verwenden, es sei denn, dass der Vertragsschluss nicht im Rahmen eines für den Fernabsatz organisierten Vertriebs- oder Dienstleistungssystems erfolgt.
- 1.5 Fernkommunikationsmittel im Sinne dieser AGB sind alle Kommunikationsmittel, die zur Anbahnung oder zum Abschluss eines Vertrags eingesetzt werden können, ohne dass die Vertragsparteien gleichzeitig körperlich

anwesend sind, wie Briefe, Kataloge, Telefonanrufe, Telekopien, E-Mails, über den Mobilfunkdienst versendete Nachrichten (SMS) sowie Rundfunk und Telemedien.

- 1.6 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf.

### 2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen im Sinne der Ziffer 1.4 erfolgt der Vertragsschluss nach folgender Maßgabe:

- 2.1 Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.
- 2.2 Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.
- 2.3 Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,
  - indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der Anmeldebestä-

tigung beim Kunden maßgeblich ist, oder

- indem sie den Kunden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert oder
- indem sie im Falle des SEPA-Lastschriftverfahrens das Teilnahmeentgelt vom Bankkonto des Kunden einzieht.

Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zuerst eintritt. Nimmt die vhs das Angebot des Kunden innerhalb vorgenannter Frist nicht an, so gilt dies als Ablehnung des Angebots mit der Folge, dass der Kunde nicht mehr an seine Willenserklärung gebunden ist. Gleiches gilt für den Fall, dass die vom Kunden ausgewählte Veranstaltung schon vor Ablauf der Annahmefrist beginnt und die vhs das Angebot des Kunden nicht bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung annimmt, sofern zwischen den Parteien nichts anderes vereinbart wurde.

- 2.4 Die Frist zur Annahme des Angebots beginnt am Tag nach der Absendung des Angebots durch den Kunden zu laufen und endet mit dem Ablauf des 14. Tages, welcher auf die Absendung des Angebots folgt.
- 2.5 Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB in Textform (z. B. E-Mail, Fax oder Brief) zugeschickt. Der Vertragstext kann vom Kunden nach Absendung seines Angebots jedoch nicht mehr über die Website der vhs abgerufen werden.
- 2.6 Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular

der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.

2.7 Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.

2.8 Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

### 3. Preise und Zahlungsbedingungen

3.1 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei den angegebenen Preisen um Gesamtpreise.

3.2 Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

3.3 Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.

3.4 Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird dem Kunden/Kontoinhaber die Fälligkeit (der Abbuchungstag) der SEPA-Lastschrift per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt.

3.5 Zahlt der Kunde das fällige Teilnahmeentgelt nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% des Teilnahmeentgelts, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

### 4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

4.1 Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs möglich.

4.2 Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und

die durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

### 5. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl

5.1 Die Mindestteilnehmerzahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs.

5.2 Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.

5.3 Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 5.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.

5.4 Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 5.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

5.5 Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 5.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.

5.6 Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 5.4 Gebrauch, so wird die vhs dem Kunden ein gegebenenfalls bereits gezahltes Teilnahmeentgelt unverzüglich zurückerstateten.

### 6. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

6.1 Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

6.2 Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

6.3 Die Rechte nach Ziffer 6.2 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen.

6.4 Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höhere Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Er-

stattung der betroffenen Kurseinheiten eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.

### 7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die dem Kunden vorab mitgeteilt werden.

### 8. Nutzungsrechte

8.1 Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen werden.

8.2 Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

### 9. Mängelhaftung

Für Sach- oder Rechtsmängel an der Veranstaltung haftet die vhs nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit sich aus Ziffer 10 nichts anderes ergibt.

### 10. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

10.1 Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt

- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
- bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
- aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes geregelt ist,
- aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz. etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

10.2 Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 10.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung



die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

10.3 Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

10.4 Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

## 11. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

11.1 Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesre-

publik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

11.2 Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde

seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

Stand: 22. März 2017

Der Vorstand der vhs Moosburg e.V.

## DATENSCHUTZERKLÄRUNG DER VOLKSHOCHSCHULE MOOSBURG

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz  
Die Volkshochschule Moosburg e.V., Stadtplatz 2, 85368 Moosburg (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Da-

ten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stel-

lung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzauftragten lauten:

datenschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018

## DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“<sup>1)</sup>

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.

<sup>1)</sup> siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. [http://europa.eu/legislation\\_summaries/education\\_training/lifelong\\_learning/c11090\\_de.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/education_training/lifelong_learning/c11090_de.htm)



## DIE LERNZIELE UNSERER KURSE ORIENTIEREN SICH AN DEN „SCHLÜSSEL- KOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN“<sup>(1)</sup>

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien: Moosburger Zeitung und Freisinger Tagblatt.

Sie finden aktuelle Hinweise auf bisweilen notwendige Veränderungen von Veranstaltungen der Volkshochschule Moosburg in der Moosburger Zeitung.

### Wie können Sie sich bei der VHS Moosburg anmelden?

- durch Einschicken oder Abgeben der beiliegenden Anmeldekarte
- durch **persönliche Anmeldung**
- durch **telefonische Anmeldung (08761-72250)**
- durch **Anmeldung per Fax (08761-7225-14)**
- durch **E-Mail: buero@vhs-moosburg.de**
- durch **Internet: www.vhs-moosburg.de**
- durch **Weitermeldeliste**

### Wie sind die Gebühren zu bezahlen?

**Am besten** erteilen Sie uns auf Ihrer Anmeldung eine einmalige **Abbuchungsermächtigung**.

Wir buchen in der Regel zum Veranstaltungsbeginn ab, (bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin). (Beachten Sie hierzu die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule“).

Wenn Sie **überweisen**, so tun Sie dies 1 Woche vor Kursbeginn, bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.

#### Bankverbindung:

Sparkasse Moosburg,  
IBAN: DE73 7435 1740 0000 0072 50,  
BIC: BYLADEM1MSB

### Wann und wie bekommen Sie Ermäßigung?

#### 10% Ermäßigung:

Zivildienstleistende, Wehrpflichtige, Schwerbehinderte (ab 50% Erwerbsminderung), Rentner/In (ausgenommen spezielle Seniorenkurse), Studenten/In, Schüler/In (ausgenommen spezielle Schüler-/Kinderkurse), Kursleiter/In, Empfänger von Arbeitslosenunterstützung/Sozialhilfe

#### 20% Ermäßigung (begrenzt auf berufliche Weiterbildung):

Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, Empfänger von Sozialhilfe (die aktuelle Bescheinigung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden; diese darf nicht älter als 4 Wochen sein). Bei Vorträgen kann keine Ermäßigung gewährt werden.

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag  
von 8.30–12 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag  
von 14–17 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten können Sie uns jederzeit eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen!

Anmeldungen per Anrufbeantworter werden nicht bearbeitet.

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

### Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <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:** DE04ZZZ00000227265  
**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):** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Gesellschaft und Leben

### Februar 2023

- 1004** 19:00 ONLINE: Stadt.Land.Welt – Web: Vorträge zu den 17 Nachhaltigkeitszielen

#### Dienstag, 7.02.23

- 1003** 19:00 Jugendklimastammtisch

### März 2023

#### Donnerstag, 16.03.23

- 1000** 19:00 ONLINE: Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle

#### Samstag, 18.03.23

- 1403** 11:00 Wie lasse ich mich finden? Ein Workshop für Singles und Suchende

### April 2023

#### Dienstag, 18.04.23

- 1102** 17:00 Besichtigung: Nahwärmenetz Moosburg

- 1301** 19:30 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung / Vorsorgevollmacht

#### Freitag, 21.04.23

- 1201** 19:00 Vortrag: Bayerns Geschichte - Bekanntes und Unbekanntes

#### Sonntag, 30.04.23

- 1202** 14:00 Geschichtswanderung: Auf historischen Wegen zum Zusammenfluss von Amper und Isar

### Mai 2023

#### Dienstag, 02.05.23

- 1303** 19:30 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

#### Samstag, 06.05.23

- 1001** 10:00 Tagesworkshop: Permakultur im Hausgarten  
**1203-1** 15:00 Vortragsreihe: „Sprechende Orte“

#### Samstag, 20.05.23

- 1500** 14:00 Stadtführung Moosburg

### Juni 2023

#### Samstag, 17.06.23

- 1203-2** 15:00 Vortragsreihe: „Sprechende Orte“

#### Montag, 19.06.23

- 1404** 19:00 Workshop: Smalltalk – langweilig oder Eingangstor für mehr Aufmerksamkeit?

#### Dienstag, 20.06.23

- 1302** 19:30 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

#### Samstag, 24.06.23

- 1503** 14:00 Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum  
**1504** 14:00 Führung durch das Haus der Heimat

#### Sonntag, 25.06.23

- 1002** 13:00 Exkursion: Permakultur im Hausgarten

### Juli 2023

- 1101** Besichtigung: Uppenborn-Laufwasserkraftwerk

#### Samstag, 01.07.23

- 1505** 14:00 Stalag VII A - Führung

#### Samstag, 08.07.23

- 1203-3** 15:00 Vortragsreihe: „Sprechende Orte“

#### Sonntag, 09.07.23

- 1506** 16:00 Führung durch das Heimatmuseum

#### Samstag, 15.07.23

- 1507** 15:00 Kunsthistorische Führung durch Moosburg

#### Samstag, 22.07.23

- 1501** 13:30 Kirchenführung St. Kastulus



## Beruf und Karriere

### Februar 2023

#### Donnerstag, 09.02.23

- 2130** 18:30 Infoveranstaltung kaufm. Lehrgänge

#### Dienstag, 07.03.23

- 2120** 18:30 Einnahmen-Überschussrechnung

- 2121** 18:30 Kosten- und Leistungsrechnung

- 2122** 18:30 Finanzwirtschaft

- 2123** 18:30 Bilanzierung

- 2124** 18:30 Controlling

- 2125** 18:30 Betriebliche Steuerpraxis

- 2126** 18:30 Personalwirtschaft

#### Montag, 13.03.23

- 2503** 18:00 Python Grundlagenkurs

#### Dienstag, 21.03.23

- 2127** 18:30 Finanzbuchführung (3) mit Lexware

#### Freitag, 24.03.23

- 2501** 18:00 Projektmanagement nach GPM/IPMA

#### Samstag, 25.03.23

- 2300** 08:30 Word Grundlagen für Anfänger

- 2310** 10:00 Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

- 2306** 13:30 Audacity – Recording und professionelle Audiotbearbeitung kostenlos

### April 2023

#### Samstag, 15.04.23

- 2315** 14:00 Mein Android - auf Tablet und Smartphone

#### Sonntag, 16.04.23

- 2313** 14:00 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

#### Dienstag, 18.04.23

- 2504** 18:00 Retten Sie Ihre alten Aufnahmen – Dias, Negative und Fotos digitalisieren. Einfach, schnell und perfekt. Fotografieren statt scannen“

### Donnerstag, 20.04.23

- 2401** 19:00 Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel

### Freitag, 21.04.23

- 2302** 14:00 Erste Schritte am Computer Basiswissen für Beruf, Privat und Ehrenamt

- 2308** 18:00 Microsoft 365 – Eine Einführung

### Samstag, 22.04.23

- 2301** 09:00 Excel-Grundlagen für Anfänger

### Donnerstag, 27.04.23

- 2304** 18:00 Digitaler Nachlass - was passiert mit meinen Daten wenn ich nicht mehr bin

### Mai 2023

#### Samstag, 06.05.23

- 2317** 09:00 Excel-für Fortgeschrittene  
**2312** 14:00 Smartphones sicher beherrschen

- 2316** 14:00 Erste Schritte mit dem iPhone und iPad

#### Freitag, 12.05.23

- 2307** 19:00 Computer Kauderwelsch - Tablet? Notebook? PC? Ein Überblick.

#### Samstag, 13.05.23

- 2303** 09:00 Tablet und Smartphone für Fortgeschrittene

### Juni 2023

#### Samstag, 03.06.23

- 2311** 10:00 Die Welt der Apps – holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

#### Dienstag, 13.06.23

- 2400** 19:00 Die Kraft der Sprache – Die Magie der positiven Formulierung“

#### Donnerstag, 15.06.23

- 2150** 18:30 Infoveranstaltung kaufm. Lehrgänge

#### Samstag, 17.06.23

- 2305** 14:00 Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos

### Juli 2023

#### Samstag, 01.07.23

- 2314** 10:00 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

#### Freitag, 14.07.23

- 2502** 18:00 Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“

### September 2023

#### Mittwoch, 20.09.23

- 2131** 19:00 Finanzbuchführung (1) 2023 – Grundlagen

### Oktober 2023

#### Samstag, 07.10.23

- 2151** 09:00 Lohn und Gehalt (1)

### Dezember 2023

#### Samstag, 09.12.23

- 2152** 09:00 Lohn und Gehalt (1) – Prüfung – Modul 1“

#### Samstag, 16.12.23

- 2132** 09:00 Finanzbuchführung (1) Prüfung 2022



## Termine



# Termine

## Sprachen

### Januar 2023

**Mittwoch, 25.01.23**

**3039-0** 17:00 **Einstufungsberatung Deutsch**

### Februar 2023

**Mittwoch, 01.02.23**

**3039-1** 18:00 **Einstufungsberatung Deutsch – Berufsbezogene Deutschsprachförderung Niveaustufe B2**

**Freitag, 10.02.23**

**304210** 09:00 Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 66 – Vormittagskurs

**304211** 09:00 Test „Leben in Deutschland“

Kurs Nr. 66 – Vormittagskurs

**Donnerstag, 16.02.23**

**310** 18:00 **Einstufungsberatung Englisch**

**Freitag, 17.02.23**

**3100** 17:00 **Einstufungsberatung Englisch**

**Montag, 27.02.23**

**3301** 08:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

**3500** 09:00 Spanisch für Anfänger:innen – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**3200** 09:00 Französisch für Anfänger:innen für Teilnehmende ohne und mit einfachen Vorkenntnissen

**3304** 09:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 4 – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**3311** 10:00 Un corso per rinfrescare l'italiano – für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

**3501** 10:30 Spanisch für Anfänger:innen – für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

**3312** 11:30 Un corso per rinfrescare l'italiano – für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

**3309** 15:45 Dieci lezioni d'italiano, ab Lektion 3 – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

**3306** 16:45 Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 – für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

**3308** 17:45 Allegro nuovo A2 – für Teilnehmende mit fundierten Kenntnissen

**3600** 18:00 Einführung in die Arabische Sprache – für Anfänger:innen

**3104** 18:00 English Network Now A2.1 – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

**3310** 18:45 Con piacere nuovo B1/B2 – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

**3511** 19:00 El curso en vivo – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

**3307** 19:45 Allegro nuovo A2, ab Lektion 2 – für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen

**Dienstag, 28.02.23**

**3107** 08:30 Key A2 in the morning Endlich Zeit für Englisch – Englisch in aller Ruhe für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

**3101** 18:00 Key A1 Englisch – für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

**3507** 18:30 Conversación, lecturas y repaso freie Texte + Konversation – für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau (B1)

**3112** 19:30 In Conversation A2/B1 Konversationskurs auf mittlerem Niveau A2/B1

### März 2023

**Mittwoch, 01.03.23**

**3039-2** 17:00 **Einstufungsberatung Deutsch**

**3115** 17:00 English intermediate course B1 reading, writing, listening and speaking

**3114** 18:30 New focus on using English (B2) am Abend – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

**Donnerstag, 02.03.23**

**3303** 09:00 Italienisch für Weiterlernende und Wiedereinsteigende – für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**3120** 09:00 Good morning – 9 o'clock talk (B2 / C1) Conversation course for advanced learners

**3300** 10:30 Italienisch für Anfänger:innen mit einfachen oder ohne Vorkenntnisse

**3105** 10:30 Englisch mit Zeit und Muße – für Teilnehmende 60+ mit guten Englischkenntnissen auf A2 Niveau

**3118** 15:00 Speakout B2 conversation course for upper intermediate learners

**3113** 18:00 An Evening chatterbox Konversationskurs – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau (B1)

**3125** 19:30 Basis for Business C1 A Business English course for advanced learners

**3512** 19:30 Con gusto nuevo B2, ab Lektion 4 – für Teilnehmer\*innen mit mittlerem Sprachniveau (B2)

**Freitag, 03.03.23**

**3302** 15:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 1 – für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

**3313** 16:00 Un corso per rinfrescare l'italiano – für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

**3314** 17:00 Un corso per rinfrescare l'italiano – für Teilnehmende mit sehr fortgeschrittenem Sprachniveau

**3502** 18:30 Con gusto nuevo A2 ab Lektion 2 – für Teilnehmer\*innen mit guten Grundkenntnissen

**Samstag, 04.03.23**

**3642** 18:00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Fortgeschrittene – für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2)

**Montag, 06.03.23**

**3109** 09:00 Let's Enjoy English A 2.2 English every day

**3204** 19:00 Französisch Auffrischung und Konversation – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

**Dienstag, 07.03.23**

**3102** 09:00 Great A1 Englisch für den Alltag mit geringen Vorkenntnissen

**3205** 10:15 On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? – für Teilnehmende mit mittlerem Sprachniveau

**3111** 18:30 Everyday english – online Buch- und Konversationskurs auf mittlerem Niveau

**3202** 19:00 On y va! Band A2 – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**Mittwoch, 08.03.23**

**3016A** 09:00 Alpha+ besser lesen und schreiben, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus – am Vormittag

**Donnerstag, 09.03.23**

**3116** 09:00 In Conversation – a mix of interesting topics to talk about A book and conversation course at intermediate level

**304210** 18:00 Test „Leben in Deutschland“ Kurs Nr. 65 – Abendkurs

**3122** 19:00 Let's keep talking! A conversation course for upper intermediate and above

**Freitag, 10.03.23**

**3060A** 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1 Teil 2 – am Abend Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger\*innen

**Sonntag, 19.03.23**

**3644** 10:00 Konusma kulübü – Türkisch Konversation

**Samstag, 25.03.23**

**3041H0** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2\_B1– Kurs Nr. 68 – Prüfung

**Mittwoch, 29.03.23**

**3076** 14:00 Einbürgerungstest

### April 2023

**Samstag, 01.04.23**

**3059H1** 08:30 DTB – Deutshtest für den Beruf B2 Prüfung Sprachniveau B2

**Samstag, 22.04.23**

**3650** 18:00 Kroatisch für den Urlaub

**Mittwoch, 26.04.23**

**3039-3** 17:00 **Einstufungsberatung Deutsch**

### Mai 2023

**Mittwoch, 03.05.23**

**304010** 18:00 Deutsch für Anfänger:innen Kurs Nr. 74 – am Abend

**Samstag, 06.05.23**

**3059H2** 08:30 DTB – Deutschtest für den Beruf B2 Prüfung Sprachniveau B2

**Montag, 15.05.23**

**3051** 18:00 (DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2 Berufsbezogener Sprachkurs 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

**Dienstag, 16.05.23**

**3042I1** 09:00 Test „Leben in Deutschland“ Kurs Nr. 68 – Vormittagskurs

**Montag, 22.05.23**

**304020** 08:30 Deutsch für Anfänger:innen (Hauptkurs) Kurs Nr. 75 – am Vormittag

## Juni 2023

**Mittwoch, 21.06.23**

**3077** 14:00 Einbürgerungstest

**Samstag, 24.06.23**

**3041H1** 08:00 Zertifikat Deutsch – telc Deutsch B1 Sprachprüfung – Niveaustufe B1

**Freitag, 30.06.23**

**3060B** 18:30 Deutsch als Zweitsprache – C1 Teil 3 – am Abend Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger\*innen

## September 2023

**Samstag, 30.09.23**

**3041H2** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2\_B1 Kurs Nr. 69 – Prüfung

## Oktober 2023

**Samstag, 14.10.23**

**3041H3** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2\_B1 Kurs Nr. 67 – Prüfung

**Montag, 16.10.23**

**3052** 08:30 (DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2 (500 UE) Berufsbezogener Sprachkurs 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

**Freitag, 27.10.23**

**3041H4** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2\_B1 Kurs Nr. 71 – Prüfung

**Samstag, 28.10.23**

**3041H5** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2\_B1 Kurs Nr. 70 – Prüfung

## November 2023

**Montag, 20.11.23**

**3042I2** 09:00 Test „Leben in Deutschland“ Kurs Nr. 71 – Vormittagskurs

**Donnerstag, 23.11.23**

**3042I3** 09:00 Test „Leben in Deutschland“

## Dezember 2023

**Samstag, 09.12.23**

**3041H6** 08:00 Deutsch-Test für Zuwanderer A2\_B1 Kurs Nr. 73 – Prüfung

**Dienstag, 19.12.23**

**3042I4** 14:00 Test „Leben in Deutschland“  
**3042I5** 18:00 Test „Leben in Deutschland“

**Gesundheit und Fitness**

## Februar 2023

**Montag, 27.02.23**

**4057** 18:00 QiGong – „Die Acht Brokate“ – BaDuanJin

**Dienstag, 28.02.23**

**4055** 18:30 QiGong – Kraft und Energie für den Alltag  
**4327** 17:30 Pilates  
**4337A** 19:00 Bauch-Beine-Po Party

## März 2023

**Mittwoch, 01.03.23**

**4001** 09:00 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
**4353A** 09:00 Zumba® – am Mittwoch

**Donnerstag, 02.03.23**

**4056** 08:30 QiGong – Kraft und Energie für den Alltag  
**4323** 09:15 Pilates – am Vormittag – Fortgeschrittene  
**4324** 10:30 Pilates & Faszien  
**4333A** 17:45 Barre Workout  
**4352A** 19:00 Zumba® – am Donnerstagsabend

**Freitag, 03.03.23**

**4301** 08:30 Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer  
**4302** 09:45 Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

**Montag, 06.03.23**

**4306** 09:00 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga  
**4355** 09:00 NEU: Zumba®-GOLD  
**4314** 10:15 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga  
**4311** 16:15 Gesundheitsgymnastik für Senioren  
**4403** 18:30 Schminkschule  
**4500A** 19:00 Die gesunde Vollwertküche - Suppe, Salat und Gemüse  
**4360** 19:00 Orientalischer Tanz – Mittelstufe

**Dienstag, 07.03.23**

**4334** 08:30 „Wake-up-Step für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
**4312** 09:00 Gesundheitsgymnastik für Senioren  
**4325** 09:15 Pilates & Co zur Kräftigung und Formung der Figur  
**4024** 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien  
**4313** 10:15 Yin Yoga auf und mit dem Stuhl - für Frauen und Männer  
**4300** 18:15 Gesunder Rücken & Gelenke in Balance  
**4032** 19:30 Vit Yoga  
**4307** 19:30 Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

**Mittwoch, 08.03.23**

**4025** 16:30 Hatha-Yoga  
**4026** 18:00 Hatha-Yoga  
**4027** 19:45 Sommerkurs: Hatha-Yoga

**Donnerstag, 09.03.23**

**4005** 18:30 Entspannung mit Klangschalen  
**4332** 19:00 Bodyforming – Frauen unter sich

**Freitag, 10.03.23**

**4020A** 18:30 Yin-Yoga – Workshop

**Sonntag, 12.03.23**

**4000** 19:00 Autogenes Training am Sonntagabend

**Montag, 13.03.23**

**4500B** 19:00 Die gesunde Vollwertküche – Schnelle und einfache Hauptgerichte

**Dienstag, 14.03.23**

**4054** 18:00 QiGong Shibashi – 18 fache Übungsreihe

**Mittwoch, 15.03.23**

**4053** 18:00 QiGong  
**4220** 19:00 Gesundheit aktuell: Erste Hilfe: So kann jeder im Notfall helfen  
**4501** 19:00 Schnelles für Berufstätige – preiswert, schnell und lecker

**Freitag, 17.03.23**

**4011** 13:00 Kieferbalance R.E.S.E.T.1

**Samstag, 18.03.23**

**4004A** 10:00 Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

**Montag, 20.03.23**

**4500C** 19:00 „Die gesunde Vollwertküche – Süßes muss keine Sünde sein  
**4003** 19:30 Wege zu Entspannung – Ein Kurs mit Autogenem Training, Fantasiereisen, Körper- und Atemübungen

**Dienstag, 21.03.23**

**4203** 10:00 Wohlfühlen - Tag für Tag

**Mittwoch, 22.03.23**

**4342A** 19:00 NEU: Faszienyoga  
**4343A** 20:15 NEU: Bodyweight Training

**Freitag, 24.03.23**

**4201** 09:30 Selbstcoaching für die persönliche Entwicklung  
**4012** 13:00 Kurzbalancen Aufbaukurs / R.E.S.E.T. 2

**Samstag, 25.03.23**

**4509** 09:30 Brot backen im Holzofen und im Steinbackofen

**Donnerstag, 30.03.23**

**4502** 19:00 Strudelvariationen – von herzhaft bis süß

**Freitag, 31.03.23**

**4354** 19:00 Zumba® – am Freitagabend

## April 2023

**Dienstag, 18.04.23**

**4404** 18:30 Schminkschule

**Mittwoch, 19.04.23**

**4221** 19:00 Gesundheit aktuell: Naturheilkunde für Kinder



# Termine

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

MANDLSTADT

ZOLLING

## Donnerstag, 20.04.23

**4510** 18:00 Wildkräuterabend – Die Kraft der Wildpflanzen

## Samstag, 22.04.23

**4005A** 09:30 Achtsamkeit in der Natur - Naturcoaching

**4051** 10:00 Achtsamkeits-QiGong

## Montag, 24.04.23

**4504** 19:00 Brotzeit-Rezepte für Garten und Balkon NEU

## Mai 2023

### Mittwoch, 03.05.23

**4223** 19:00 Gesundheit aktuell: Defekte Gefäße: Was hilft, wenn unsere Blutbahnen nicht mehr richtig funktionieren

### Samstag, 06.05.23

**4009** 10:30 Resilienztraining für Frauen: wie schaffe ich es auch in stressigen Zeiten in meiner Mitte zu bleiben?

### Donnerstag, 11.05.23

**4333B** 17:45 Barre Workout

### Freitag, 12.05.23

**4020B** 18:30 Yin-Yoga - Workshop

### Samstag, 13.05.23

**4005B** 09:30 Achtsamkeit in der Natur - Naturcoaching

**4508** 10:30 Die indische vegetarische Küche – exotisch mit vielen Vitaminen

### Mittwoch, 17.05.23

**4224** 19:00 Gesundheit aktuell: Gelenkersatz für Schulter, Hüfte, Knie

### Samstag, 20.05.23

**4052** 10:00 QiGong – die fünf Elemente - eine Einführung

### Mittwoch, 24.05.23

**4405** 18:30 Schminkschule

### Donnerstag, 25.05.23

**4505** 19:00 Erdbeeren und Spargel NEU

## Juni 2023

### Dienstag, 13.06.23

**4503** 18:00 Asiatische Küche

**4337B** 19:00 Bauch-Beine-Po Party

### Mittwoch, 14.06.23

**4353B** 09:00 Zumba® - am Mittwoch

**4342B** 19:00 NEU: Fasziyoga

**4225** 19:00 Gesundheit aktuell: Eine Einführung in die Psychosomatik

### Donnerstag, 15.06.23

**4352B** 19:00 Zumba® – am Donnerstagsabend

### Samstag, 17.06.23

**4202** 09:30 Life / Work Balance

**4004B** 10:00 Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

### Mittwoch, 21.06.23

**4204** 19:00 Wohlfühlen – Tag für Tag

## Montag, 26.06.23

**4506** 19:00 Frisch aus dem Garten – selbstgemachte Leckereien aus Obst und Gemüse NEU

## Dienstag, 27.06.23

**4024A** 09:15 Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien

## Mittwoch, 28.06.23

**4025A** 16:30 Sommerkurs: Hatha-Yoga

**4026A** 18:00 Sommerkurs: Hatha-Yoga

**4027A** 19:45 Sommerkurs: Hatha-Yoga

## Juli 2023

### Samstag, 08.07.23

**4005C** 09:30 Achtsamkeit in der Natur - Naturcoaching

### Mittwoch, 12.07.23

**4226** 19:00 Gesundheit aktuell: Patienten mit Demenz im Krankenhaus

### Dienstag, 18.07.23

**4507** 17:30 Südindische Spezialitäten

### Montag, 24.07.23

**4511** 19:00 „Heidelbeeren Die vielseitigen Blauen aus dem Garten der Natur!

## September 2023

### Montag, 04.09.23

**4306A** 09:00 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin Yoga

**4314A** 10:15 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik – Yin-Yoga

**4311A** 16:15 Gesundheitsgymnastik für Senioren

### Dienstag, 05.09.23

**4313A** 10:15 Yin Yoga auf und mit dem Stuhl - für Frauen und Männer

**4312A** 09:00 Gesundheitsgymnastik für Senioren



## Kultur und Gestalten

## März 2023

### Mittwoch, 01.03.23

**5414-1** 19:00 Nähen – für Anfänger und Fortgeschrittene 1

### Donnerstag, 02.03.23

**5301** 14:30 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining – Halbjahres- und Schnupperunterricht

### Samstag, 04.03.23

**5302** 08:00 Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag – für Anfänger und Fortgeschrittene

### Dienstag, 07.03.23

**5410** 18:00 Grundlagen der digitalen Fotografie

**5415-1** 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 1 – für Anfänger und Fortgeschrittene

## Mittwoch, 08.03.23

**5204** 19:00 Lesung von Alois Prinz: „Das Leben der Simone de Beauvoir“

## Samstag, 18.03.23

**5409-1** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden – für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

## Sonntag, 19.03.23

**5409-2** 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden – für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

## Mittwoch, 22.03.23

**5203** 19:00 Literatur zum Anfassen – Lesekreis

## April 2023

### Dienstag, 18.04.23

**5411** 18:00 Landschaftsfotografie

### Samstag, 22.04.23

**5408-1** 09:00 Schmieden für Anfänger

**5409-3** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden – für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**5401-1** 10:00 Aquarellmalen – für Anfänger und Fortgeschrittene. Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

## Sonntag, 23.04.23

**5409-4** 10:00 Eintageskurs am Sonntag: Gold- & Silberschmieden – für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**5200** 18:00 Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt

## Mittwoch, 26.04.23

**5414-2** 19:00 Nähen – für Anfänger und Fortgeschrittene 2

## Mai 2023

### Dienstag, 02.05.23

**5415-2** 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 2 – für Anfänger und Fortgeschrittene

### Samstag, 06.05.23

**5306** 10:00 Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“ – für Erwachsene und Jugendliche – Anfängerkurs

### Sonntag, 07.05.23

**5205** 17:00 Lesung von Lotta Lubkoll: „Sonne, Meer und lange Ohren“

### Samstag, 13.05.23

**5409-5** 10:00 Eintageskurs am Samstag: Gold- & Silberschmieden – für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

### Dienstag, 16.05.23

**5412** 18:00 Nachtfotografie

## Juni 2023

### Samstag, 17.06.23

**5408-2** 09:00 Schmieden – für Fortgeschrittene



**5409-6** 10:00 Eintageskurs am Samstag:  
Gold- & Silberschmieden –  
für Anfänger:innen und  
Fortgeschrittene

**Mittwoch, 21.06.23**

**5414-3** 19:00 Nähen für Anfänger und  
Fortgeschrittene 3

**Sonntag, 25.06.23**

**5401-2** 10:00 Aquarellmalen – für Anfänger  
und Fortgeschrittene. Aqua-  
rell- und Mischtechnik auf  
Papier und Leinwand

Juli 2023

**Sonntag, 02.07.23**

**5102** 11:30 Ausstellungsführung:  
„Flower Power – Blumen in  
Kunst und Kultur“



**Die junge vhs**

März 2023

**Mittwoch, 01.03.23**

**6217** 14:30 Zumba® Kids junior von  
5 bis 8 Jahren

**6218** 15:30 Zumba® Kids junior von  
7 bis 9 Jahren

**Donnerstag, 02.03.23**

**6211** 14:30 PRE Ballett für  
Anfänger:innen von 4-7  
Jahren

**6212** 15:15 Ballett für Fortgeschrit-  
tene von 8-12 Jahren

**6213** 16:15 PRE Ballett für  
Anfänger:innen von 4-7  
Jahren

**6214** 17:00 Ballett für Fortgeschrit-  
tene von 4-7 Jahren

**Freitag, 03.03.23**

**6208A** 09:30 Happydancers Kleinst-  
kinder Tanzkurs (1,5 bis  
3 Jahre)

**Montag, 06.03.23**

**6215** 15:00 Ballett für Fortgeschrit-  
tene von 4-7 Jahren

**6216** 16:00 Ballett für Fortgeschrit-  
tene von 8-12 Jahren

**Dienstag, 07.03.23**

**6200A** 5:30 Yoga für Kinder (5-8  
Jahre) Über Bewegung  
und Spiel zur Entspan-  
nung

**6201A** 16:45 Yoga für Kinder (9-12  
Jahre) Über Bewegung  
und Spiel zur Entspan-  
nung

**6202A** 18:00 Teenie-Yoga (13-17 Jah-  
re)

**Samstag, 11.03.23**

**6100** 10:00 Sing and play english für  
Kinder von 5 bis 8 Jah-  
ren

**6101** 11:00 English for teens from  
11-14 years

**6004** 15:00 Abenteuerstag –  
Naturerlebnis für  
Klimaheld:innen

**Montag, 13.03.23**

**6400** 16:30 Malkurs für Kinder von  
9 bis 13 Jahren

**Donnerstag, 23.03.23**

**6407** 15:30 Upcycling – Wir nähen  
Kissen aus Blusen/  
Oberhemden

**Freitag, 24.03.23**

**6000** 15:30 Kinder UNI Moosburg –  
für Kinder in der Grund-  
schule

**Dienstag, 28.03.23**

**6001** 15:30 Puppentheater – Rum-  
pelstilzchen (ab 3 Jah-  
ren)

April 2023

**Freitag, 21.04.23**

**6208B** 09:30 Happydancers Kleinst-  
kinder Tanzkurs (1,5 bis  
3 Jahre)

**Samstag, 22.04.23**

**6002** 15:00 Der Frühling lädt zum  
Elfenfest Naturerkun-  
dung für 3 bis 10-jährige  
Kinder mit ihren Eltern

Mai 2023

**Dienstag, 09.05.23**

**6200B** 15:30 Yoga für Kinder (5-8  
Jahre) Über Bewegung  
und Spiel zur Entspan-  
nung

**6201B** 16:45 Yoga für Kinder (9-12  
Jahre) Über Bewegung  
und Spiel zur Entspan-  
nung

**6202B** 18:00 Teenie-Yoga (13-17 Jah-  
re)

**Mittwoch, 31.05.23**

**6010** 11:00 Schnupperreiten für  
Kinder von 6-10 Jahren  
(Anfänger:innen)

Juni 2023

**Donnerstag, 15.06.23**

**6410** 15:30 Upcycling – Wir nähen  
eine Tasche aus alten  
Jeans für Kinder und  
Jugendliche zwischen  
8-16 Jahren

**Freitag, 16.06.23**

**6208C** 09:30 Happydancers Kleinst-  
kinder Tanzkurs (1,5 bis  
3 Jahre)

**Samstag, 24.06.23**

**6003** 15:00 Der Wald als großer  
Sonnenschirm im Som-  
mer Naturerkundung für  
3-12-jährige Kinder mit  
ihren Eltern

September 2023

**Dienstag, 05.09.23**

**6010A** 11:00 Schnupperreiten für  
Kinder von 6-10 Jahren  
(Anfänger:innen)



# Termine

vhs Au i.d. Hallertau



vhs  
Au i.d. Hallertau

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

MANDLSTADT

ZOLLING

## Januar 2023

### Montag, 09.01.23

- 3101** 16:00-17:30 Uhr Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)
- 6109** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6110** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6111** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 20.03.2023)

### Dienstag, 10.01.23

- 6112** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6113** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6114** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 21.03.2023)
- 4300** 20:00-21:00 Uhr Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

### Mittwoch, 11.01.23

- 3107** 16:00-17:30 Uhr Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene (Konversation)
- 6115** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6116** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6117** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 22.03.2023)

### Donnerstag, 12.01.23

- 6121** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6122** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
- 6123** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 23.03.2023)
- 4301** 18.30-19.30 Uhr Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus
- 4201** 18:30-20:00 Uhr Resilienz stärken – Das „Immunsystem unserer Seele“ (2 Abende bis 19.01.2023)

- 5106** 19:00-21:00 Uhr Schnitzen II (10 Abende bis 23.03.2023)

### Samstag, 21.01.23

- 4202** 10:00-17:00 Uhr Yin und Yang – ein Ausflug in ein „Land des Lächelns“

### Mittwoch, 25.01.23

- 1150** 18:00-20:00 Uhr AWO-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Februar 2023

### Mittwoch, 01.02.23

- 6153** 17:00-19:00 Uhr Englisch – Speaking – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mittlere Reife (3 Abende bis 15.02.2023)

### Sonntag, 05.02.23

- 1252** 10:00-14:00 Uhr Enkel- oder Neffen-Trick war gestern

### Montag, 06.02.23

- 1257** 16:30-20:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Dienstag, 07.02.23

- 1258** 16:30-20:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Samstag, 11.02.23

- 4231** 13:00-16:30 Uhr Qigong – Acht weiche Brokate nach Josefine Zöller (Baduanji)

### Sonntag, 12.02.23

- 1254** 10:00-14:00 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

### Montag, 13.02.23

- 1259** 16:30-20:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Dienstag, 14.02.23

- 1260** 16:30-20:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Samstag, 18.02.23

- 4220** 15:00-17:15 Uhr Meditativer Kreistanz

### Mittwoch, 22.02.23

- 3006** 08:30-10:30 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich sag ich, was ich sagen will! (6 Vormittage bis 29.03.2023)

- 1150** 18:00-20:00 Uhr AWO-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

- 3004** 17:30-19:30 Uhr Englisch „Speaking II“ – Endlich sag ich, was ich sagen will! (6 Abende bis 29.03.2023)

### Donnerstag, 23.02.23

- 6150** 09:00-13:00 Uhr Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs für Schüler

### Freitag, 24.02.23

- 6150** 09:00-13:00 Uhr Englische Grammatik von A-Z-Kompaktkurs für Schüler

### Sonntag, 26.02.23

- 1261** 10:00-14:00 Uhr Enkel- oder Neffen-Trick war gestern

## März 2023

- 2004** n. V. Online-Kurs: Das Internet souverän und sicher nutzen inklusive Windows-10 Basics (für Erwachsene)
- 2005** n. V. Online-Kurs: Word Grundlagen 2019 für Erwachsene – Leicht und praxisnah
- 3057** n. V. Online-Kurs: Deutsch als Fremdsprache für den Beruf

### Sonntag, 05.03.23

- 1262** 10:00-14:00 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

### Dienstag, 07.03.23

- 2200** 18:15-19:15 Uhr Tanzkurs: Boogie-Woogie I (Anfänger)
- 2202** 19:15-20:15 Uhr Tanzkurs: Disco Fox I (Anfänger)
- 2204** 20:15-21:15 Uhr Tanzkurs: Standard- u. Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)
- 2205** 20:15-22:00 Uhr Tanzkurs: Hochzeitwalzer Crashkurs (zusammen m. Kurs 2204)

### Sonntag, 12.03.23

- 1265** 10:00-14:00 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

### Montag, 13.03.23

- 1263** 07:30-11:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen



### Dienstag, 14.03.2023

**1264** 07:30-11:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Samstag, 18.03.23

**4230** 14:00-16:00 Uhr Kleine Auszeit – mit Alltagshelfern aus dem Qigong

### Montag, 20.03.23

**4150** 19:00-21:00 Uhr Vortrag: Trager® – die tiefgreifende Methode für mehr inneres Loslassen

### Dienstag, 21.03.23

**4005** 19:00-20:30 Uhr Vortrag über den Säure-Basenhaushalt – Mit neuem Schwung ins Frühjahr

### Dienstag, 28.03.23

**4003** 19:00-20:30 Uhr Vortrag: Wechseljahre – Wandeljahre

### Mittwoch, 29.03.23

**1150** 18:00-20:00 Uhr AWO-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## April 2023

### Dienstag, 04.04.23

**4001** 19:00-20:30 Uhr Vortrag: Der Darm – Schlüssel der Gesundheit

### Montag, 17.04.23

**3100** 16:00-17:30 Uhr Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

**6100** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6101** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6102** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 10.07.2023)

**4151** 19:00-20:30 Uhr MENTASTICS® (5 Abende bis 22.05.23)

### Dienstag, 18.04.23

**1100** 17:00-18:30 Uhr Online-Vortrag: Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld – Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

**6103** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6104** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6105** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 04.07.2023)

### Mittwoch, 19.04.23

**3106** 16:00-17:30 Uhr Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene (Konversation)

**6106** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6107** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6108** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 05.07.2023)

**3003** 17:30-19:30 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll! (6 Abende bis 24.05.2023)

### Donnerstag, 20.04.23

**6118** 16:00-16:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6119** 17:00-17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**6120** 18:00-18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten (10 Abende bis 13.07.2023)

### Freitag, 21.04.23

**3005** 08:30-10:30 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich, was ich sagen soll! (6 Vormittage bis 26.05.2023)

### Freitag, 22.04.23

**5111** 10:00-13:00 Uhr Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre (2. Vormittag: 06.05.23)

### Dienstag, 25.04.23

**2201** 18:15-19:15 Uhr Tanzkurs: Mambo I (Anfänger)

**2203** 19:15-20:15 Uhr Tanzkurs: Disco Fox II (Fortgeschrittene)

**2206** 20:15-21:15 Uhr Tanzkurs: Standard- u. Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

### Mittwoch, 26.04.23

**1150** 18:00-20:00 Uhr AWO – Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

### Samstag, 29.04.23

**4221** 15:00-17:15 Uhr Meditativer Kreistanz

## Mai 2023

### Samstag, 06.05.23

**4234** 13:00-16:30 Uhr Qigong – Drachen-Brokat- Übungsreihe

### Sonntag, 07.05.23

**4203** 10:00-15:00 Uhr Waldbaden

### Montag, 08.05.23

**6305** 16.00-17.30 Uhr Kreativer Malkurs für Kinder von 9 – 12 Jahren (3 Nachmittage bis 22.05.23)

### Mittwoch, 10.05.23

**1001** 18:00-20:00 Uhr Wildkräuterführung

### Samstag, 13.05.23

**4204** 10:00-16:00 Uhr Glücksworkshop (2. Tag: Sonntag, 14.05.23)

### Samstag, 20.05.23

**4205** 10:00-16:00 Uhr Achtsamkeit

### Sonntag, 28.05.23

**1266** 10:00-14:00 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

### Mittwoch, 31.05.23

**1150** 18:00-20:00 Uhr AWO-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Juni 2023

### Montag, 19.06.23

**1267** 07:30-11:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Dienstag, 20.06.2023

**1268** 07:30-11:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Mittwoch, 28.06.23

**1150** 18:00-20:00 Uhr AWO-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Juli 2023

### Montag, 10.07.23

**1269** 16:30-20:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Dienstag, 11.07.23

**1270** 16:30-20:30 Uhr Mitmachtraining „Sicherheit beginnt im Kopf“ für Frauen und Senior/innen

### Samstag, 22.07.23

**6151** 10:00-12:15 Uhr Englisch für Kinder der 4. Klasse (2. Vormittag: 23.07.23)

### Mittwoch, 26.07.23

**1150** 18:00-20:00 Uhr AWO-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz



# Termine

## vhs Nandlstadt



vhs  
Nandlstadt

### Februar 2023

#### Donnerstag, 09.02.23

**3302** 18:00-19:30 Englisch für Fortgeschrittene

#### Montag, 27.02.2023

**4008** 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch

**4010** 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind

**4012** 11:10-12:10 Flow Yoga

#### Dienstag, 28.02.2023

**3306** 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene

**4250** 19:00-20:30 Vinyasa Yoga

### März 2023

#### Mittwoch, 01.03.2023

**6610** 15:00-15:45 Zumba® kids junior

**6613** 16:00-17:00 Zumba® kids

#### Donnerstag, 02.03.23

**4202** 09:00-10:00 QiGong – über Bewegung in die Ruhe

#### Freitag, 03.03.23

**6605** 16:00-16:45 Zumbini®

#### Samstag, 04.03.23

**4004** 09:00-10:00 Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung

#### Montag, 06.03.2023

**3304** 09:30-11:00 Italienisch für Fortgeschrittene

**4006** 18:30-19:30 Zumba® – Time

#### Mittwoch, 08.03.2023

**4014** 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch

**5030** 19:00-21:00 Taschen-Nähkurs für Anfänger

#### Dienstag, 14.03.2023

**4400** 18:00-19:00 Fit Mix

**4403** 19:10-20:10 Body, Swing & Style: Schwing dich fit!

#### Mittwoch, 15.03.2023

**4000** 19:30-21:00 Grundkurs Gesellschaftstanz

#### Freitag, 17.03.2023

**6400** 15:00-17:00 Kunst für Kinder

### April 2023

#### Mittwoch, 12.04.2023

**7510** 10:15-12:45 WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

**7511** 14:00-16:30 WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Nachmittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

#### Dienstag, 18.04.2023

**5020** 19:00-21:00 Aquarellmalerei

#### Mittwoch, 19.04.2023

**6611** 15:00-15:45 Zumba® kids junior II

**6614** 16:00-17:00 Zumba® kids II

**5032** 19:00-21:00 Wir nähen ein luftiges Sommerkleid

#### Donnerstag, 20.04.23

**4203** 09:00-10:00 QiGong – über Bewegung in die Ruhe II

**4115** 18:00-19:00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene

**4116** 19:00-20:00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger

### Mai 2023

#### Dienstag, 02.05.2023

**4401** 18:00-19:00 Fit Mix II

**4404** 19:10-20:10 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II

### Juni 2023

#### Mittwoch, 07.06.2023

**7512** 10:15-12:45 WIESER Erlebnisbauernhof – Ein Vormittag bei den Tieren – mit Ponyreiten

#### Montag, 12.06.2023

**4009** 08:50-09:50 Starker Rücken – Straffer Bauch II

**4011** 10:00-11:00 Fit mit Baby/Kind II

**4013** 11:10-12:10 Flow Yoga II

**4007** 18:30-19:30 Zumba® – Time II

#### Dienstag, 13.06.2023

**3307** 17:00-18:30 Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene II

**5021** 19:00-21:00 Aquarellmalerei II

**4251** 19:00-20:30 Vinyasa Yoga II

#### Mittwoch, 14.06.2023

**6612** 15:00-15:45 Zumba® kids junior III

**6615** 16:00-17:00 Zumba® kids III

**4015** 18:00-19:00 Starker Rücken – Straffer Bauch II

#### Donnerstag, 15.06.23

**4204** 09:00-10:00 QiGong – über Bewegung in die Ruhe III

#### Freitag, 16.06.23

**6606** 16:00-16:45 Zumbini® II

#### Samstag, 17.06.23

**4005** 09:00-10:00 Tanzen im Sitzen – eine ganzheitliche Aktivierung II

#### Dienstag, 20.06.2023

**4402** 18:00-19:00 Fit Mix III

**4405** 19:10-20:10 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! III

# Termine

## vhs Zolling



vhs  
Zolling

### Februar 2023

#### Donnerstag, 16.02.23

**Z470S** 19:00 BODYART® Training – kostenlose Schnupperstunde by Robert Steinbacher

#### Montag, 27.02.23

**Z442** 09:00 QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen

**Z220** 18:00 Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Anfänger

#### Dienstag, 28.02.23

**Z540** 13:00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne

### März 2023

#### Mittwoch, 01.03.23

**Z620A** 15:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 4 Jahren

**Z621A** 16:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 5 – 6 Jahren

**Z622A** 17:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 7 – 8 Jahren

**Z444** 17:30 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

**Z446** 19:15 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

**Z472** 19:30 MOBILITY Fitness – Wartung für den Körper

#### Donnerstag, 02.03.23

**Z440A** 08:45 QiGong – Pflege der Lebensenergie

**Z454** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte

**Z460** 10:00 PILATES in Wolfersdorf

**Z456** 10:10 Fit mit Baby/ Kind

**Z441A** 10:30 QiGong – Pflege der Lebensenergie

**Z570** 14:00 Geige in Zolling

**Z574S** 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

**Z468** 17:30 PILATES in Zolling

**Z561** 18:00 Klavier für Anfänger in Attenkirchen

**Z331** 18:00 Italienisch für Fortgeschrittene

**Z464** 18:00 PILATES in Wolfersdorf

**Z422** 18:15 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Z470A** 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf by Robert Steinbacher

**Z502** 19:00 Meal prep: Gutes fürs Büro und unterwegs

**Z599** 19:30 Die Chorifeen – der Pop/Gospel – Chor der vhs

**Z330** 19:30 Italienisch für Anfänger – Chi-aro A1 Nuova Edizione

#### Freitag, 03.03.23

**Z474** 08:30 Fit und zufrieden ins Wochenende

**Z560** 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling

#### Montag, 06.03.23

**Z150** 09:15 Babymassage Zweisamzeit

**Z550** 12:00 Gitarre für Kinder und Erwachsene

**Z625** 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

**Z466** 18:30 PILATES in Attenkirchen

**Z478** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

**Z480** 20:00 Zumba® mit Melanie



**Dienstag, 07.03.23**

- Z462** 08:30 PILATES in Wolfersdorf
- Z312** 09:00 Refresh your English – learning by talking (B2)
- Z554** 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene
- Z310** 10:45 A new start – Refresher (A1/A2)
- Z221** 18:00 Einführung in Microsoft-Office
- Z467** 18:00 PILATES goes Bikini in Zolling

**Mittwoch, 08.03.23**

- Z311** 09:00 English Refresher (A2/B1)

**Donnerstag, 09.03.23**

- Z340** 15:45 Spanisch für Anfänger
- Z400** 18:30 Gewichtsreduktion – auf einem neuen Weg

**Samstag, 11.03.23**

- Z165** 10:00 Resilienz stärken – das Immunsystem unserer Seele

**Montag, 13.03.23**

- Z222W1** 18:00 WORD Grundlagen

**Dienstag, 14.03.23**

- Z414** 19:00 Verbundene Tiefenatmung

**Donnerstag, 16.03.23**

- Z503** 19:00 Fingerfood

**Freitag, 17.03.23**

- Z431** 07:30 Nordic Walking für Einsteiger in Haag

**Samstag, 18.03.23**

- Z163** 10:00 Glücks-Workshop

**Mittwoch, 22.03.23**

- Z432** 18:00 Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Freitag, 24.03.23**

- Z154** 15:30 Selbstbehauptungskurs Stark – ich kann das für Teens (12-14 Jahre)
- Z504** 19:00 Strudelvariationen – von herzhaft bis süß

**Samstag, 25.03.23**

- Z229** 09:30 Wo kann ich sparen? – Mein Haushaltsbuch in EXCEL
- Z153** 10:30 Selbstbehauptungskurs Kids Stark auch ohne Muckis 3. und 4. Klasse
- Z5000** 19:00 Das Mitmach-Krimi-Dinner

**Montag, 27.03.23**

- Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs
- Z505** 19:00 Die mediterrane Küche – herzigesund kochen

**Freitag, 31.03.23**

- Z111** 09:00 www. mal anders – Wald-WirktWunder
- Z630** 15:00 Kinder Koch – und Backkurs zum Thema Ostern

April 2023

**Samstag, 01.04.23**

- Z490** 14:00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

**Montag, 17.04.23**

- Z224** 18:00 VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

**Dienstag, 18.04.23**

- Z623** 15:00 Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren in Wolfersdorf
- Z624** 16:00 Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren – in Wolfersdorf
- Z450** 18:00 Rücken Fit
- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen
- Z451** 19:00 Rücken Fit

**Mittwoch, 19.04.23**

- Z440** 18:00 Shaolin Qi Gong und Meditation – Power & Relax in Wolfersdorf
- Z443** 09:00 Yoga am Vormittag: SO HAM – der Weg zu mir

**Sonntag, 23.04.23**

- Z110** 09:30 Exkursion Frühjahrskur mit Wildkräutern
- Z164** 10:00 Achtsamkeit – was wirklich zählt

**Freitag, 28.04.23**

- Z506** 19:00 Brotzeit-Rezepte für Garten und Balkon

**Samstag, 29.04.23**

- Z152** 10:30 Selbstbehauptungskurs Bambinis Stark auch ohne Muckis, 1. und 2. Klasse

Mai 2023

**Montag, 08.05.23**

- Z225** 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

**Mittwoch, 10.05.23**

- Z420** 19:00 Workshop: Wohlfühlen – Tag für Tag

**Donnerstag, 11.05.23**

- Z112** 19:30 Vortrag: Wetter, Entstehung, Vorhersage, Unwetterschutz & Klimawandel

**Freitag, 12.05.23**

- Z156** 18:00 Spiel' mit uns – dein Spieleabend
- Z501** 18:00 Sushi-Kochkurs

**Samstag, 13.05.23**

- Z430** 08:30 Nordic Cross Skating

**Sonntag, 14.05.23**

- Z155** 10:30 Leg doch bitte mal das Handy weg! – der etwas andere Workshop

**Montag, 15.05.23**

- Z626** 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

**Montag, 22.05.23**

- Z227** 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System

**Freitag, 26.05.23**

- Z507** 19:00 Erdbeeren und Spargel

Juni 2023

**Montag, 12.06.23**

- Z151** 09:15 Babymassage Zweisamzeit – für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate

**Z226**

- 18:00 PowerPoint Präsentationen – für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

**Z481**

- 20:00 Zumba® mit Melanie

**Dienstag, 13.06.23**

- Z223E2** 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

**Mittwoch, 14.06.23**

- Z620B** 15:00 Kindertanz in Zolling, 3-4 Jährige
- Z621B** 16:00 Kindertanz in Zolling, 5-6 Jährige
- Z622B** 17:00 Kindertanz in Zolling, 7-8 Jährige

**Donnerstag, 15.06.23**

- Z440B** 08:45 QiGong – Pflege der Lebensenergie
- Z455** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
- Z457** 10:10 Fit mit Baby/ Kind
- Z441B** 10:30 QiGong – Pflege der Lebensenergie
- Z470B** 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf by Robert Steinbacher

**Montag, 19.06.23**

- Z627** 14:30 Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren
- Z628** 15:30 Aufbaukurs Schwimmen – ab 8 Jahren

**Montag, 26.06.23**

- Z228** 18:00 Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets

**Dienstag, 27.06.23**

- Z500** 17:30 Indische Curry-Küchen von Nord nach Süd
- Z223E** 18:00 EXCEL Auffrischkurs
- Z100** 20:00 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

**Freitag, 30.06.23**

- Z508** 19:00 Frisch aus dem Garten – selbstgemachte Leckereien aus Obst und Gemüse

Juni 2023

**Donnerstag, 06.07.23**

- Z575S** 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren
- Z160** 19:30 Vortrag: Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

**Freitag, 07.07.23**

- Z580** 14:00 Mundharmonika Workshop – Blues-Harp
- Z510** 18:00 Glutenfreie Küche – Für Zöliakie-Betroffene und Interessierte – sommerfrische, glutenfreie Küche

**Dienstag, 11.07.23**

- Z101** 20:00 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

**Donnerstag, 20.07.23**

- Z102** 20:00 Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

**Freitag, 21.07.23**

- Z161** 14:00 Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen

**Samstag, 22.07.23**

- Z162** 14:00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

**Freitag, 28.07.23**

- Z509** 19:00 Heidelbeeren – die frischen Blauen aus dem Garten der Natur!

September 2023

**Montag, 18.09.23**

- Z535** 19:00 Der Hopfen – das Gold der Hallertau und eine Arzneipflanze!

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

### Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <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:** DE04ZZZ00000227265  
**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):** \_\_\_\_\_



**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



Hauptstr. 8  
85419 Mauern  
Hausmehring Str. 22  
85405 Nandlstadt

**KASTNER**<sup>AG</sup>

Wir verbinden  
Anforderungen  
mit Lösungen.

Kastner AG - Medienproduktion  
mit Zukunftsanspruch.

Print, Publishing, Medienentwicklung  
[www.kastner.de](http://www.kastner.de)





# SCHUHFERTIGUNG HAUTNAH ERLEBEN



## HIER WIRD EINKAUFEN ZUM ERLEBNIS

Die HAIXWORLD bietet einen Einblick in die Produktion und Geschichte des Funktionsschuh- und Bekleidungs-herstellers HAIX. Mit dem 3D Fußscanner findest Du Deinen perfekt passenden Schuh. Schau vorbei und finde viele attraktive Angebote im Outlet-Bereich.

### HAIX® World

Auhofstraße 10, 84048 Mainburg  
Tel.: 08751/8625-810 | E-Mail: world@haix.de | haix.com  
Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9 – 18 Uhr, Sa: 9 – 13 Uhr

