vhs Volkshochschule
Moosburg | Au | Zolling

# Programm Frühjahr/Sommer 2021

© Titelbild: Laura Oberjatzas

## Wir – jetzt, gestern, morgen

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!**

**Autohaus Kirschner** GmbH & Co. KG
Landshuter Str. 91 · 85368 Moosburg · Tel. (08761) 74470

Service | Nutzfahrzeuge Service | KS AUTOGLAS Klare Sicht. Klare Sache.

# Anwaltskanzlei Weh

www.kanzlei-weh.de

**Gerhard Weh**
Rechtsanwalt

**Dr. Jakob Weh**
Rechtsanwalt und
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalts für Familienrecht

**Dr. Maximilian Weh**
Rechtsanwalt und
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht und
für Bau- und Architektenrecht

Hauptsitz **Freising:**
**Bahnhofstr. 14**
**85354 Freising**
Tel: 08161 / **130 21**
Fax: 08161 / 50 562
info@kanzlei-weh.de

Zweigstelle **Moosburg**:
**Weingraben 20**
**85368 Moosburg**
Tel : 08761 / **729 84-17**
Fax: 08761 / 729 84-18
info@kanzlei-weh.de

# Schutz- und Sicherheitsschulungen
## Enrico Wendt

Am Seniorenpark 2 · 85405 Nandlstadt
Tel. +49 (0) 87 56 / 92 90 045 · Fax: +49 (0) 87 56 / 9 12 99 72
Mobil: +49 (0) 176 / 64 98 21 91 · Mail: Info@enricowendt.de
Website: www.EnricoWendt.de

## *Der Bürgermeister*
## *Stadt Moosburg a. d. Isar*

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

als Bürgermeister der Stadt Moosburg freue ich mich sehr, Ihnen das aktuelle Programm der Volkshochschule Moosburg vorstellen zu dürfen.
Bei meiner Wahl zum Ersten Bürgermeister und meinem Amtsantritt im Mai 2020 war bereits klar, dass die Ausbreitung des Corona-Virus weitreichende Folgen und Einschränkungen für unser gesamtes Leben in der Stadt Moosburg haben würde, so auch für den Fort- und Weiterbildungsbereich der VHS. Teilweise musste die Volkshochschule im Frühjahr 2020 aufgrund gesetzlicher Vorschriften ganz schließen, mittlerweile ist zum Glück wieder ein Kursbetrieb möglich, allerdings anders, als wir es von den vergangenen Jahren kennen.
Die Programmgestaltung ist etwas reduziert, auch das digitale Zeitalter ist bei der VHS Moosburg weiter fortgeschritten, so dass in bestimmten Bereichen Online-Angebote möglich sind.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule haben die Zeiten des Lockdowns sinnvoll genutzt, um sich auf Angebote im digitalen Raum umzustellen, die das bewährte Programm sinnvoll ergänzen können und den Nutzern eine Teilhabe am Bildungsprogramm auch in Coronazeiten ermöglichen. Hierfür gilt allen, die an diesen Maßnahmen beteiligt waren, mein ganz besonderer Dank.
Dennoch soll das Haus der Bildung Kulturzentrum und Begegnungsstätte bleiben, und wir wünschen uns alle für die Zukunft, dass unsere Einrichtung wieder mit Ausstellungen, Konzerten und Vorträgen und vor allem mit menschlichen Begegnungen belebt werden kann. Denn im Mittelpunkt des Weiterbildungsprogrammes der Volkshochschule steht weiterhin der Mensch.
Wie Sie sehen, war die Erstellung dieses Programmes begleitet von großen Unsicherheiten und eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Dennoch ist es der Volkshochschule Moosburg gelungen, zum aktuellen Semesterthema „Nachhaltigkeit“ diverse Veranstaltungen anbieten zu können und daneben auch die bisherige bunte Mischung an Angeboten im Bereich berufliche Fortbildung, Fremdsprachen, sowie den Sport- und Gesundheitskursen weiter aufrecht zu halten.
Ich darf Sie ganz herzlich einladen, im aktuellen Programm der Volkshochschule Moosburg zu stöbern und sich von der Vielfalt an Möglichkeiten, ob in Präsenz oder auch digital, inspirieren zu lassen.
Dem Team der VHS Moosburg danke ich sehr herzlich für das Engagement bei der Programmgestaltung und bei der Umsetzung des Programmes, das sicher auch erhöhten Beratungsbedarf nach sich ziehen wird. Allen Dozentinnen und Dozenten sowie den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern wünsche ich ein erfolgreiches und vor allem auch gesundes Sommersemester 2021.

Ihr

Josef Dollinger
Erster Bürgermeister

## Gesellschaft und Leben


- Geschichte / Politik / Umwelt — Seite 14
- Geschichte — Seite 16
- Verbraucherbildung / Recht — Seite 17
- Kommunikation / Psychologie / Pädagogik — Seite 18
- Lebendige Heimatkunde / Moosburg kennenlernen — Seite 20
- Umwelt, Natur und Outdooraktivitäten — Seite 22


## Beruf und Karriere


- Berufliche Fachthemen / Soziale Kompetenz — Seite 25–26
- Lehrgänge mit Zertifikat — Seite 27
- Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung — Seite 28–29
- Betriebswirtschaftliche Kurse — Seite 30–31
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt — Seite 31–32
- Computer, Tablet, Smartphone — Seite 33–36
- Kurse in Kooperation mit der vhs im Norden Lkr. München — Seite 36–37


## Sprachen


- Grundbildung — Seite 41
- Alpha + besser lesen und schreiben — Seite 41
- Integrationskurs mit Alphabetisierung — Seite 41–43
- Sprach- und Integrationskurse — Seite 43–44
- Deutsch — Seite 44–49
- Englisch — Seite 49–54
- Französisch — Seite 54–55
- Italienisch — Seite 55–57
- Spanisch — Seite 57–58
- Japanisch — Seite 58
- Russisch — Seite 58
- Türkisch — Seite 59


## Gesundheit und Fitness


- Neu: Gesundheit aktuell — Seite 61
- Entspannung / Körpererfahrung — Seite 62–64
- Yoga — Seite 64–65
- QiGong — Seite 66–67
- Gesundheitswissen — Seite 67–68
- Gesundheitsbetonte Gymnastik — Seite 68–71
- Fitness–Kraft–Ausdauer — Seite 71–72
- Tanz — Seite 72
- Körper & Stil — Seite 73
- Kochen und Genießen — Seite 73


## Kultur und Gestalten


- Schätze vor der Haustür — Seite 75
- Literatur — Seite 75
- Musik — Seite 76–77
- Künstlerisches, Handwerkliches und Textiles Gestalten — Seite 77–80


## Die junge vhs


- KinderUNI Moosburg — Seite 82
- Natur und Umwelt — Seite 82–83
- Entspannung und Bewegung — Seite 83–84
- Kreativität — Seite 85–86
- Schülerförderung — Seite 87–88



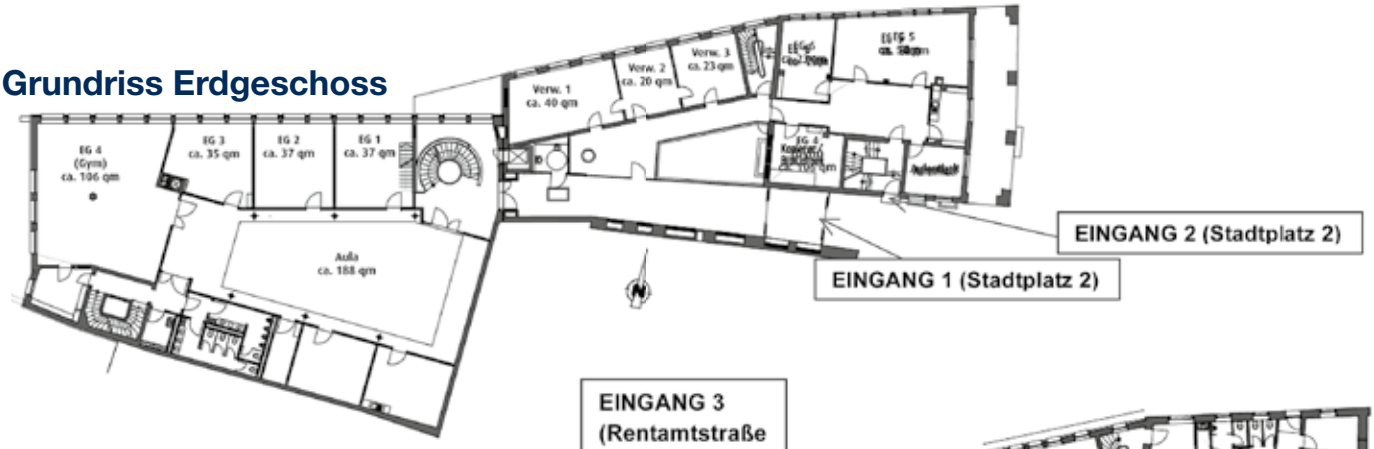

Tel. 08761-72250 • Fax -722514 • E-Mail buero@vhs-moosburg.de • www.vhs-moosburg.de

**Aus- und Weiterbildungen im medizinisch-therapeutischen Bereich**

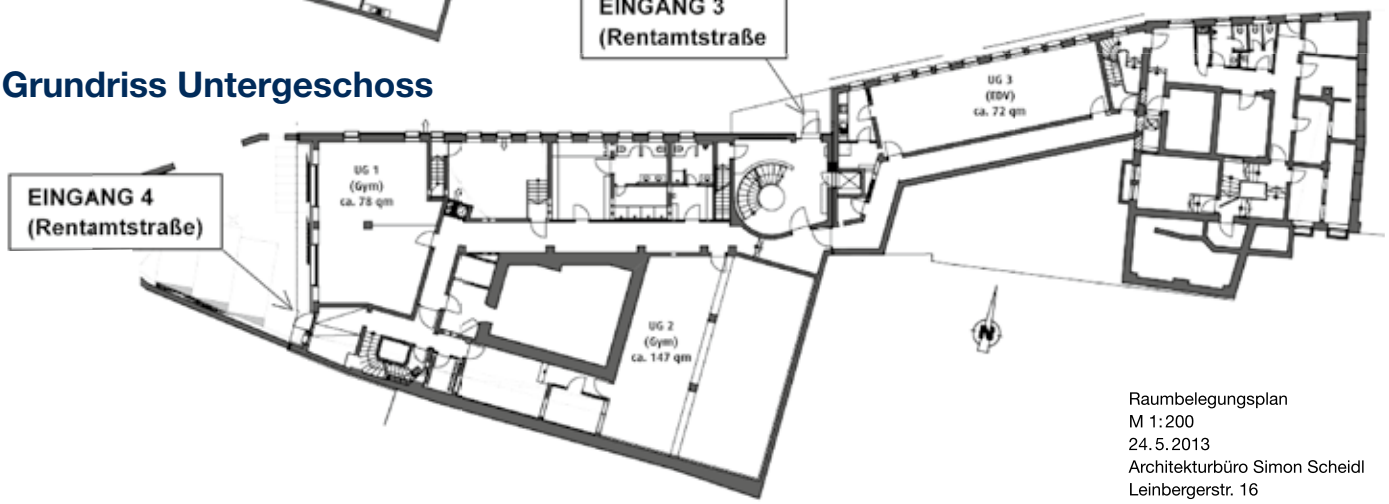

- Ausbildung: Heilpraktiker/Heilpraktikerin (HPG) 2021–2024 Seite 91
- Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für März 2021 Seite 92
- Grundlehrgang Klassische Homöopathie, Modul 3 Seite 92
- Grundlehrgang Klassische Homöopathie, Modul 4 Seite 93
- Grundlagenkurs Dr. Schüßler-Salze Seite 93
- TESK – Aus- und Weiterbildung zum Trainer*in/Coach in emotionaler und sozialer Kompetenz Seite 94
- Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf Seite 95
- Hungerspiele! Seite 95
- Kellerkinder Seite 95
- Die ganzheitliche Wirbelsäulentherapie Seite 96

**Organisatorische Daten** Seite 5
**Wir – jetzt, gestern, morgen** Seite 6-7
**Zu Gast im Haus der Bildung** Seite 8–9
**Firmenschulungen** Seite 10
**Digitales für Einsteiger und Fortgeschrittene** Seite 11
**Unsere Nachhaltigkeits-Specials** Seite 12
**Allgemeine Geschäftsbedingungen** Seite 97–99
**Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg** Seite 99
**Lernziele unserer Kurse** Seite 100
**Allgemeine Hinweise** Seite 101


## Grundriss Erdgeschoss




## Grundriss Untergeschoss




Raumbelegungsplan
M 1:200
24.5.2013
Architekturbüro Simon Scheidl
Leinbergerstr. 16
85368 Moosburg

**Veranstaltungsräume der Vhs Moosburg:**

- Vhs-Gebäude, Stadtplatz 2
- Georg-Hummel-Mittelschule, Albinstraße 16
- Turnhalle Gymnasium und Werkräume, Eingang Dreifachturnhalle, Albinstr. 16
- Städt. Bücherei, Kirchengäßchen 2
- Heimatmuseum und Münster St. Kastulus, Kastulusplatz 3
- Kindergarten, Banatstr. 27
- Rot-Kreuz-Haus, Stadtwaldstr. 10

**Volkshochschule MOOSBURG e.V.**

**Frühjahr/Sommer-Semester 2021**
*mit den unterrichtsfreien Tagen, die durch blasse Typografie gekennzeichnet sind.*

***Ferientermine:***

*15. 2. 2021 – 19. 2. 2021*
*Faschingsferien*

*29. 3. 2021 – 9. 4. 2021*
*Osterferien*

*1. 5. 2021*
*Tag der Arbeit*

*13. 5. 2021*
*Christi Himmelfahrt*

*24. 5. 2021 – 4. 6. 2021*
*Pfingstferien*

*30. 7. 2021 – 13. 9. 2021*
*Sommerferien*

***In den Schulferien findet kein Unterricht statt.***

## Kalender

| | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 02 | Di | Di | Fr Ferien | So | Mi Ferien | Fr |
| 03 | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 04 | Do | Do | So | Di | Fr | So |
| 05 | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 06 | Sa | Sa | Di | Do | So | Di |
| 07 | So | So | Mi Ferien | Fr | Mo | Mi |
| 08 | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 09 | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 10 | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 11 | Do | Do | So | Di | Fr | So |
| 12 | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 13 | Sa | Sa | Di | Do | So | Di |
| 14 | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 15 | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 16 | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 17 | Mi Ferien | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 18 | Do | Do | So | Di | Fr | So |
| 19 | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 20 | Sa | Sa | Di | Do | So | Di |
| 21 | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 22 | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 23 | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 24 | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 25 | Do | Do | So | Di | Fr | So |
| 26 | Fr | Fr | Mo | Mi Ferien | Sa | Mo |
| 27 | Sa | Sa | Di | Do | So | Di |
| 28 | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 29 | | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 30 | | Di Ferien | Fr | So | Mi | Fr |
| 31 | | Mi | | Mo | | Sa Ferien |

## *Beratungstermine Englischkurse:*

| | | |
|---|---|---|
| Donnerstag, | 25. 2. 21 | 18-20 Uhr |
| Freitag, | 26. 2. 21 | 17-19 Uhr |

**Ort:** vhs, Stadtplatz 2

## *Informationsveranstaltungen zu den Lehrgängen*

**Ausbildung: Heilpraktiker*in (7002):**
Montag, 19.4.2021, 19 - 20.30 Uhr 7002A
Mittwoch, 19.5.2021, 19 - 20.30 Uhr 7002B
Montag, 28.6.2021, 19 - 20.30 Uhr 7002C

---

**Trainer/in Emotionale und Soziale Kompetenz (7400):**
Do. 25.02.2021, 19 - 20 Uhr
Do. 25.03.2021, 19 - 20 Uhr

---

**Infoveranstaltung Finanzbuchführung** Montag, 1.3.2021, 19 – 20 Uhr
**Infoveranstaltung Finanzbuchführung** Montag, 14.6.2021, 19 – 20 Uhr
**Infoveranstaltung Lohn- und Gehalt** Montag, 1.3.2021, 19 – 20 Uhr
**Infoveranstaltung Lohn- und Gehalt** Montag, 14.6.2021, 19 – 20 Uhr

***Serviceleistungen Ihrer VHS Moosburg***

*Einschreibemodalitäten: Persönliche und telefonische Anmeldung für alle Kurse, Seminare und Vorträge nach dem Erscheinen des Programmheftes und zu den Beratungsterminen.*

*Einschreibung übers Internet unter www.vhs-moosburg.de jederzeit möglich!*

***Wir bitten Sie, Stornierungen telefonisch vorzunehmen. <u>Stornierungen per Mail</u> können <u>nicht</u> berücksichtigt werden (Spamgefahr).***

Volkshochschule
MOOSBURG e.V.

(v.l.n.r.; 1. Reihe): Christine Oehlmann, Corinna Steinecke, Gerda Fischer (v.l.n.r.; 2. Reihe): Igball Selimi, Elena Wiedmann, Nadine Sukniak (v.l.n.r.; 3. Reihe): Jadranka Jankovic, Anda Smite, Waltraut Hampe

**Vorstand:** 1. Vorstand: Wolfgang Berger, 2. Vorstand: Gerhard Beubl, Schatzmeisterin: Barbara Birnkammer, Schriftführer: Erwin Weber
Rechnungsprüfer: Manfred Tristl, Philipp Fincke

## Organisatorische Daten

**Anschrift:**

Stadtplatz 2, 85368 Moosburg
Telefon und Mailbox
0 87 61 / 7 22 50
Telefax 0 87 61 / 72 25 14
E-Mail: buero@vhs-moosburg.de
Internet-Adresse:
www.vhs-moosburg.de

**Postanschrift:**

Postfach 1344
85362 Moosburg

**Bankverbindung:**

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

## *Sprechzeiten:*

***Gerda Fischer***
***Leiterin und Geschäftsführerin***
***Fachbereiche Heilpraktikerschule***
*Mo.–Fr. von 8.30–12 Uhr*
*Di., Mi., Do. von 14–17 Uhr*
*Tel. 08761-7225-12*
*E-Mail: gerda.fischer@vhs-moosburg.de*

***Christine Oehlmann***
***Fachbereich Sprachen***
*Mo.–Fr. von 9.30–12.30 Uhr*
*Mi., Do., 14–17 Uhr*
*Tel. 08761-7225-11*
*E-Mail: christine.oehlmann@vhs-moosburg.de*

***Beratung für Deutsch-/Integrationskurse***
*Di. von 8.30 – 13 Uhr*
*Mi. von 14 – 17 Uhr*
*Do. von 14 – 17 Uhr*
*Fr. von 13 – 15 Uhr*

***Elena Wiedmann***
***Fachbereiche Alphabetisierung/***
***Grundbildung***
*Mo., Di., Fr. von 8.30–13.30 Uhr*
*Do. 11–15 Uhr*
*E-Mail: elena.wiedmann@vhs-moosburg.de*

***Igball Selimi***
***Fachbereiche Gesundheit und Junge vhs***
*Di. – Fr. von 8.30–12 Uhr*
*Tel. 08761-7225-13*
*E-Mail: igball.selimi@vhs-moosburg.de*

***Nadine Sukniak***
***Fachbereiche Gesellschaft und Kultur***
*Mo., Di., Mi., Fr. 8.30–12 Uhr*
*Tel. 08761-7225-10*
*E-Mail: nadine.sukniak@vhs-moosburg.de*

***Waltraut Hampe***
***Fachbereich Beruf (incl. EDV)***
*Mo. 9–16.30 Uhr*
*Do. 9–16.30 Uhr*
*Tel. 08761-7225-10*
*E-Mail: waltraut.hampe@vhs-moosburg.de*

***Anda Smite***
***Verwaltung***
*Mo.–Fr., 8–12 Uhr*
*Tel. 08761-7225-0*
*E-Mail: anda.smite@vhs-moosburg.de*

***Corinna Steinecke***
***Fachbereiche vhs Zolling und***
***Heilpraktikerschule, Öffentlichkeitsarbeit***
*Mo. – Fr. 9–12 Uhr*
*Tel. 08167-6943-32*
*E-Mail: corinna.steinecke@vhs-moosburg.de*

# „Wir – jetzt, gestern, morgen“

Gerda Fischer (vhs-Leiterin)

**Wir** können uns alle in unserem unmittelbaren Lebensumfeld nachhaltig verhalten. Dabei steht der rücksichtsvolle und achtsame Umgang miteinander und mit natürlichen Ressourcen im Vordergrund.
Bereits einfache Mittel können unser Leben und Arbeiten im **Jetzt** positiv nachhaltig beeinflussen.
Ökonomische Ziele, die „**gestern**“ noch ohne Rücksicht auf unser Klima und den Umweltschutz und ohne Ethik und Moral verfolgt wurden, passen sich im Heute an. Für viele Institutionen ist der Gedanke der Nachhaltigkeit mittlerweile fester Bestandteil ihrer Leitbilder. Mein Wunsch: Ressourcenverschwendung und Plastikmüll gibt es „**morgen**“ nicht mehr.

Christine Oehlmann (Sprachen)

Die aktuelle Situation hat uns gezeigt, dass Bildung nicht selbstverständlich für alle Menschen zugänglich ist, in Zeiten von Lockdown, Homeschooling und Homeoffice. Bildung ist ein Baustein, um Zusammenhänge zu erkennen und kreative Lösungen für Fragestellungen zu finden, die sich aus dem **Gestern** ergeben. Bildung benötigt Chancengleichheit, diese hängt **jetzt** von der wirtschaftlichen, örtlichen und digitalen Situation der Menschen ab. Kreative Lösungen sind für das **Morgen** gefragt, damit wir jeden Menschen auf diese spannende Reise mitnehmen können. Der Schlüssel für viele Dinge ist Kommunikation, die Sprache, sie verbindet die Welt und diese Weltgemeinschaft brauchen wir für die nachhaltige Lösung unserer aktuellen Probleme.

Elena Wiedmann (Grundbildung und Alphabetisierung)

Das Wort „Nachhaltigkeit“ in seiner Bedeutung „längere Zeit anhaltende Wirkung“ ist eine Lebenseinstellung: WIR reflektieren darüber, wie WIR JETZT leben, wie es GESTERN war und was WIR tun können, dass WIR alle ein lebenswertes MORGEN haben. Das Leben ist eine zyklische Spirale, die wir wiederholt durchlaufen, aber nie gleich, bereichert durch neue Erfahrungen.

Waltraut Hampe (Beruf, Digitale Welt und Schülerförderung)

In Zeiten wie diesen wird deutlich, wie wichtig das „Wir“ in unserer Gesellschaft ist. Keiner kann als „ich“ allein existieren.
Wir sollten diese Zeit jetzt nutzen, uns Gedanken zu machen, um aus Fehlern von **gestern** zu lernen, um Chancen und Möglichkeiten, die sich **heute** bieten, zu ergreifen, um das **Morgen** in dieser Welt friedlicher, gerechter und besser für Mensch und Umwelt zu gestalten.

Nadine Sukniak (Gesellschaft und Kultur)

**Wir** – das sind für mich wir Menschen. Wir alle. Auf der ganzen Welt. Wir alle leben auf einem Planeten und sind alle miteinander verbunden. Somit haben all unsere Entscheidungen, ob politisch, ökonomisch oder zwischenmenschlich, Einfluss auf unsere Welt und auf unsere Mitmenschen. Ein stärkeres gemeinsames, globales Bewusstsein – nicht geprägt von Konkurrenz, sondern von einem Miteinander – ist meines Erachtens nach das Wichtigste, um eine zukunftsfähige Gesellschaft zu gestalten.
Gemäß dem Sprichwort „Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst“ zu leben, ist eine tagtägliche Aufgabe – nicht immer einfach, aber sehr erfüllend. Ich bin dran….

**Corinna Steinecke (vhs Zolling)**

Ich möchte nicht im Meer in Plastikmüll schwimmen oder Menschen, die vor Hunger und Krieg flüchten, sterben sehen. Nachhaltigkeit hat für mich sehr viel mit Menschenwürde zu tun. Wir müssen endlich die gesellschaftliche und ökologische Verantwortung für unseren wundervollen Planeten übernehmen, jeder so, wie es ihm möglich ist. Für mich ist die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele im Alltag selbstverständlich. Es gibt nur diese eine Chance. Für unsere Kinder und die Generationen nach uns.

**Igball Selimi (Gesundheit und Junge vhs)**

Nachhaltigkeit bedeutet für mich, dass ich bei Konsum, Freizeit, Ernährung, Mobilität den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich halte. Außerdem versuche ich dabei auch über meinen Tellerrand zu schauen und die globalen Auswirkungen auf Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Herkunftsländern von Produkten zu berücksichtigen.

**Anda Smite (Verwaltung)**

Nachhaltigkeit ist für mich der wertschätzende Umgang mit allem um mich herum: der Natur, den Ressourcen, den Menschen. Alles, was wir heute tun oder versäumen, begegnet uns in der Zukunft wieder.

**Dieses Programmheft wurde $CO_2$-neutral hergestellt, mit umweltkonformen Farben auf PEFC-zertifiziertem Papier, d.h. aus nachhaltiger Forstbewirtschaftung, wobei der Recycling-Anteil 90 % beträgt. Papier speichert Kohlenstoff. Durch das Recycling tritt er nicht als $CO_2$ in die Atmosphäre.**

# Zu Gast im Haus der Bildung

**Ausstellung**

## „Der Weg durch den Regenbogen“

**Die künstlerische Auseinandersetzung mit Krankheit, Tod und Genesung als Rahmen für eine Werkschau**

Verkaufsausstellung von Gemälden der 2011 verstorbenen Malerin Angelika Berger
in Kooperation mit der Hospizgruppe Freising e.V.

**Vernissage: Samstag, 27.02.2021, 19 Uhr**
**Ausstellungsdauer: Samstag, 27.02. bis 14.03.2021**

## Zweiwöchiges Rahmenprogramm:

**Montag, 01.03.2021, 18.30 Uhr**

Vortrag
**„Ich sehe was, was du nicht siehst“ –**
**Wie malen Kinder sich den Tod aus**
Vortrag für Erwachsene, Kinderbilder zum Tod
Dozentin: Frau Mallmann,
Hospizgruppe Freising e.V.
Kursnummer: 1304

**Freitag, 05.03.2021, 18.30 Uhr**
**„Das andere Totenbuch“ – eine meditative Reise**
Leitung: Andrea Huber
Kursnummer: 1305

**Donnerstag, 11.03.2021, 18 Uhr**
**Letzte Hilfe-Kurs**
Dozentin: Frau Warsberg, Hospizgruppe Freising e.V.
Kursnummer: 1306

Hospizgruppe Freising e.V.
Ambulanter Hospizdienst

**Ausstellung**

## „Bayern summt“

**der Stiftung für Mensch & Umwelt**

in Kooperation mit der Moosburger Klimaschutzmanagerin Melanie Falkenstein

Bayern summt!

**Ausstellungsdauer:**
**Montag, 01.02. bis 25.02.2021, 8 – 21 Uhr**

**Konzert**

## „Poésie à trois – mehr als Tango“

**Neues Programm**

Andreas Mayr (Gitarre),
Pascal Narizano (Querflöte) und
Ivo Fischer (Kontrabass)

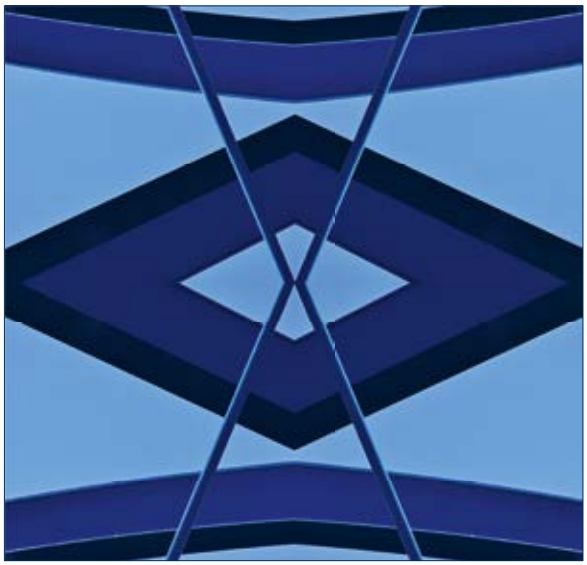
**Samstag, 06.03.2021, 20 Uhr**

**Ausstellung**

## „Perspektivenwechsel“

**Fotografie, Fotocollagen, Fotokunst**

von Brigitte Deus-Neumann



**Midissage: Freitag, 19.03.2021, 19 Uhr**
**Ausstellungsdauer: Dienstag, 16.03. bis 28.03.2021**



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

**Konzert und Ausstellung**

## „29.4.1945“

**Musik und Kunst zum 75.+1. Jahrestag der Befreiung des Stalag VII A**

**Musik-Event mit Eröffnung der Ausstellung:**
**Donnerstag, 29.04.2021, 20 Uhr**

**Ausstellungsdauer: 29.04. bis 17.05.2021**

**Ausstellung**

## „9 Kreative Welten – Künstler des Kunstvereins Freisinger Mohr stellen sich vor“

**Vernissage: Freitag, 18.06.2021, 19 Uhr**
**Ausstellungsdauer: Samstag, 19.06. bis 04.07.2021**

**Filmvorführung**

## „WEILOISIRGENDWIAZAMHÄNGD“

**In Kooperation mit Greenpeace**

**Freitag, 26.06.2021, 20 Uhr**

**Ausstellung**

## „Kinderrechte“

**Pepito Anumu, Jule Burbach und Bärbel Braun-Dietzen stellen Gemälde aus**

**Vernissage:**
**Freitag, 09.07.2021, 19 Uhr**
**Ausstellungsdauer:**
**Freitag, 09.07. bis 23.07.2021**

## Energieberatungen durch den VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

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

Verbraucher Service Bayern

verbraucherzentrale Energieberatung

Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Energie aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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

# Firmenschulungen

EFQM
Committed to Excellence
2 Star - 2017

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 27 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

# Digitales für Einsteiger und Fortgeschrittene

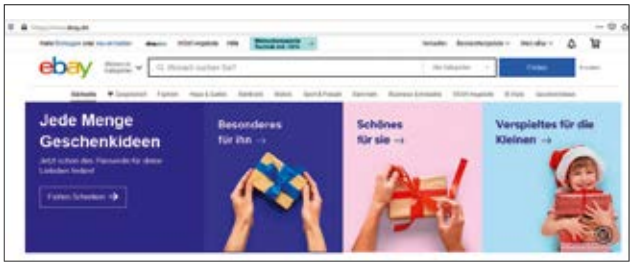
## Smartphone – Alles klar?! 2312

Der Dozent Christoph Galle steht für individuelle Fragen zu Tablet und Smartphone zur Verfügung. Das können technische Themen sein, aber auch Fragen zu bestimmten Programmen oder Anwendungen.

**Einige Samstage**
**von 10 – 11.30 Uhr**

## Kaufen und Verkaufen mit eBay 2313

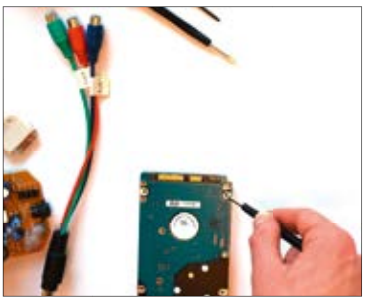
In einer entspannten Gesprächsrunde zeigt Ihnen der Kursleiter, wie man mit Hilfe von eBay (vor allem eBay Kleinanzeigen) kaufen und verkaufen kann.




**Samstag, 17.04.2021, 12.30 – 16.30 Uhr**

## PCs selber bauen 2310

Warum Kompromisse eingehen bei der Anschaffung eines PCs? Warum Geld für unnötigen Schnickschnack ausgeben und dabei doch nicht alles dabei haben, was man eigentlich benötigt? Stellen Sie sich doch einfach selber einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen PC zusammen, es ist einfacher als man denkt!



**Montag, 01.02. und**
**Samstag, 13.02.2021**

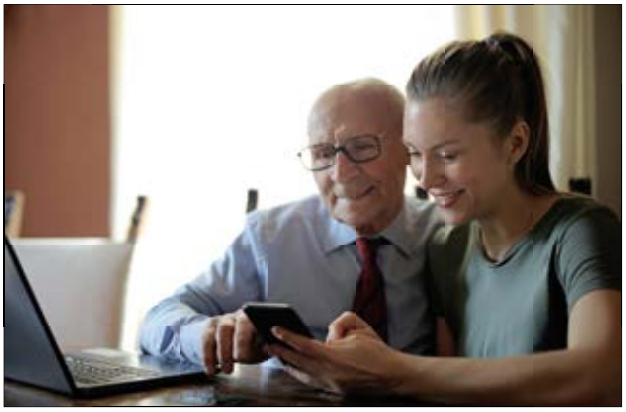
## Computer Kauderwelsch – Tablet? Notebook? PC? 2311

Früher... Früher gab es „nur“ Computer – PCs für zuhause und Großrechner in den Firmen. Zwischenzeitlich hat sich Markt unglaublich verändert und so schwirren immer mehr und immer neue Begriffe herum, so dass man leicht die Übersicht verlieren kann. Wenn Sie ob dieses Begriffswusts ein klein wenig oder auch ziemlich verwirrt sind, dann könnte dieser Abend interessant für Sie sein.

**Freitag, 07.05.2021, 19 – 21 Uhr**

## Erste Schritte am Computer 2302

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 die Sachen, die Sie am Computer geschrieben haben, auch wiederfinden.



**4x mittwochs, 07.04. – 28.04.2021, 14 – 17 Uhr**

## Die Welt der Apps 2314

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.

**Sonntag, 21.02.**
**und Sonntag,**
**18.4.2021, 14 – 16 Uhr**

Alle Veranstaltungen finden Sie in der Rubrik „Beruf und Computer“ ab Seite 36.

# Unsere Nachhaltigkeits-Specials

## FÜR ERWACHSENE:

### Hofführung auf dem Biohof Lex 1004

Bernadette Lex

***Termin: Samstag, 12.6.2021, 10 – 13 Uhr***

**Workshop**

### Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten 1005

Inge Ankenbauer

***Termin: Mittwoch, 16.6.2021, 19 – 20.30 Uhr***

**Tagesworkshop**

### Permakultur im Hausgarten 1002

Hannelore Zech

***Termin: Sonntag, 20.6.2021, 10 – 17 Uhr***

**Filmvorführung**

### „Weil ois irgendwia zamhängd“ 1001

***Termin: Samstag, 26.6.2021, 20 Uhr***

**Exkursion**

### Permakultur im Hausgarten 1003

Andrea Leuoth-Münzberger

***Termin: Sonntag, 27.6.2021, 13 – 17.30 Uhr***

**Workshop**

### Bedingungsloses Grundeinkommen 1006

Ralf Engelke

***Termin: Samstag, 10.7.2021, 10 – 12 Uhr***

## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:

### Walderlebnisgruppe für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren 6005

Cornelia Meinhardt

***Termin: Montag, 8.3. – Montag, 26.7.2021***

**Upcycling**

### Wir nähen Kissen aus Blusen/Oberhemden 6407

Cornelia Meinhardt

***Termin: Dienstag, 20.4.2021, 15.30 – 18 Uhr***

**Upcycling**

### Windlichter aus Altglas 6401

Claudia Bader

***Termin: Freitag, 7.5.2021, 16 – 17.30 Uhr***

**Upcycling**

### Wir nähen Socken aus alten T-Shirts 6409

Cornelia Meinhardt

***Termin: Dienstag, 6.7.2021, 15.30 – 18 Uhr***

**Upcycling**

### Wir nähen eine (Bade-)Tasche aus alten Jeans 6410

Claudia Meinhardt

***Termin: Dienstag, 15.6.2021, 15.30 – 18 Uhr***

### Kinder Uni 6000

**Vorlesungen im Sommersemester:**
**16.4.-8.7.2021, jeweils 15.30 – 17 Uhr**

| | |
|---|---|
| **Freitag, 16.04.2021:** | NN |
| **Freitag, 07.05.2021:** | **Plastik und Meere** (Hans Forstner, Greenpeace) |
| **Freitag, 11.06.2021:** | **Lamas und Alpakas und ihre Wolle** (Gisela Schober vom Schober-Hof) |
| **Donnerstag, 08.07.2021:** | **Warum sind Bienen so wichtig?** (Roya Klingner) |



Tel. 08761-72250 · Fax -722514 · E-Mail buero@vhs-moosburg.de · www.vhs-moosburg.de

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## März

**Mo, 01.03.2020**

1304 18:30 Vortrag: „Ich sehe was, was du nicht siehst“

**Fr, 05.03.2020**

1305 18:30 „Das andere Totenbuch“ – eine meditative Reise

**Do, 11.03.2020**

1306 18:00 „Letzte Hilfe“: Am Ende wissen, wie es geht

**Do, 25.03.2020**

1205 19:00 Vortrag: „Wer nicht kauft, spart 100%“

## April

**So, 11.04.2020**

1601-1 08:00 Vogelexkursion: „Wer singt da?“

**Mi, 14.04.2020**

1204 19:00 Workshop: Wenn am Ende des Geldes zu viel Monat übrigbleibt...

**Sa, 17.04.2020**

1401 14:00 Stadtführung Moosburg

1500 19:00 Multivisionsvortrag: 3.000 km Freiheit – Der Yukon

**Mo, 19.04.2020**

1103 19:30 Vortrag: Zwischen Hakenkreuz und Sternenbanner

**Sa, 24.04.2020**

1402 10:30 Kirchenführung St. Kastulus

## Mai

**So, 02.05.2020**

1101 21:30 Nachtführung zur Ausstellung „29.4.1945“

**Sa, 08.05.2020**

1602 10:00 Wildpflanzenwanderung: Grünkraft im Mai

1403 14:00 Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum

1404 14:00 Führung durch das Haus der Heimat

**So, 09.05.2020**

1601-2 07:00 Vogelexkursion: „Wer singt da?“

1102 19:00 Bewegungen der Seele

**Sa, 15.05.2020**

1303 10:30 Wie lasse ich mich finden? Ein Workshop für Singles und Suchende

**Mo, 31.05.2020**

1604 18:00 Der Traum vom Fliegen – Schnupperkurs in Theorie und Praxis

## Juni

**Sa, 12.06.2020**

1004 10:00 Hofführung auf dem Biohof Lex

**Mi, 16.06.2020**

1005 19:00 Workshop: Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten

1104 19:30 Vortrag: Das amerikanische Internment Camp No. 6

**Do, 17.06.2020**

1201 19:30 Patientenverfügung / Betreuungsverfügung – Vortrag

**Sa, 19.06.2020**

1405 14:00 Stalag VII A – Führung

**So, 20.06.2020**

1002 10:00 Tagesworkshop: Permakultur im Hausgarten

**Sa, 26.06.2020**

1603 10:00 Sommerkräuter und eßbare Blüten

1001 20:00 Film: „Weil ois irgendwia zamhängd“

**So, 27.06.2020**

1003 13:00 Exkursion: Permakultur im Hausgarten

1406 16:00 Führung durch das Heimatmuseum

**Di, 29.06.2020**

1202 19:30 Vererben mit Sinn und Verstand – Vortrag

## Juli

**Di, 06.07.2020**

1203 19:30 Haftung für die Pflegekosten der Eltern – Vortrag

**Sa, 10.07.2020**

1006 10:00 Workshop: Bedingungsloses Grundeinkommen

# GESELLSCHAFT UND 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/POLITIK/ UMWELT

**Filmvorführung:**

## „Weil ois irgendwia zamhängd“ 1001

**Ein bayerischer Doku-Film über Landwirtschaft, Landschaft und Menschen**
**in Kooperation mit Greenpeace**

Der Film handelt vom Chiemgau und seinen Menschen, der Landwirtschaft, von Lebensmittelproduzenten, von Problemen und Lösungsansätzen. Die Macher des Films, das Agrarbündnis Berchtesgaden/Traunstein und das Slow-Food-Convivium Chiemgau-Rosenheimer Land wollen damit die Bauern unterstützen und der Bevölkerung einen Anstoß zum Nachdenken geben.

Anmeldung erwünscht.

***Termin:*** ***Samstag, 26.6.2021, 20 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Eintritt frei. Spenden willkommen.***

## Tagesworkshop: Permakultur im Hausgarten 1002

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, samenechtes Saatgut
- Wie man ein ökologisches Gleichgewicht in das Gartensystem bekommt.
- 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/ihres 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

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Sonntag, 20.6.2021, 10 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Gebühr:*** ***€ 75,-***

**Exkursion:**

## Permakultur im Hausgarten 1003

Andrea Leuoth-Münzberger

Ein Nachmittag voller Einblicke in unseren 650qm großen zertifizierten Naturgarten mit vielen Permakultur-Elementen, 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

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Sonntag, 27.6.2021, 13 – 17.30 Uhr***
***Ort:*** ***Marktstauden 10, 84109 Wörth a.d. Isar***
***Gebühr:*** ***€ 63,-***

## Hofführung auf dem Biohof Lex 1004

Bernadette Lex

An einem Vormittag zeigen wir Ihnen unseren Biobetrieb, der seit über 40 Jahren nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus wirtschaftet.
Bei der Führung werden die Grundpfeiler unseres Betriebs erklärt und vor Ort gezeigt:
- Biologischer Landbau in der Praxis: kurze Wanderung auf`s Feld
- Getreideanlage mit Dinkel-Entspelzung und Mühle
- Verarbeitung, Verpackung und Versand
- Hühner & Hofladen

Am Ende der Führung wird es eine kleine Verköstigung mit ein paar hauseigenen Produkten geben.
Die Teilnehmer fahren eigenständig zum Hof.

Treffpunkt: Vor dem Hofladen.
Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** *Samstag, 12.6.2021, 10 – 13 Uhr*
***Ort:*** *Biohof Lex, Emling 17, 85461 Bockhorn*
***Gebühr:*** *€ 15,-*

**Workshop:**

## Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten 1005

Inge Johanna Ankenbauer

**Eine ernsthaft-spielerische Annäherung an das Wesen der Demokratie**

Wer „Demokratie“ hört, denkt vermutlich zuerst an Wahlen und Wettbewerb. Demokratie braucht Repräsentanten und die Mehrheit gewinnt. Soweit in Ordnung – oder?
„Der Weg zur Lösung ist genauso wichtig wie die Lösung selbst.“ (Dr. Phil. Max Schupbach)
Und ich möchte ergänzen: entscheidend ist der erste Schritt.
Manche Themen werden viel diskutiert ohne greifbares Ergebnis. Ob auf Wahlversprechen die Umsetzung folgt, bleibt offen. Wie geht es den Wählern damit und wie den Repräsentanten? Wie wünschen wir uns, dass damit umgegangen wird? Wer kann wie dazu konstruktiv beitragen, und wie könnte ein erster Schritt aussehen?
In diesem Workshop können Sie ein Gefühl bekommen für die zugrundeliegende Dynamik der Demokratie und für Ansatzpunkte zur Weiterentwicklung. Ergänzend zum Mehrheitsprinzip wird das Verfahren „Systemisches Konsensieren“ für kooperative Gruppenentscheidungen beispielhaft durchgespielt. Aktuelle Fragestellungen aus der Region können dafür gerne mitgebracht werden.

***Termin:*** *Mittwoch, 16.6.2021, 19 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Gebühr:*** *€ 12,-*

**Workshop:**

## Bedingungsloses Grundeinkommen 1006

Ralf Engelke, Ratsmitglied im Netzwerk Grundeinkommen

**Ein offener Austausch über das Bedingungslose Grundeinkommen.**
Das Netzwerk Grundeinkommen wurde 2004 gegründet und ist ein Zusammenschluss von Menschen und Organisationen, die für das Bedingungslose Grundeinkommen eintreten. Nach dessen Idee sollten folgende vier Kriterien erfüllt werden:
Das Bedingungslose Grundeinkommen ist ein Einkommen für alle Menschen,
- das Existenz sichernd ist und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht,
- auf das ein individueller Rechtsanspruch besteht,
- das ohne Bedürftigkeitsprüfung und
- ohne Zwang zu Arbeit oder anderen Gegenleistungen garantiert wird.

Nach einem Impulsvortrag zu den Grundideen, den verschiedenen Modellen und den Möglichkeiten des Bedingungslosen Grundeinkommens wird es viel Raum für Diskussion, Fragen und einen Gedankenaustausch geben.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** *Samstag, 10.7.2021, 10 – 12 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Gebühr:*** *€ 15,-*

Anzeigenhotline

Anke Block
Telefon
08442-9253-644
ablock@kastner.de

www.heinz-entsorgung.de
HEINZ
Entsorgung Logistik Konzepte

HAUSHALTE
Gemeinsam hohe Ziele erreichen!
GEWERBE
Partner der Wirtschaft!
KOMMUNEN
Zuverlässig wie ein Uhrwerk!
LOGISTIK
Für kühle Rechner!

# GESCHICHTE: Stalag VII A-Zyklus

## „29.4.1945“ Musik und Kunst zum 75. + 1. Jahrestag der Befreiung des Stalag VII A

**Musik-Event mit Eröffnung der Ausstellung: Donnerstag, 29.04.2021, 20 Uhr, Aula**

**Ausstellungsdauer: 29.04. bis 17.05.2021**

## Nachtführung zur Ausstellung „29.4.1945“ 1101

Christine Fößmeier

Am 29. April 1945 wurde das Kriegsgefangenenlager Stalag VII A Moosburg befreit. Den Jahren der Gefangenschaft von rund 150.000 hier registrierten Gefangenen spürt die Journalistin, Kunsthistorikerin und Künstlerin Christine Fößmeier auf vielfache Weise nach. Statt die Aktionen jenes Tages Ende April 1945 chronologisch nachzuzeichnen, folgt sie nun nächtlich den Emotionen und Gedanken der vom Stalag VII A betroffenen Menschen, aber auch den Spuren der Kunst, die auf ihre eigene Weise die Geschehnisse von einst kommentiert. Ein neuer Blick auf eine noch immer nicht verarbeitete Vergangenheit!

Anmeldung erwünscht.

***Termin:*** ***Sonntag, 2.5.2021, 21.30 – 23 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Eintritt frei. Spenden willkommen.***

## „Bewegungen der Seele“ – Systemische Aufstellung 1102

Ingrid Huch-Hallwachs

Zwischen Oktober 1939 und dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurden rund 150.000 Kriegsgefangene im Stalag VII A registriert – ein Vielfaches der örtlichen Bevölkerung. Dass dieser von außen aufgezwungene Vorgang maßgeblich auf Moosburg einwirkte, scheint selbstverständlich. Was er tatsächlich bedeutete, dem gilt es nachzuspüren, denn die Nachwirkungen sind groß.
Die Heilpraktikerin (Psych.) Ingrid Huch-Hallwachs versucht zusammen mit allen interessierten Bürgern den seelischen Einfluss des Kriegsgefangenenlagers auf die Stadt und seine Bewohner zu erkunden. Eine Systemische Aufstellung spürt einstigen und heutigen „Bewegungen der Seele“ nach.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Sonntag, 9.5.2021, 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

**Vortrag:**

## Zwischen Hakenkreuz und Sternenbanner – Das Kriegsende in Moosburg 1103

**In Kooperation mit dem Pfarrverband Moosburg-Pfrombach**

Dr. Dominik Reither

Das Ende des Dritten Reiches in den letzten Apriltagen 1945 brachte auch für Moosburg turbulente Entwicklungen mit sich. Todesmärsche von KZ-Insassen und Zuchthaushäftlingen passierten die Stadt. Währenddessen versuchten die Wehrmachtsführung vor Ort und die Stadtspitze, die Stadt kampflos an die vorrückenden US-Truppen zu übergeben.
Am 29. April 1945 besetzten schließlich US-Truppen Moosburg und befreiten das Kriegsgefangenenlager Stalag VII A.
In den folgenden Tagen wurde von der US-Armee eine Militärregierung mit Sitz im Rathaus eingerichtet. Die neue zivile Stadtverwaltung stand vor dem Problem, hunderte von befreiten Kriegsgefangenen, ehemaligen Zwangsarbeitern und KZ-Häftlingen unterzubringen und zu versorgen. Gleichzeitig setzten Plünderungen und Übergriffe den Moosburger Bürgern zu. Die Entnazifizierung begann.
Der Vortrag möchte diese Entwicklungen nachzeichnen. Dabei werden auch bisher unveröffentlichte Bilder und Filmsequenzen aus dem Nationalarchiv in Washington gezeigt.

Anmeldung erwünscht per E-Mail unter:
erwachsenenbildung@sankt-kastulus.de (Claudia John, KBW)

***Termin:*** ***Montag, 19.4.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***Pfarrheim St. Kastulus, Leinbergerstr. 12, Moosburg***
***Gebühr:*** ***€ 5,-***

**Vortrag:**

## Das amerikanische Internment Camp No. 6 1104

**In Kooperation mit dem Verein Stalag Moosburg e.V.**

Dr. Dominik Reither

Im Zuge der Entnazifizierung verhafteten die amerikanischen Streitkräfte bei Kriegsende zahlreiche Funktionsträger des Dritten Reichs und lieferten sie in Internierungslager ein. Eines der größten dieser Lager in der amerikanischen Besatzungszone, das Civilian Internment Camp No. 6, befand sich in Moosburg. Von Juni 1945 bis April 1948 wurden hier zeitweise bis zu 10.000 Personen festgehalten.
Der Vortrag befasst sich mit den Hintergründen der Verhaftungen, dem Alltag im Lager, mit der Ernährung und Unterbringung der Internierten, deren Entnazifizierung und der Behandlung durch amerikanische und deutsche Dienststellen. Außerdem beschäftigt sich der Vortrag mit der Frage, welche Personen und Personengruppen in Moosburg interniert waren.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Mittwoch, 16.6.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Gebühr:*** ***€ 5,-***

## VERBRAUCHERBILDUNG / RECHT

**Vortrag:**

### Patientenverfügung / Betreuungsverfügung 1201

Monika Blümel

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab
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

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Donnerstag, 17.6.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

**Vortrag:**

### Vererben mit Sinn und Verstand 1202

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamentserrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:
- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
- Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
- Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
- Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
- Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme

Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Dienstag, 29.6.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Gebühr: € 10,-***

**Vortrag:**

## Haftung für die Pflegekosten der Eltern 1203

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Erspartes nicht aus, um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten". Der leicht verständliche Vortrag behandelt u. a. folgende Themenkreise: In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt.
Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.
Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z.B. sein Haus) verschenkt hat, hat er unter bestimmten Voraussetzungen einen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten. Der Sozialhilfeträger kann dann diesen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten auf sich überleiten. Die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen wird angesprochen (sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge). Hierbei wird auch die Frage der Inanspruchnahme von weichenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt. Der Sozialhilfeträger kann in bestimmtem Umfang auch vom Erben die Erstattung geleisteter Sozialhilfe verlangen.
Es werden im Vortrag vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Dienstag, 6.7.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

**Workshop:**

## Wenn am Ende des Geldes zu viel Monat übrigbleibt ... 1204

Michael Schlögl

Wenn Sie ab und zu Stress im Geldbeutel haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie bringen klare Strukturen in Ihre Finanzen und sorgen für eine wohltuende Entspannung in diesem Lebensbereich. Mit einem neuen Blick auf Ihren Konsum schaffen Sie die Basis, um Rücklagen zu bilden. Dann reißt die nächste Autoreparatur kein riesiges Loch ins Budget und eine neue Waschmaschine muss auch nicht auf Raten gekauft werden.

Mitzubringen: Taschenrechner

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Mittwoch, 14.4.2021 und Mittwoch, 28.4.2021, jeweils 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebührenfrei.***

**Vortrag:**

## „Wer nicht kauft, spart 100%" – Konsumfallen auf der Spur 1205

Michael Schlögl

Die Preisnachlässe in den Anzeigen und Prospekten sind verlockend und verführen viele Kunden dazu, deutlich mehr zu kaufen, als sie brauchen. Die vermeintlichen Schnäppchen werden – nicht nur finanziell – zur Last. Der Vortrag macht Sie zum Konsumprofi. Sie erkennen in Zukunft deutlicher, wie und wo Sie in Ihrem Kaufverhalten manipuliert werden. Der Abend bietet Ihnen wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Bedarf und für bewusstes Genießen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Donnerstag, 25.3.2021, 19 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1***
***Gebührenfrei.***

# KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE /PÄDAGOGIK

## Wie lasse ich mich finden? Ein Workshop für Singles und Suchende 1303

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.

Anmeldung erforderlich.

Bitte Brotzeit und Getränk für Mittagessen mitbringen.

***Termine:*** ***Samstag, 15.5.2021, 10.30 – 18 Uhr und Montag, 17.5.2021, 19 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 49,-***

**Vortrag:**

## „Ich sehe was, was du nicht siehst" – Wie malen Kinder sich den Tod aus 1304

Barbara Mallmann, Leitende Koordinatorin der Hospizgruppe Freising e.V. und Trauerbegleiterin

Viele Erwachsene scheuen sich mit Kindern über den Tod zu sprechen. Weil es für sie selbst ein schwieriges Thema ist und sie nicht wissen, was sie dem Kind antworten sollen, wenn es Fragen hat wie z.B. „Tut Tod weh?"
Im Rahmen des Vortrags werden kreative Möglichkeiten aufgezeigt und aktiv ausprobiert, mit Kindern ins Gespräch zu kommen, wie z.B. Malen, Spielen, Schreiben.
Eine anschließende Diskussion bietet Raum für Fragen und Austausch.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Montag, 1.3.2021, 18.30 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***
***Gebühr:*** ***€ 8,-***

## „Das andere Totenbuch" – eine meditative Reise 1305

Andrea Huber

Was, wenn du auf dem Weg zu immer größerer Wachheit und Fülle wärst? Was, wenn die Freude dein Führer wäre auf diesem Weg? Was, wenn dieser Weg nicht mit dem Tod endet? Was, wenn du im Sterben erfahren würdest, dass du immer schon eins bist mit allem, was ist? Was, wenn der Tod ein Teil deines Lebens ist?
Wäre es dann nicht eine gute Idee, dich darauf vorzubereiten? Aber wie, wenn der Verstand bei dieser Frage komplett überfragt ist?
Tibetische Mönche haben Meditationsformen entwickelt, in denen sie Sterben und Tod erforsch(t)en. Ihre Erkenntnisse fassten sie im 8. Jahrhundert im „Tibetischen Totenbuch", dem Bardo Thödrol, zusammen. Der Psychotherapeut Wulf Mirko Weinreich hat es in heutige Sprache und unseren gesellschaftlichen Kontext übertragen und daraus „eine praktische Anleitung zur Sterbebegleitung" erstellt. Ich lade dich ein zu einer etwa einstündigen meditativen Reise anhand ausgewählter Texte aus diesem „anderen Totenbuch". Danach ist Zeit für Nachspüren und Austausch.
Andrea Huber gestaltet und leitet Zeremonien zu Lebensübergängen sowie Seminare und Workshops, in denen sie Menschen unterstützt, mit sich selbst und anderen in authentischen, tiefen Kontakt zu kommen. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Trauerfeiern. http://lebendige-rituale.de

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Wolldecke, warme Socken

***Termin:*** ***Freitag, 5.3.2021, 18.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

## „Letzte Hilfe“: Am Ende wissen, wie es geht 1306

Stephanie Warsberg, Hospizgruppe Freising e.V.

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und PalliativVerband (DHPV)
Um die breite Bevölkerung mit den Themen Vorsorgeplanung, Umgang mit dem Tod und dem kleinen 1x1 der Sterbebegleitung zu erreichen, wurde der Kurs „Letzte Hilfe“ entwickelt.
Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.
Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfach Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: evtl. Brotzeit und Getränke

***Termin:*** ***Donnerstag, 11.3.2021, 18 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Gebühr:*** ***€ 15,-***

# LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

## Stadtführung Moosburg 1401

Michaela Hofmann

Es gibt viel zu sehen in Moosburg!
Bei einer Führung durch die Altstadt erleben Sie den spannenden Atem der Jahrhunderte: Gotische Giebelfassaden, der Zehentstadel, barocke Bürgerhäuser, das italienischen Bauten nachempfundene Rathaus aus dem vorletzten Jahrhundert und das erst kürzlich nach historischem Vorbild wieder errichtete Feyerabendhaus. Entdecken Sie eine alte Stadt ganz neu!
Treffpunkt: zwischen den Türmen von St. Kastulus und St. Johannes.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 17.4.2021, 14 – 16 Uhr***
***Ort:*** ***Innenstadt Moosburg***
***Gebühr:*** ***€ 5,-***

## Kirchenführung St. Kastulus 1402

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.

Treffpunkt: Kastuluskirche, vor dem Südportal
Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 24.4.2021, 10.30 – 12 Uhr***
***Ort:*** ***St. Kastulusmünster in Moosburg***
***Gebührenfrei.***

## Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat 1403

Stadtrat Martin Pschorr, Stalag-Beauftragter

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.

**Zusammen mit**

## Führung durch das Haus der Heimat 1404

Josef Ackermann

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

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 8.5.2021, 14 – 15.30 Uhr***
***Ort:*** ***Moosburg, Hodschagerstr. 2***
***Gebührenfrei.***

## Stalag VII A – Führung 1405

Günther Strehle

Wenig bekannt für viele Bürger ist die Geschichte eines der größten Kriegsgefangenenlager in Deutschland, des Stalag VII A in Moosburg. Über 150.000 Gefangene waren hier in den Jahren 1939-45 registriert. Nach anschließender Verwendung als Internierungslager entstand ab 1948 durch die Besiedelung mit Heimatvertrieben an diesem Ort ein neuer Stadtteil, dessen Neubürger wesentlich zur Entwicklung der Stadt beitrugen.
Der Verein Stalag Moosburg e.V. will diese historischen Ereignisse und Orte wieder sichtbar und nachvollziehbar machen. Drei Erinnerungsstätten wurden gemeinsam mit der Stadt gestaltet, die wir in einer Führung besuchen und erklären werden. Vom ehemaligen Lagereingang aus gehen wir entlang der damaligen Lagerstraße zum Stalag-Gedenkplatz mit dem „Franzosenbrunnen“. Für den anschließenden Besuch der Gedenkstätte Oberreit, dem ehemaligen „Russenfriedhof“, ist Auto oder Fahrrad erforderlich.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 19.6.2021, 14 – 16 Uhr***
***Treffpunkt:*** ***Sudetenlandstr. 1***
***Gebührenfrei.***

# Jeden Tag gemeinsam in die Offensive gehen. Mit purer Leidenschaft für ausgeklügelte Technik.

Egal, ob Sie wertvolle Erfahrungen im Rahmen eines Praktikums sammeln möchten, eine Ausbildung absolvieren wollen oder Ihr fachliches Know-how aktiv einbringen wollen: Bei uns haben Sie die Chance, die Welt der Intralogistik von morgen mitzugestalten. Mit einem Arbeitgeber an Ihrer Seite, der alles gibt, damit Sie alles geben können.

## Machen, was bewegt.

Mehr Infos zu Ihrer Karriere und allen offenen Stellen auf **www.jungheinrich.com/karriere.**

JUNGHEINRICH

## Führung durch das Heimatmuseum 1406

**in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg**

Bernhard 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 undWachsbilder von Käthe Krönner

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Sonntag, 27.6.2021, 16 – 17.30 Uhr***
***Ort:*** ***Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)***
***Gebührenfrei.***

# LÄNDERKUNDE

**Vortrag:**

## 3.000 km Freiheit – Der Yukon 1500

**Mit dem Faltkanadier von den Quellseen des Yukon zur Beringsee**

Dr. Eckart Kolb, Wissenschaftler an der TU München

Nachdem ich die klassischen 700 km zwischen Whitehorse und Dawson City gepaddelt bin, reizte es mich die einsameren Teile des Yukons kennen zu lernen, die mangels Straßenanbindung kaum ein Paddler erkundet. Einen Sommer lang paddelte ich von den Quellseen, durch das Yukon Territory in Kanada, quer durch die Taiga Alaskas bis hinab zu den arktischen Tundren der Beringsee. Ich berichte über die Erlebnisse und Beobachtungen zu Bären, Wölfen und Elchen, zu Permafrost, Waldbränden, Indianern und Eskimos.

Anmeldung erwünscht.

***Termin:*** ***Samstag, 17.4.2021, 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Gebühr:*** ***€ 8,-***

# UMWELT, NATUR OUTDOORAKTIVITÄTEN

## Vogelexkursion: „Wer singt da?“ 1601-1

**Vogelexkursion in die Isarauen bei Moosburg in Kooperation mit dem Bund Naturschutz**

Führung: Dr. Christian Magerl

Die Exkursion ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Kinder, Jugendliche und Fortgeschrittene. Die Führung ist kostenlos, beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt.
Es empfehlen sich festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Feldstecher. Man hat bei der Exkursion gute Chancen, die typischen Vogelarten der Isarauen im Bereich Moosburg zu hören und zu sehen.

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Sonntag, 11.4.2021, 8 – 10 Uhr***
***Treffpunkt:*** ***Ehemaliger Parkplatz am Stadtwald, Stadtwaldstr.***
***Gebührenfrei.***

## Vogelexkursion: „Wer singt da?“ 1601-2

**Vogelexkursion in die Isarauen bei Moosburg in Kooperation mit dem Bund Naturschutz**

Führung: Dr. Christian Magerl

Die Exkursion ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Kinder, Jugendliche und Fortgeschrittene. Die Führung ist kostenlos, beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt.
Es empfehlen sich festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Feldstecher. Man hat bei der Exkursion gute Chancen, die typischen Vogelarten der Isarauen im Bereich Moosburg zu hören und zu sehen.

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Sonntag, 9.5.2021, 8 – 10 Uhr***
***Treffpunkt: Ehemaliger Parkplatz am Stadtwald, Stadtwaldstr.***
***Gebührenfrei.***

## Wildpflanzenwanderung: Grünkraft im Mai 1602

Christine Rohrhofer, Heilpraktikerin und Wildpflanzenkundige

In Wald und Wiese tauchen wir ein in die Welt der eßbaren Wildpflanzen und lernen auch die giftigen Pflanzen kennen und unterscheiden. Die Teilnehmer sind nach dieser Exkursion befähigt, zuhause mit gefundenen Wildkräutern ein gesundes Mahl herzustellen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, die Vitalität in der Natur zu erkennen und sich damit zu stärken.
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Kinder bis 16 Jahre gehen kostenfrei mit. Sie sollten lauffreudig und an Natur interessiert sein.

Mitzubringen: Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten

Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 8.5.2021, 10 – 12 Uhr***
***Treffpunkt:*** ***Nordic Walking Parkplatz in der Wasserwerkstraße***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

## Sommerkräuter und essbare Blüten 1603

Christine Rohrhofer, Heilpraktikerin und Wildpflanzenkundige

Die hellsten Tage des Jahres bescheren uns eine Vielfalt an Wildpflanzen, die sich wunderbar vor Ort verkosten lassen. Informationen über die Verarbeitung zu heilkräftigen Zubereitungen werden gerne weitergegeben.
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Kinder bis 16 Jahre gehen kostenfrei mit. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Mitzubringen: Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Treffpunkt: Nordic Walking Parkplatz in der Wasserwerkstraße
Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 26.6.2021, 10 – 12 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

## Der Traum vom Fliegen – Schnupperkurs in Theorie und Praxis 1604

Fluglehrer: Bruno Bayerköhler, Fliegerclub Moosburg e.V.

**Inhalt des Kurses:**
**1) Theorie**
- Geschichte des Fliegens
- Basiswissen: Flugzeugkunde, Aerodynamik, Wetterkunde, Luftrecht, Navigation
- Flugausbildung. Vom Segelflug, über Motorflug zum Berufspilot und Flugkapitän

**2) Praxis – ein Tag am Flugplatz**
- praktische Einweisung, Verhalten am Flugplatz
- Einweisung in Segelflugzeug, Motorsegler
- Ein Rundflug, ca. 15 – 20 Minuten mit dem Motorsegler
- Ein Schnupperflug mit dem Segelflugzeug, mit Fluglehrer, ca. 10 -20 Minuten

**Für wen ist der Kurs?**
Für alle, die sich schon immer etwas intensiver mit der Fliegerei beschäftigen wollten oder mit dem Gedanken spielen, selber den Pilotenschein zu erwerben.
**Voraussetzungen:**
Mindestalter 14 Jahre, körperliche und geistige Fitness, Gewicht max. 100kg

Anmeldung erforderlich.

***Termine:*** ***Montag, 31.5.2021, 18 – 21 Uhr und***
***Dienstag, 1.6.2021, 9 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***Flugplatz Moosburg „auf der Kippe“***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 90,- Erwachsene***
***€ 70,- Jugendliche bis 21 Jahren***

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## März 2021

**Mo, 01.03.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2130-1 | 19:00 | Info und Einführung: Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung |
| 2150-1 | 19:00 | Info-Veranstaltung: Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt |
| 2202 | 15:30 | 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse |

**Di, 02.03.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2131L | 18:30 | Finanzbuchführung (1) – Onlinekurs |
| 2133L | 18:30 | Finanzbuchführung (2) – Onlinekurs |
| 2138 | 18:30 | Kosten und Leistungsrechnung |
| 2139 | 18:30 | Bilanzierung |
| 2140 | 18:30 | Finanzwirtschaft |
| 2142 | 18:30 | Controlling |
| 2143 | 18:30 | Betriebliche Steuerpraxis |
| 2144 | 18:30 | Personalwirtschaft |
| 2145 | 18:30 | Einnahmen-Überschussrechung |
| 2151L | 18:30 | Lohn und Gehalt (1) – Onlinekurs |

**Sa, 27.03.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2203 | 09:00 | 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse |

## April 2021

**Mi, 07.04.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2302 | 14:00 | Erste Schritte am Computer |

**Sa, 17.04.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2301 | 09:00 | Excel Grundlagen für Anfänger |

**Sa, 24.04.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2300 | 08:30 | Word Grundlagen für Anfänger |

## Mai 2021

**Sa, 08.05.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2303 | 08:30 | Kaufmännische Korrespondenz |

## Juni 2021

**Mo, 14.06.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2130-2 | 19:00 | Info und Einführung: Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung |
| 2150-2 | 19:00 | Info-Veranstaltung: Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt |

**Sa, 19.06.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2149 | 09:30 | kaufm. Lehrgänge – Prüfung |

## September 2021

**Mi, 15.09.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2131 | 19:00 | Finanzbuchführung (1) |
| 2137 | 19:00 | geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung – Kompaktlehrgang |

**Mo, 20.09.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2151 | 19:00 | Lohn und Gehalt Grundlagen (1) |
| 2157 | 19:00 | Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt – Kompaktlehrgang |

## Dezember 2021

**Sa, 11.12.21**

| | | |
|---|---|---|
| 2132 | 09:30 | Finanzbuchführung (1) – Prüfung |
| 2152 | 09:30 | Lohn und Gehalt Grundlagen (1) – Prüfung |

## Januar 2022

**Mo, 17.01.22**

| | | |
|---|---|---|
| 2153 | 19:00 | Lohn und Gehalt (2) |

**Mi, 19.01.22**

| | | |
|---|---|---|
| 2133 | 19:00 | Finanzbuchführung (2) |

## April 2022

**Sa, 30.04.22**

| | | |
|---|---|---|
| 2134 | 09:30 | Finanzbuchführung (2) – Prüfung |
| 2154 | 09:30 | Lohn und Gehalt (2) – Prüfung |

## Mai 2022

**Mo, 02.05.22**

| | | |
|---|---|---|
| 2155 | 19:00 | Lohn und Gehalt EDV (3) 2022 |

**Mi, 04.05.22**

| | | |
|---|---|---|
| 2135 | 19:00 | Finanzbuchführung (3) Datev |

## Juli 2022

**Sa, 16.07.22**

| | | |
|---|---|---|
| 2136 | 09:30 | Finanzbuchführung (3) Datev – Prüfung 2022 |
| 2156 | 14:00 | Lohn und Gehalt EDV (3) – Prüfung 2022 |



Tel. 08761-72250 · Fax -722514 · E-Mail buero@vhs-moosburg.de · www.vhs-moosburg.de

# BERUFLICHE FACHTHEMEN
# SOZIALE KOMPETENZEN

## Firmenschulungen an der VHS Moosburg !

Nutzen Sie Ihren starken kommunalen Bildungs- und Kompetenzpartner VHS Moosburg. Wir unterstützen Sie gerne an Ihrem Arbeitsplatz!

Alle Kurse auf den folgenden Seiten mit diesem Zeichen können auch als Firmenschulung unter der Woche gebucht werden. Die Kurse können als Inhouse-Schulung stattfinden oder bei uns im Haus durchgeführt werden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere VHS Leitung Frau Gerda Fischer.

**Uta Reuschel**
Nach einer 23-jährigen 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 jetzt gerne und mit Leidenschaft weiter.

## Bewerbungstraining 2001

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 ganz individuell unterstützen.
**Kursinhalte:** Nach Bedarf des Teilnehmers, Erstellung der Bewerbungsunterlagen nach den neuesten Standards; Feststellung der eigenen Kompetenz; optimale Gesprächsvorbereitung für das Vorstellungsgespräch; sicheres und überzeugendes Auftreten

***Termin:*** ***individuell***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2,***
***Dauer:*** ***1 x***
***Gebühr:*** ***€ 60,- pro Stunde***

**Michael Schlögl**
Als Kommunikationstrainer, Zeitberater und Coach habe ich mir zum Ziel gesetzt, durch meine Workshops und Coachings zu mehr Lebensqualität bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern beizutragen. Die Workshops haben eine klare Struktur und vermitteln Ihnen sehr praxisnah wertvolle Impulse. Die Weiterbildung baut auf Ihrem reichen Erfahrungsschatz auf und zeigt Ihnen Wege, für sich Lösungen zu dem jeweiligen Themenbereich zu finden. Ein wesentlicher Punkt ist die Sicherung der erreichten Veränderungen, also die Nachhaltigkeit, die ich bei und nach allen Veranstaltungen mit Ihnen erreichen möchte. Ich lade Sie ganz herzlich zu meinen Workshops bei der VHS in Moosburg ein und freue mich auf interessante und kreative Stunden mit Ihnen.

## Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel 2403

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.

***Termin:*** ***Donnerstag, 04.03.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Donnerstag, 18.03.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03***
***Gebühr:*** ***€ 49, mind. 4/ max. 6 Tn, Intensivkurs Kleingruppe***

## Mangel an Zeit ist ein Mangel an Prioritäten 2404

**Mein Weg zu mehr Lebensrhythmus in Beruf und Freizeit**

Michael Schlögl

„Mein Tag könnte 48 Stunden haben und trotzdem würde ich nicht alles schaffen“, so hetzen viele Zeitgenossen durch ihr Leben. Nach den beiden Workshops sehen Sie Ihre alltäglichen Herausforderungen in einem anderen Licht. Sie erkennen, wer und was Ihnen Lebenskraft entzieht. Neu gesetzte Prioritäten führen zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit. Das gelingt Ihnen bereits durch kleine, gezielte Veränderungen. Nehmen Sie sich Zeit dafür!

***Termin:*** ***Mittwoch, 14.06.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Mittwoch, 28.06.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG02***
***Gebühr:*** ***€ 49, mind. 4/ max. 6 Tn, Intensivkurs Kleingruppe***

## Die Kraft der Sprache 2405

**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.

***Termin:*** ***Donnerstag, 17.06.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Donnerstag, 01.07.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03***
***Gebühr:*** ***€ 49, mind. 4/ max. 6 Tn, Intensivkurs Kleingruppe***

## Come in and burn on 2408 NEU

**Auftanken und Wohlführen**

Michael Schlögl

Spätestens dann, wenn der Motor auf Reserve läuft, schauen wir nach einer Gelegenheit zum Auftanken. Bei unseren Fahrzeugen hat sich das automatisiert. Warum fällt es uns bei Körper und Geist so schwer, rechtzeitig für neue Lebensenergie zu sorgen? In den beiden Workshops finden wir Wege zu Ihren „Tankstellen“. Sie achten in Zukunft auf sparsamen Verbrauch der eigenen Ressourcen. So steigern Sie Ihr Wohlbefinden auf Dauer.

***Termin:*** ***Donnerstag, 15.04.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Donnerstag, 29.04.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03***
***Gebühr:*** ***€ 49, mind. 4/ max. 6 Tn, Intensivkurs Kleingruppe***

**Laura Albrecht**
Als Psychologin habe ich früh erfahren, was es bedeutet, wenn Menschen zu viel Stress haben und nicht mehr damit umgehen können. Mehrjährige Praxiserfahrung in den Bereichen Kommunikation und Personalentwicklung haben mir gezeigt, wie entscheidend eine gute Work-Life-Balance für ein gesundes Berufs- und Privatleben ist. Als zertifizierte Trainerin der Erwachsenenbildung konzipiere und leite ich Seminare & Workshops in unterschiedlichen Settings.

## Stress erfolgreich bewältigen 2406

Laura Albrecht, Diplompsychologin und zertifizierte Trainerin

In einer immer schneller werdenden Welt sind Sie unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Beruflich und privat gelingt es nicht immer, in stressigen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren. Dennoch gibt es einige Möglichkeiten, wie Sie selbst Ihren Stress dauerhaft reduzieren und erfolgreich bewältigen können.
In diesem Seminar lernen Sie mehr darüber, was Stress auslöst und haben die Möglichkeit, individuelle Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und Entspannungstechniken anzuwenden, um Ihrem Stress langfristig entgegenzuwirken.

**Seminarinhalte:**
- Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Stress“?
- Was sind meine persönlichen Stressquellen? Welche Bewältigungsstrategien können mir helfen, meine Produktivität und Lebens-/Arbeitszufriedenheit zu steigern?
- Was ist Achtsamkeit Wie kann ich sie zur erfolgreichen Stressbewältigung einsetzen?

Eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Inputs und praktischen, alltagsnahen Übungen ermöglichen optimale Lernerfolge. Die psychologische Stressforschung dient als wissenschaftliche Grundlage der Seminarinhalten.

Mitzubringen: Schreibzeug

***Termin:*** ***Freitag, 15.01.2021, 09.30 – 16.30 Uhr***
***Samstag, 16.01.2021, 09.30 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03***
***Gebühr:*** ***€ 99, mind. 5/ max. 10 Tn***

## Die Kunst der Schlagfertigkeit 2407

Roselinde Nickels

Hat Sie mal wieder ein dummer Spruch sprachlos gemacht? Dem kann abgeholfen werden!
Schlagfertigkeit ist nicht jedem gegeben, kann aber erlernt und trainiert werden. Der Workshop befasst sich mit dem Thema der verbalen Angriffe. Aus einer breiten Palette von Strategien und Taktiken sowie durch Rollenspiele und Übungen wird ein spielerisches Erlernen geeigneter Methoden angeboten. Dies hilft aus der Betroffenheit und verhilft zu einem gekonnten souveränen Auftritt – egal ob im beruflichen oder privaten Umfeld.

***Termin:*** ***Samstag, 27.02.2022, 10 – 13 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03***
***Gebühr:*** ***€ 30, mind. 4/ max. 8 Tn***

## Homeoffice – zufrieden und produktiv durch den Arbeitsalltag 2409 NEU

**Onlinekurs**

Laura Albrecht, Diplompsychologin und zertifizierte Trainerin

Das Thema Homeoffice ist so aktuell wie nie – eine gute Gelegenheit, um seine eigenen Arbeitsgewohnheiten zu hinterfragen.
Was können wir tun, um auch im Homeoffice zufrieden und produktiv zu bleiben? Wie meistern wir Herausforderungen beim Lernen oder Arbeiten von Zuhause aus am besten?
Dieses Online Seminar bietet einen idealen Rahmen, dass Sie für sich neue Strategien entwickeln, mit Herausforderungen im Home Office umzugehen. Dabei wechseln sich kurze theoretische Inputs mit interaktiven Übungen ab“.
Die Lernziele sind:
- Zufriedenheit und Produktivität steigern
- Kennenlernen von Zeitmanagement und zugehörigen Methoden
- Eigene Arbeitsweise reflektieren
- Neue Ideen generieren, die positiv zur Gestaltung des eigenen Arbeitsalltages beitragen

Die Dauer des Seminars beträgt ca. 3 Stunden und findet online statt. Die Teilnehmenden benötigen deshalb einen Zugang zum Internet mit stabiler Verbindung (inkl. Kamera).

***Termin:*** ***Freitag, 12.02.2021, 16 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***Onlinekurs***
***Gebühr:*** ***€ 50,-, mind. 3/ max. 5***

# LEHRGÄNGE MIT ZERTIFIKAT

**Die VHS Moosburg Datev-Bildungspartner.**
Sowohl das Modul **Finanzbuchführung 3 (EDV)** wie auch das Modul **Lohn und Gehalt 3 (EDV)** können in der Präsenzschulung mit der Software DATEV absolviert werden

**Neu: Die Xpert-Kompaktlehrgänge können mit dem Bayerischen Bildungsscheck mit einem Pauschalzuschuss von 500 € gefördert werden. Förderberechtigt ist man, wenn das Brutto-Jahreseinkommen über 20.000 € liegt.**

**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 I Betriebswirtschaft | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Geprüfte Fachkraft (XB) | | | | Buchhalterin (XB) | | | Managerin (XB) Betriebswirtschaft | |
| | Finanz-buchführung | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanz-buchhalterin | Personal- und Lohnbuchhalterin | Finanz- und Lohnbuchhalterin | Rechnungswesen und Controlling | Rechnungswesen \| Lohn \| Controlling |
| Finanzbuchführung (1) | ● | ● | | | | | | | ● |
| Finanzbuchführung (2) | ● | | ● | | ● | | ● | ● | ● |
| Finanzbuchführung (3) EDV | ● | | | | ● | | ● | | ● |
| Bilanzierung | | | ● | | ● ← alternativ | | ● ← alternativ | ● | ● |
| Finanzwirtschaft | | ● | | | ● ← alternativ | | ● ← alternativ | ● | ● |
| 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 förderungswürdig 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**

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**.
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. Die Kurse sind auch im Rahmen der Bildungsprämie anerkannt.
Mehr Infos dazu unter: **www.bildungspraemie.info**

# GEPRÜFTE FACHKRAFT FÜR FINANZBUCHHALTUNG

## Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung 2137

**berufsbegleitende Weiterbildung mit Abschlusszertifikat**

**Kompaktlehrgang**

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 der EDV-unterstützten Finanzbuchhaltung 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.
Dieser Lehrgang ist förderfähig durch den Bayerischen Bildungsscheck mit 500,-€.
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 Erwerbsleben

**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 Kurs „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:*** | ***Mittwoch, 15. September 2021*** |
| ***Lehrgangsende:*** | ***Samstag, 16. Juli 2022*** |
| ***Unterricht:*** | ***Mittwochs (1 x wöchentlich von 19 – 21.30 Uhr und Samstags (vereinzelt lt. Lehrplan) von 09 – 15/16 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***Stadtplatz 2, Raum OG1/UG4*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 1.119,00; mind. 5 TN, (Ratenzahlung möglich) inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren*** |
| ***Anmeldeschluss:*** | ***01.09.2021*** |

**Infoveranstaltung**

## „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Kurs 2130-1

***Montag, 01.03.2021, 19 Uhr***

Kurs 2130-2

***Montag, 14.06.2021, 19 Uhr***

gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Fachbereichsleitung und Dozent informieren über organisatorische und inhaltliche Aspekte des Lehrgangs, stellen Ihnen die Lehrmaterialien vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**Alle folgenden Module können auch einzeln und/oder als Onlinekurs gebucht werden. Die detaillierten Lernzielkataloge, die Termine der Onlinekurse und die Anerkennung der Zertifikatsprüfung als ECTS an verschiedenen Hochschulen erhalten Sie auf den folgenden Webseiten.**
**Infos:**
**https://www.xpert-business-lernnetz.de**
**https://www.xpert-business.eu**

## Finanzbuchführung Grundlagen (1) 2131

Georg Birnkammer

**Kursinhalte:** 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.

Mitzubringen: Taschenrechner, Textmarker, Schreibzeug

| | |
|---|---|
| ***Termin:*** | ***Mittwoch, 15.09. – 8.12.2021, 19 – 21.30 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*** |
| ***Dauer:*** | ***11 Abende + 3 Samstage von 9 – 16 Uhr*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 350,-; mind. 5 TN die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar (Zahlung ist in 2 Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehrbuch und Übungsbuch mit Lösungen*** |

## Finanzbuchführung Grundlagen (1) – Prüfung 2132

Georg Birnkammer

Prüfung zu „Finanzbuchführung Grundlagen (1) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Bei einer Nachprüfung wird ein Einzelkostenzuschlag in Höhe von 35,- € fällig.

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug

***Termin:*** ***Samstag, 11.12.2021, 9.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Gebühr:*** ***€ 80,-***

## Finanzbuchführung (2) 2133

Georg Birnkammer

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

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termin:*** ***Mittwoch, 19.01. – 27.04.2022, 19 – 21.30 Uhr***
***Dauer:*** ***11 Abende und 3 Samstage von 09 – 16 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Gebühr:*** ***€ 350,-; mind. 5 TN***
***(Zahlung ist in 2 Raten möglich), die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar***
***Kursgebühr inkl. Lehrbuch und Übungsbuch mit Lösungen***

## Finanzbuchführung (2) – Prüfung 2134

Georg Birnkammer

Prüfung zu „Finanzbuchführung Grundlagen (2) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Bei einer Nachprüfung wird ein Einzelkostenzuschlag in Höhe von 35,- € fällig.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termin:*** ***Samstag, 30.04.2022, 09.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Gebühr:*** ***€ 80,-***

## Finanzbuchführung EDV (Datev) 2135

Sonja Abeltshauser

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse der Finanzbuchführung
**Lehrinhalte:** Bedienung eines EDV-Finanzbuchführungsprogrammes; Firmen-, Sachkonten- und Personenkontenstammdaten; Buchen von Eröffnungsbeständen; Vorkontieren und Buchen von laufenden Geschäftsfällen; Ausdruck und Kontrolle des Journals; Bildschirmauskunft; Listendruck; Mahnungen; Automatischer Zahlungsverkehr; Vorbereitung Periodenabschluss; Periodenabschluss; Jahresabschlussarbeiten.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termine:*** ***Mittwoch, 04.05.- 13.07.2022, 19 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Dauer:*** ***8 Abende + 2 Samstage***
***Gebühr:*** ***€ 250,-; mind. 5/ max. 12 Tn***
***Ratenzahlung in 2 Raten ist möglich.***
***Lehrbuch und Zugang zur Software (auch von zuhause aus) ist in Kursgebühr enthalten!***
***Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.***

## Finanzbuchführung EDV – Prüfung 2136

Sonja Abeltshauser

Prüfung zu „Finanzbuchführung EDV (3) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Bei Nachprüfungen fällt ein Einzelprüfungszuschlag von 35,- € an.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termin:*** ***Samstag, 16.07.2022, 09.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 80,-***

## Finanzbuchführung Up-to-Date 2021 2130K NEU

Sonja Abeltshauser

In der Finanzbuchführung ist es wichtig, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Gesetze und Regelungen, die wichtig sind, ändern sich oft jährlich. In diesem Kurs werden Sie in intensiver Form über alle Änderungen zum aktuellen Rechtsstand informiert.
Lehrmittelempfehlung: Up to date 2021 Finanzbuchführung (Broschüre) aus dem edumedia Verlag.
ISBN 978-386718-027-6

***Termin:*** ***Samstag, 13.02.2021, 15 – 18 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Gebühr:*** ***€ 45,-, mind. 4 TN***

# BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE KURSE

## Kosten und Leistungsrechnung 2138

**Online-Kurs**

**Lehrinhalt:** 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.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *20 Abende*
***Gebühr:*** *€ 319,- inkl. Lehrbücher und Übungsbücher, Ratenzahlung möglich*

## Bilanzierung 2139

**Online-Kurs**

**Lehrinhalte:** 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.
Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *20 Abende*
***Gebühr:*** *€ 319,- inkl. Lehrbücher und Übungsbücher, Ratenzahlung möglich*

## Finanzwirtschaft 2140

**Online-Kurs**

**Lehrinhalte:** 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 kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.
Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *20 Abende*
***Gebühr:*** *€ 319,- inkl. Lehrbücher und Übungsbücher, Ratenzahlung möglich*

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**
bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## Controlling 2142

**Online-Kurs**

**Lehrinhalte:** 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.
Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *20 Abende*
***Gebühr:*** *€ 319,- inkl. Lehrbücher und Übungsbücher, Ratenzahlung möglich*

## Betriebliche Steuerpraxis 2143

**Online-Kurs**

**Lehrinhalte:** 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.
Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *20 Abende*
***Gebühr:*** *€ 319,- inkl. Lehrbücher und Übungsbücher, Ratenzahlung möglich*

## Personalwirtschaft 2144

**Online-Kurs**

**Lehrinhalte:** Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen 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.
Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 10.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *20 Abende*
***Gebühr:*** *€ 319,- inkl. Lehrbücher und Übungsbücher, Ratenzahlung möglich*

## Einnahmen-Überschussrechnung 2145

**Online-Seminar**

**Lehrinhalte:** 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. Nach der Teilnahme an diesem Onlinekurs haben Sie die Möglichkeit, eine Zertifikatsprüfung in Präsenz an der vhs-Moosburg abzulegen.

***Termine:*** *Dienstag, 02.03. – Donnerstag, 20.04.2021, 18.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Online-Kurs*
***Dauer:*** *11 Abende*
***Gebühr:*** *€ 180,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich*

## Kaufmännische Lehrgänge – Prüfung 2149

**Zertifikatsprüfungen**

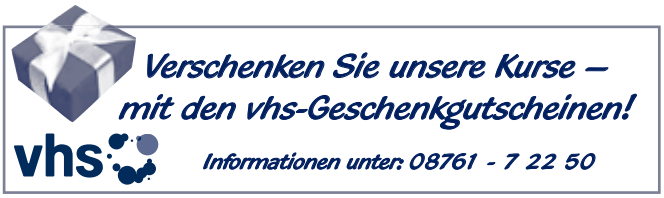
Prüfungen zu den oben aufgeführten Online-Kursen in der vhs Moosburg.

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug, erlaubte Hilfsmittel

***Termin:*** *Samstag, 19.06.2021, 09. 30 -12.30 Uhr,*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Gebühr:*** *€ 80,-*

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.




# GEPRÜFTE FACHKRAFT LOHN UND GEHALT

**Zertifizierter Lehrgang Xpert Business**

## Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt 2157

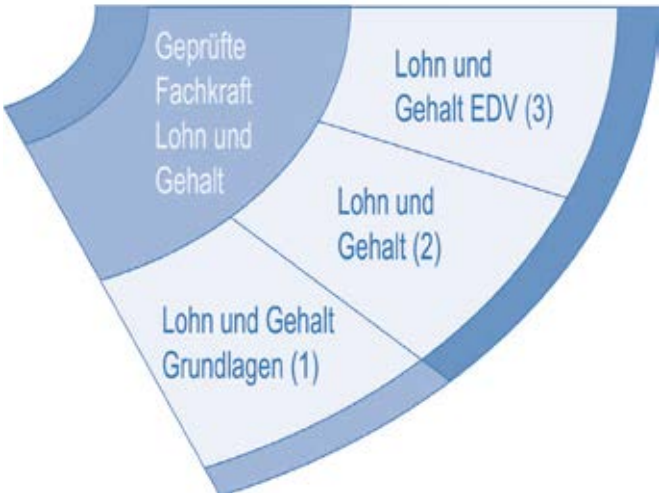
**Kompaktlehrgang**

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 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:*** *Montag, 20. September 2021*
***Lehrgangsende:*** *Samstag, 16. Juli 2022*
***Unterricht:*** *Montags (1 x wöchentlich von 19 – 21.30 Uhr und Samstags (vereinzelt lt. Lehrplan) von 09 – 15/16 Uhr*
***Ort:*** *Stadtplatz 2, Raum EG2/UG4*
***Gebühr:*** *€ 1.328,00; mind. 5 TN, (Ratenzahlung möglich) inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren*
***Anmeldeschluss:*** *01.09.2021*




**Infoveranstaltung**

**„Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“**

Kurs 2150-1

***Montag, 01.03.2021, 19 Uhr***

Kurs 2150-2

***Montag, 14.06.2021, 19 Uhr***

gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Fachbereichsleitung und Dozent informieren über organisatorische und inhaltliche Aspekte des Lehrgangs, stellen Ihnen die Lehrmaterialien vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**Alle folgenden Module können auch einzeln und/oder als Onlinekurs gebucht werden. Die detaillierten Lernzielkataloge, die Termine der Onlinekurse und die Anerkennung der Zertifikatsprüfung als ECTS an verschiedenen Hochschulen erhalten Sie auf den folgenden Webseiten:**

**https://www.xpert-business-lernnetz.de**
**https://www.xpert-business.eu**

## Lohn und Gehalt Grundlagen (1) 2151

**Zertifikatslehrgang**

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.
**Kursinhalte:** Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen. Unterrichtet wird nach dem aktuellen Rechtsstand.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termine:*** *Montags, 20.09. – 06.12.2021, 19 – 21.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
***Dauer:*** *11 Abende und 3 Samstage 09 – 15.00 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 399,-; mind. 5, max 12 Teilnehmer*
*Ratenzahlung möglich, Kursgebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch*

## Lohn und Gehalt (1) Prüfung 2152

**Zertifikatsprüfung**

Prüfung im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Bei Nachprüfungen wird ein Einzelprüfungszuschlag von 35,- € erhoben.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termin:*** *Samstag, 11.12.2021, 09.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
***Dauer:*** *1 Vormittag*
***Gebühr:*** *€ 80,-*

## Lohn und Gehalt (2) 2153

**Zertifikatslehrgang**

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse in Theorie oder Praxis besitzen und das vorhandene Wissen vertiefen und ergänzen wollen.
Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer/innen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.
Kursinhalte: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termine:*** *Montags, 17.1. – 25.04.2022, 19 – 21.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
***Dauer:*** *11 Abende + 2 Samstage von 9 – 15 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 399,-; mind. 5, max 12 Teilnehmer*

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## Lohn und Gehalt (2) Prüfung 2154

**Zertifikatsprüfung**

Prüfung im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Bei Nachprüfungen wird ein Einzelprüfungszuschlag von 35,- € erhoben.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termin:*** *Samstag, 30.4.2022, 9.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
***Dauer:*** *1 Vormittag*
***Gebühr:*** *€ 80,-*

## Lohn und Gehalt (3) Datev 2155

**Zertifikatslehrgang**

**Vorkenntnisse:** Solide Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, die z. B. in „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“ und Lohn und Gehalt (2)“ vermittelt werden.
Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Mithilfe der Buchungssoftware werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats-und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.
**Kursinhalte:** das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Lohn-und Gehaltsabrechnung am PC, die Fertigkeit, mit einer Abrechnungssoftware selbstständig zu arbeiten, die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren

***Termine:*** *Montag, 02.05. – 11.07.2022, 19 – 21.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
***Dauer:*** *8 Abende und 2 Samstage von 09 – 15 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 290,-; mind. 4 Teilnehmer*
*Kursgebühr inkl. Lehrbuch und Software für den eigenen PC zum Üben*

## Lohn und Gehalt EDV (3) Prüfung 2156

**Zertifikatsprüfung**

Prüfung im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend. Bei Nachprüfungen wird ein Einzelprüfungszuschlag von 35,- € erhoben.

Mitzubringen: Taschenrechner

***Termin:*** *Samstag, 16.07.2021, 14 – 17 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
***Dauer:*** *1 Nachmittag*
***Gebühr:*** *€ 80,-*

## Lohn und Gehalt Up-to-Date 2021 2158 NEU

Sonja Abeltshauser
In der Lohn und Gehaltsabrechnung ist es wichtig, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Gesetze und Regelungen, die wichtig sind, ändern sich oft jährlich. In diesem Kurs werden Sie in intensiver Form über alle Änderungen zum aktuellen Rechtsstand informiert. Lehrmittelempfehlung: Lohn und Gehalt (up-to-date-Brochüre) aus dem edumedia Verlag.
ISBN 978-386718-026-9

***Termin:*** *Samstag, 23.01.2021, 15 – 18 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Dauer:*** *1 Nachmittag*
***Gebühr:*** *€ 45,-*

# COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE

## Smartphone – Alles klar?! 2312

**Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.**

Christoph Galle

Für alle, die nicht auf die unzähligen Möglichkeiten von Smart Phone oder Tablet verzichten möchten
An diesem Termin können einem erfahrenen Experten Fragen zum Umgang mit dem Gerät oder aber auch zu speziellen Apps, den Programmanwendungen, gestellt werden. Außerdem allgemeine Beratung zu Anwendungen, die das Leben leichter machen, wie z.B. elektronische Bahn- oder MVV-Tickets, Check-in am Flughafen, Online-Banking, etc. Das Smart Phone oder das Tablet sollten mitgebracht werden. Vor Ort gibt es Notebooks mit WLAN-Zugang für Fragen zum PC oder zu Informationen aus dem Internet.
Lassen Sie die aktuellen Entwicklungen nicht einfach vorbeiziehen, alles ist erlernbar. Wir freuen uns auf Sie.

Mitzubringen: je nach Problemstellung: eigenes Smart Phone oder Tablet mit Zugangsdaten

***Termine:*** ***Samstag, 17.04.2021, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-1***
***Samstag, 15.05.2021, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-2***
***Samstag, 24.07.2021, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-3***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Dauer:*** ***1x***
***Gebühr:*** ***€ 15,-; mind. 4/ max. 8 Tn***

## Smartphone-Sicherheit vor Hackern 2305

Christoph Galle

Smartphones sind aus unserem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Dabei wird die Angreifbarkeit dieser Mini-Computer mit Telefonfunktion oft unterschätzt. So laufen Nutzer Gefahr, Kriminellen zum Opfer zu fallen. Weitere Anwendungsbereiche mit teilweise sensiblen Daten aus E-Mails und Chat über Shopping bis hin zu Bankgeschäften bieten ein lohnendes Ziel. Unsere kleinen Begleiter müssen wir daher besonders schützen.

Mitbringen: eigenes Smart Phone oder Tablet

***Termin:*** ***Samstag, 15.05.2021, 12 – 14.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 28,-; mind. 4/ max. 12 Tn***

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## Kaufen und verkaufen mit eBay 2313 NEU

Christoph Galle

In einer entspannten Gesprächsrunde zeigt Ihnen der Kursleiter, wie man mit Hilfe von eBay kaufen und verkaufen kann. Bei Bedarf kann ein eBay Konto während des Kurses eingerichtet werden. Kurze Wege zum Erfolg und auch fortgeschrittene Tipps werden vermittelt. Themenschwerpunkte sind:
- Wie erkenne ich seriöse Verkäufer?
- Was sind meine zu verkaufenden Sachen wert?
- Aussagekräftige Fotos und clevere Beschreibungen
- Verpackungstipps und Versandaufkleber aus dem eigenen Drucker
- Gewährleistungsausschluss und eBay Richtlinien

***Termin:*** ***Samstag, 17.04.2021, 12.30 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03***
***Gebühr:*** ***€ 52,-; mind. 3/ max. 12 Tn***

## MS Word Grundlagen für Anfänger 2300

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

**Einführung in das Microsoft-Office-Programm Word (Textverarbeitung)**
**Kursinhalte:**
- Textgestaltung: Formatierung (Layout), Einfügen von Objekten (Fotos/Grafiken)
- Formale Textverarbeitung: Privat- und Geschäftsbrief, Elektronische Post, Telefonnotiz
- Einführung in die Textverarbeitung: Hard- und Software, Word- und Bildschirm

Mitzubringen: Schreibzeug, USB Stick

***Termin:*** ***Samstag, 24.04.2021, 08.30 – 13.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 55,-, mind. 3/max 6 TN***

## MS Excel Grundlagen für Anfänger 2301

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Excel ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet. In diesem Kurs erlernen wir:
- Zellenformatierung
- allg. Tabellengrundlagen
- Berechnung von Tabellenwerten
- Bearbeitung von größeren Datenmengen
- einfache Diagramme
- Grundlagen

Mitzubringen: Schreibzeug, USB Stick

***Termin:*** ***Samstag, 17.04.2021, 09 – 13.00 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 55,-, mind. 3/max 6 TN***

## Excel Aufbaukurs 2304 NEU

**auf Anfrage**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Excel besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.
Kursinhalt: Umgang mit umfangreichen Tabellen und mit Arbeitsmappen; Tabellenansicht und -struktur bearbeiten; Gestaltungsmöglichkeiten für Diagramme; Namen und spezielle Funktionen (z.B. SVERWEIS); Daten sortieren, filtern, verknüpfen und analysieren; Seitenlayout und Druckausgabe.
Der Kurs findet statt, sobald die Mindestteilnehmerzahl von 3 TN erreicht ist. Die Termine werden dann mit den Teilnehmern abgestimmt.
Auf Wunsch findet der Kurs auch als Einzelunterricht statt zu einem Kurspreis von 250,- €.

Mitzubringen: Schreibzeug, USB Stick

***Termin:*** ***2 Samstage, nach Vereinbarung, 09 – 12 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 90,-, mind. 3/max 6 TN***

## Kaufmännische Korrespondenz 2303 NEU

**Von der Telefonnotiz zum Serienbrief**

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

**Zielgruppe:**

Dieser Kurs ist geignet, für alle, die beruflich mit kaufmännischer Korrespondenz zu tun haben und für alle Schüler/innen und Auszubildende, die sich auf die Zwischenprüfung/Abschlussprüfung vorbereiten möchten.
**Kursinhalte:** Telefon- und Gesprächsnotiz; Arbeiten mit Outlook (Termine, etc.); Formulare erstellen; Geschäftliche Email; Privatbrief (inkl. Komplettbewerbung); Bestandteile eines Geschäftsbriefes (mit verschiedenen DIN, z.B. Tabelle, Einrückung, Aufzählung (normgerecht an der Fluglinie), importierte Dateien aus Excel; 2-seitiger Geschäftsbrief; Serienbrief (von einfach bis schwer); Inhaltsverzeichnisse; Arbeiten mit Vorlagen

Mitzubringen: Schreibzeug

***Termin:*** ***Samstag, 08.05. + Samstag, 22.05.2021, 08.30 – 13.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 135,-, Schüler 99,-€, mind. 3/max 6 TN***

## Gimp – professionelle Bildbearbeitung kostenlos 2307 NEU

Jürgen Ettenauer

Im Gegensatz zu oft teuren Alternativen von Anbietern wie z.B. Adobe ist die mächtige Bildbearbeitungssoftware Gimp kostenlos. In diesem Kurs lernen Sie u.a. die grundlegenden Funktionen den 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 mit Filter- und Pfadwerkzeuge einsetzt und mit Ebenen arbeitet – eine Funktion, die einfachere von professionelleren Bildbearbeitungsprogrammen unterscheidet.
**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse

**Hinweis:**
Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick für die portable Installation des Programms.

***Termin:*** ***Samstag, 06.03. und 13.03.2021, 14 – 17.00 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 85,-, mind. 4/max 8 TN***

## Audacity – Recording und professionelle Audiobearbeitung kostenlos 2308 NEU

Jürgen Ettenauer

Audacity ist weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung. Obwohl kostenlos ist die Software als gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen kostenpflichtigen Audio-Programmen zu sehen.
Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder. Es können auf beliebig vielen Spuren Audiodateien gemischt und bearbeitet werden. Populär wurde das Programm vor allem dadurch, dass es häufig zur Erstellung und Bearbeitung von Podcasts verwendet wird. Allerdings kann Audacity weit mehr als nur einfache Audiobearbeitung, es ist definitiv ein gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen teuren, kostenpflichtigen Audio-Programmen.
Voraussetzung: Gute PC-Grundkenntnisse
Die Kursgebühren beinhalten einen USB-Stick für die portable Installation des Programms.

***Termin:*** ***Samstag, 24.04.2021, 13.30 – 17.45 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 55,-, mind. 4/max 8 TN***

## Office 365 – eine Einführung 2309 NEU

Jürgen Ettenauer

Was ist Office 365? Worin unterscheidet es sich von den bisherigen Office Versionen? Die Antworten auf diese Fragen und viele mehr bekommen Sie in diesem Kurs.
Nach einer Einführung in das Thema Cloud Computing erhalten Sie einen Überblick über die Inhalte von Microsoft Office 365 und erlernen unter anderem die Grundlagen der Administration. Anhand von Beispielen sehen Sie dann, welche Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten Ihnen dieses Softwarepaket bietet.
Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzungen: keine

***Termin:*** ***Freitag, 16.04.2021, 18 – 21.00 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Gebühr:*** ***€ 49,-, mind. 4/max 8 TN***

## PC's selber bauen 2310 NEU

Jürgen Ettenauer

Warum Kompromisse eingehen bei der Anschaffung eines PCs? Warum Geld für unnötigen Schnickschnack ausgeben und dabei doch nicht alles dabei haben, was man eigentlich benötigt? Stellen Sie sich doch einfach selber einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen PC zusammen, es ist einfacher als man denkt!

**Teil 1 – Idee und Konzeption**
In diesem Workshop geht es darum, die Bauteile eines Computers kennenzulernen und anschließend die Fähigkeit zu erlangen, den Einkauf und Zusammenbau dieser Teile zu planen. In drei Schritten sind Sie dann soweit, Ihren eigenen PC zu entwerfen und dann, abhängig von Ihrer Idee, die Komponenten zu einem günstigen Preis bzw. im besten Preis-Leistungsverhältnis zu bestellen.

**Teil 2 – Workshop PC bauen**
In Teil 2 des Workshops geht es ans Eingemachte: Entweder Sie nehmen Ihren selbst zusammengestellten Rechner mit oder bekommen von der VHS einen Demo-Rechner zur Verfügung gestellt. Wir setzen den Rechner nun zusammen und unterstützen uns dabei gegenseitig. Dabei werden Sie feststellen, dass die grundsätzlichen Arbeitsschritte unabhängig von der verwendeten Hardware sehr ähnlich sind. Je nach Hardware sind oft nur leichte Variationen notwendig!

**Voraussetzungen:** Keine.
Die Kursgebühr enthält ein Skript, in dem alle Inhalte des Kurses zusammengefasst sind. Kleinteile wie Schrauben und Kabelbinder,

die für den Zusammenbau Ihres PCs notwendig sind, stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Das nötige Werkzeug Ihnen die VHS für die Kursdauer ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

***Termin:*** ***Montag, 01.02.21, 18.15 – 20.45 Uhr***
***Samstag, 13.02.21, 10.15 – 14.15 Uhr***
***Ort:*** ***vhs Erding oder vhs Moosburg***
***Gebühr:*** ***€ 85,-, mind. 4/max 8 TN***

## Computer Kauderwelsch – Tablet? Notebook? PC? 2311 NEU

Jürgen Ettenauer

Früher... Früher gab es „nur“ Computer – PCs für zuhause und Großrechner in den Firmen. Zwischenzeitlich hat sich 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 Netbook 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 darauf folgende 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.

**Voraussetzungen:** Keine.
WICHTIG! Dieser Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung! Die vorhandenen Geräte sind nur zur Veranschaulichung da. Einkaufstipps (Geschäfte, Internet etc.) erhalten Sie nur auf expliziten Wunsch.

***Termin:*** ***Freitag, 07.05.2021, 19 – 21.00 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Gebühr:*** ***€ 25,-, mind. 3/max 8 TN***

## Erste Schritte am Computer 2302 NEU

**Basiswissen für Beruf, Privat und Ehrenamt**

Jürgen Schmidt

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 die Sachen, die 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 den Dingen und dem Wissen vertraut machen, die Sie im täglichen Leben eigentlich 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 wenige Kenntnisse mit dem Computer haben.
Der Kurs kann auch als Einzelkurs gebucht werden.

***Termin:*** ***Mittwochs, 07.04. – 28.04.2021, 14 – 17.00 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Gebühr:*** ***€ 160,-, mind. 3/max 8 TN***

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

## Die Welt der Apps 2314 NEU

**Holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet**

Thilo Herzau

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

***Termin:*** ***Sonntag, 21.02.2021, 14 – 16 Uhr, Kurs 2314-1***
***Sonntag, 18.04.2021, 14 – 16 Uhr, Kurs 2314-2***
***Ort:*** ***Online via zoom von zuhause aus***
***Gebühr:*** ***€ 44,-, mind. 4/max 8 TN***

## Smartphones sicher beherrschen 2315 NEU

Thilo Herzau

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
**Kursinhalt:**
- Smartphone – was ist das eigentlich? Was kann es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige

Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Bitte haben Sie ihr Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. parat.
Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple / Windows
Voraussetzungen: eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam

***Termin:*** ***Sonntag 21.02.2021, 10 – 12 Uhr, Kurs 2315-1***
***Sonntag, 18.04.2021, 10 – 12 Uhr, Kurs 2315-2***
***Ort:*** ***Onlinekurs via zoom***
***Gebühr:*** ***€ 40,-, mind. 4/max 8 TN***

**VHS-Hinweis**

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

## Kundengewinnung mit LinkedIn für Selbständige und Unternehmen 2316 NEU

Michaela Bär

Im Fokus steht eine nachhaltige Strategie, die gezielt Kunden und Geschäftspartner anspricht. Lernen Sie die Funktionen und endlosen Möglichkeiten für Ihr Unternehmen auf LinkedIn kennen. Verstehen Sie, warum LinkedIn das Netzwerk der Zukunft ist.
Seien Sie dort, wo Ihre B2B Partner schon längst sind, knüpfen Sie wertvolle Kontakte, finden Sie professionelle Angestellte, machen Sie Umsatz.
Fokus Themen:
- Welche Strategie bringt Sie als Unternehmen auf LinkedIn vorwärts?
- Wie können Sie LinkedIn professioneller nutzen?
- Wie präsentieren Sie sich und Ihre Angestellten überzeugend auf LinkedIn?

Dieser Kurs wird Online mit zoom durchgeführt. Voraussetzung: Internetzugang, entsprechende Hardware inkl. Webcam

***Termin:*** ***Montag, 08.03. – 15.03.2021, 18 – 19.30 Uhr***
***Ort:*** ***Onlinekurs via zoom***
***Gebühr:*** ***€ 55,-, mind. 3/max 6 TN***

## Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse 2319 NEU

Thilo Herzau

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um.
Der Kurs umfasst, das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.
**Bedingung:** PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop Dieser Kurs wird Online mit zoom durchgeführt. Voraussetzung: Internetzugang, entsprechende Hardware inkl. Webcam

***Termin:*** ***Samstag, 20.02.2021, 14 – 16 Uhr, Kurs 2319-1***
***Samstag, 17.04.2021, 14 – 16 Uhr, Kurs 2319-2***
***Ort:*** ***Onlinekurs via zoom***
***Gebühr:*** ***€ 40,-, mind. 4/max 8 TN***

## VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications (VBA) Z224

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** ***Dienstags, 13.07. – 20.7.2021, 18 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/ 1. Stock Mittelbau, Zi-Nr.255***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 92,-; mind. 3/max. 10 Tn***

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

## Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS 92 Z225

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** ***Montag, 12.07. – 19.07.2021, 18 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, EDV-Raum/ 1. Stock Mittelbau, Zi-Nr.255***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 92,-; mind. 3/max. 10 Tn***

# KURSE IN KOOPERATION MIT DER VHS IM NORDEN LKR. MÜNCHEN

Für die folgenden Kurse gelten die Stornobedingungen der VHS im Norden des Lkr. München. Eine Abmeldung muss eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Maßgeblich ist hier der Eingang zu den Geschäftszeiten, d.h. Montag bis Freitag von 9-18 Uhr. Bei kurzfristigen Abmeldungen bis 24 h vor Kursbeginn sind 50% der Gebühr zu entrichten, ansonsten ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

## InDesign Creative Cloud – Einsteiger 2501

Barbara Kirar

InDesign ist Marktführer als DTP-Programm und ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern sowie das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw. Von Vorteil ist die nahtlose Integration der Programme Photoshop, Illustrator oder Acrobat von Adobe.
**Kursinhalt:** Aufbau von Dokumenten, Rahmen erstellen und editieren, Verwenden von Farben und Farbverläufen, Texteingabe und -formatierung, Satzspiegel und Musterseiten einrichten, Bilder und Grafiken importieren und nachbearbeiten, Erstellen einfacher Layouts.
**Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Voraussetzung ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe InDesign verfügen (egal welche Version).

***Termine:*** ***Freitag, 30.04.2021, 09 – 15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS Unterföhring, Am Bahnhof 13***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 4/ max. 9 Tn, Kleingruppen-Intensivkurs***

*Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*
vhs *Informationen unter: 08761 - 7 22 50*

## InDesign Creative Cloud für Fortgeschrittene 2502

**Online-Kurs**

Barbara Kirar

**Kursinhalt:** fortgeschrittene Rahmentechniken, Anlegen von Bibliotheken, Beispieldokumenttypen (Briefbögen, Einladungen, Visitenkarten, Plakate, Broschüren, Zeitungen), Druck und PDF-Export, Tipps zum optimalen Arbeiten. Wir gehen intensiv auf Ihre Fragestellungen ein.
**Voraussetzung:** InDesign-Kurs für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse. InDesign muss am eigenen PC/Mac installiert sein (egal welche Version). Dieser Kurs findet online mit dem Programm Zoom statt.

***Termine:*** ***Mittwoch, 02.07.21, 09 – 15 Uhr,***
***Ort:*** ***Onlinekurs***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 4/max. 9 Tn***

## Illustrator Creative Cloud für Einsteiger 2503

Barbara Kirar

Illustrator ist das Vektorprogramm, mit dem die meisten professionellen Logos erstellt werden. Aber nicht nur das: Es bietet die Bearbeitung von Mustern, Wegbeschreibungen/Stadtplänen, Charakterdesign als Vorbereitung für bewegte Bilder, das Extrudieren von 3D-Objekten, das Erstellen von Figuren im Bereich Modedesign oder Illustration, technische Zeichnungen, das Entwerfen von Typografie und vieles mehr.
Dieser Kurs vermittelt kurz und gebündelt die wichtigsten Elemente und Workflows, die Sie zum Durchstarten mit Illustrator benötigen. Neben wichtigen Vektorgrafikgrundlagen lernen Sie, wie man mit Vektoren zeichnet, diese bearbeitet und einfärbt, mit Text umgeht und den Einstieg im Umgang mit Ebenen. Der Kurs ist für alle Einsteiger/-innen in Illustrator geeignet. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse.
Der Kurs findet im PC-Schulungsraum in Unterföhring statt.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie das wünschen. Sie bekommen dann einen entsprechenden Link zugeschickt. Voraussetzung ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe Illustrator verfügen (egal welche Version).
**Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse.

***Termine:*** ***Freitag, 07.05.2021, 09 – 14 Uhr,***
***Ort:*** ***VHS Unterföhring, Am Bahnhof 13 oder online***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 4/ max. 9 Tn***

## Illustrator Creative Cloud für Fortgeschrittene 2504

**Onlinekurs**

Barbara Kirar

Aufbauend auf dem Einführungskurs werden fortgeschrittene Funktionen der Objektbearbeitung vermittelt und wird gezeigt, wie man das 3D Plugin kreativ nutzen kann. Es erfolgt ein Überblick über das Abspeichern von Internet-Grafiken mit Slices, Musterbearbeitung und das Erstellen von Figuren. Das Vektorisieren von Pixelgrafiken wird geübt und der Austausch zwischen den Adobe Programmen intensiv besprochen. Immer mit Tipps zum optimalen Arbeiten und Tricks aus der Praxis.
**Voraussetzung:** Illustrator-Kurs für Einsteiger oder vergleichbare Kenntnisse. Illustrator muss am eigenen PC/Mac installiert sein (egal welche Version).

***Termine:*** ***Mittwoch, 09.07.21, 09 – 15 Uhr,***
***Ort:*** ***Onlinekurs***
***Dauer:*** ***1x***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 4/ max. 9 Tn***

## Photoshop Elemtents 2019 2505

**Schnupperkurs für Neulinge**

Ulrike Hostehradsky

Photoshop Elements ist das ideale Einstiegsprogramm für Hobbyfotografen. Die eigenen Bilder lassen sich sehr komfortabel ordnen und sortieren, retuschieren und zu Collagen zusammenfügen. Praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen erste kleine Projekte zu verwirklichen, wie Grußkarten usw. Da Photoshop Elements sehr professionell programmiert ist, kann man bei Interesse jederzeit auf den großen Bruder Photoshop umsteigen und das Erlernte 1:1 weiter verwenden. Gerne können eigene Bilder auf einem Speicherstick mitgebracht werden. **Kursinhalt:** Bilder importieren und sortieren, einfache Bildoptimierungen, Farbkorrektur, Einführung in die Welt der Collagen und Ebenen.
**Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse, keine Vorkenntnisse in Bildbearbeitung nötig

***Termine:*** ***Donnerstag, 06.05.2021, 09.30 – 12.30 Uhr,***
***Ort:*** ***VHS Unterföhring, Am Bahnhof 13***
***Gebühr:*** ***€ 45,-; mind. 4/ max. 6 Tn***

## Photoshop Creative Cloud für Einsteiger 2506

Barbara Kirar

Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbrillianz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und Text erstellen uvm. Um nur ein paarFunktionen zu nennen, denn Photoshop ist eine ganze Welt, starten Sie mit uns den Anfang.
Der Einführungskurs vermittelt grundlegende Kenntnisse digitaler Bildbearbeitung: Kurzum Sie holen das Beste aus Ihren Bildern heraus. An Hand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm.
Sie können an diesem Kurs auch online über Zoom teilnehmen. Voraussetzung ist, dass Sie an Ihrem eigenen Rechner über Adobe Photoshop verfügen (egal welche Version).
**Voraussetzung:** gute Windows- Kenntnisse

***Termine:*** ***Freitag, 23.04.2021, 09 – 15 Uhr,***
***Ort:*** ***VHS Unterföhring, Am Bahnhof 13 oder online***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 4/ max. 9 Tn***

## Photoshop Creative Cloud für Fortgeschrittene 2507

**Onlinekurs**

Barbara Kirar

Im Aufbaukurs werden die im Einstiegskurs behandelten Themen wiederholt und vertieft. Neben der breiten Palette der fototechnischen Elemente des Photoshops wie Tonwertbearbeitung und den verschiedenen Möglichkeiten der Farbkorrektur vermittelt der Aufbaukurs das Freistellen von Objekten für Ihre Web Site und den Druck. Dazu kommt das professionelle Erstellen und Arbeiten mit Ebenen, Pfaden und Kanälen. Wir schnuppern in die große Welt der Face Retusche mit Faltenkorrektur, Sie kombinieren Bilder zu kreativen Collagen und fügen gekonnt Schatten und Schrift hinzu.
**Voraussetzung:** Photoshop-Kurs für Einsteiger. Photoshop muss am eigenen PC/Mac installiert sein (egal welche Version). Dieser Kurs findet online mit dem Programm Zoom statt.

***Termine:*** ***Freitag, 25.06.21, 09. – 15 Uhr,***
***Ort:*** ***VHS Unterföhring, Am Bahnhof 13***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 4/max. 9 Tn***

# Ich spreche mit der Welt.
# vhs Sprachen

## 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

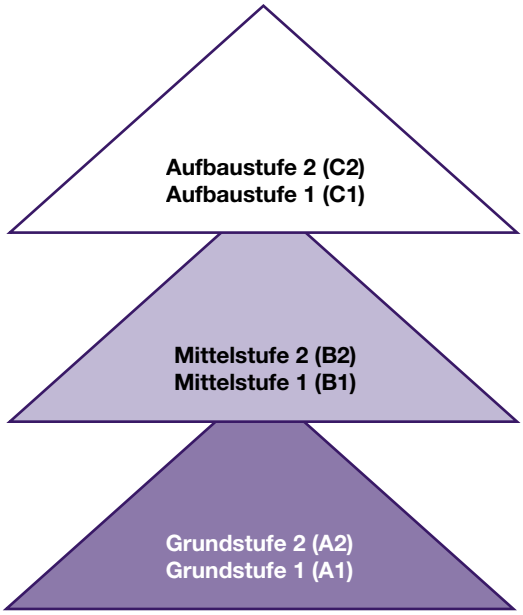
## Sprachen lernen mit System

**Nutzen Sie die Chance! Machen Sie jetzt das Europa-Sprachenzertifikat**

The European Language Certificates
Communication & Competence

*Ein Europäisches Sprachenzertifikat bürgt für Qualität:*

*Sein Leistungsniveau wurde vom Europarat definiert. Ob in Mailand, in Madrid, in München, in Paris – wo immer Ihr Arbeitgeber seinen Sitz hat: überall ist Ihre Sprachkompetenz gleich hoch angesehen.*






Tel. 08761-72250 · Fax -725214 · E-Mail buero@vhs-moosburg.de · www.vhs-moosburg.de

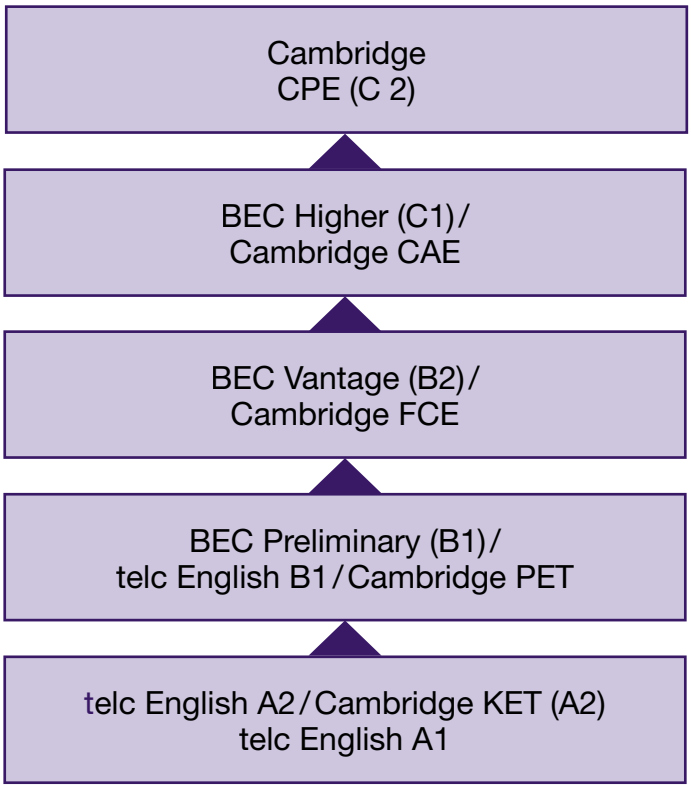
# Englisch

## Prüfungen im Fachbereich Englisch

**Kooperationspartner für Prüfungen:**

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

www.cambridge-exams.de
**Local Examinations Center:**
**Cambridge Institut**
Hildegardstraße 8
80539 München
Tel. 089-221115
E-Mail:
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 Prüfungen 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 Prüfungen 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 Prüfungen 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 Proviciency 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 Proviciency kann von bestimmten Prüfungsanforderungen der Universität befreien.
Prüfungsgebühr C2: auf Anfrage

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## Februar

**Do, 25.02.2021**
310 18:00 Einstufungsberatung Englisch

**Fr, 26.02.2021**
3100 17:00 Einstufungsberatung Englisch

## März

**Di, 02.03.2021**
3632 18:30 Jasno, ab Lektion 13

**Mo, 08.03.2021**
3203 17:30 Couleurs de France neu 2, Lektion 10 – am Abend
3204 19:00 Französisch-Auffrischung und Konversation – am Abend

**Di, 09.03.2021**
3102 09:00 Englisch für den Urlaub, Hooray for Holidays! – am Vormittag (A1)
3111 18:45 English Network Now B1.1, ab Lektion 3

**Do, 11.03.2021**
3113 09:00 Great B1, ab Lektion 4 / 5 – am Vormittag (B1)
3122 19:00 Let‘s keep talking! (B2 / C1)

**Mo, 15.03.2021**
3200 08:30 Französisch für Anfänger*innen-am Vormittag
3104 18:00 English Network Now A1, ab Lektion 5 – am Abend
3501 19:00 Spanisch für Anfänger*innen – Abend
3103 19:45 Let’s enjoy English A1.2 ab Lektion 1 – am Abend

**Di, 16.03.2021**
3106 19:30 English Network Now A2.1, ab Lektion 4 – am Abend

**Mi, 17.03.2021**
3631 18:00 Jasno, ab ca. Lektion 4
3101 19:00 Englisch für Anfänger*innen – am Abend

**Do, 18.03.2021**
3120 09:00 Good morning – 9 o‘clock talk (B2 / C1)

**Fr, 19.03.2021**
3642 18:00 Türkisch – Auffrischung

## April

**Mo, 12.04.2021**
3112 18:15 Power Wortschatz, Grammatik, Konversation – am Abend (A2/B1)
3310 10:00 Italiano in diretta conversazione e letture – am Vormittag
3503 10:00 Perspectivas ¡Ya! A1 – am Vormittag (A1)
3504 18:00 Caminos hoy A2, ab Lektion 2 – am Abend
3505 19:30 Caminos hoy A2, ab Lektion 2 – am Abend

**Di, 13.04.2021**
3107 08:30 Key A2, ab Lektion 10 – in the morning (A2)
3109 10:00 Englisch mit Zeit und Muße – am Vormittag (A2)
3205 10:15 On s‘intéresse à tout en français! – am Vormittag
3116 18:00 English Conversation Course (B1) – am Abend
3507 18:30 Conversación, lecturas y repaso – Abend
3201 18:45 On y va! Band A1, ab Lektion 2 – am Abend
3119 19:00 Let‘s talk about it (B2) – am Abend
3620 19:00 Japanisch 2. Semester

**Mi, 14.04.2021**
3121 17:00 Good afternoon – Practice makes perfect (B1 / B2)
3202 18:00 On y va! Band A1, Lektion ca. 5 – am Abend
3114 18:30 New focus on using English – am Abend (B2)
3118 18:30 English for General Communication (B2)

**Do, 15.04.2021**
3108 08:30 Great! A2, ab Lektion 7 – am Vormittag (A2)
3303 09:00 Allegro nuovo A1, ab Lektion 3 – am Vormittag (A1)
3105 10:00 Englisch mit Zeit und Muße (A2) – am Vormittag
3300 10:30 Italienisch für Anfänger/innen – am Vormittag (A1)
3115 15:00 Speakout B2, ab Lektion 2 – am Nachmittag
3110 18:00 Refresh your English B1 – am Abend
3117 18:00 An Evening Chatterbox (B1) – am Abend
3502 18:00 Caminos hoy A1, ab Lektion 7B – Abend
3123 19:15 Basis for Business (C1)
3506 19:30 Caminos neu B1, ab Lektion 5B – Abend

**Fr, 16.04.2021**
3641 18:00 Türkisch für Tüftler – Anfänger

**Mo, 19.04.2021**
3508 19:00 El curso en vivo – am Abend

## Juni

**Di, 11.06.2021**
3640 18:00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag- Anfänger

## Juli

**Mi, 02.07.2021**
3643 18:00 Türkisch für den Urlaub und im Alltag – Fortgeschrittene

## 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 gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.
x

## GRUNDBILDUNG

**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 nonformale und formale Bildungswege. Lesen und Schreiben sind wichtige Grundkompetenzen für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sowohl im alltäglichen als auch im beruflichen Leben. **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. Die Volkshochschule möchte sich der Herausforderung stellen, Erwachsene zu alphabetisieren, die Deutsch als Erst- oder Zweitsprache gelernt haben, in der Regel über Schulbildung verfügen und erwerbstätig sind, 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 Schriftsprachkompetenzen unterhalb des Alpha Levels 4. Damit sind Erwachsene gemeint, deren Lese- und Schreibkompetenzen sich unterhalb der Satz- und Textebene bewegen. Von funktionalem Analphabetismus betroffen sind nahezu alle Bevölkerungsgruppen: über die Hälfte der Betroffenen hat Deutsch als Erstsprache gelernt, über die Hälfte ist beschäftigt, 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 von der Stiftung Lesen in den Jahren 2012 bis 2014 durchgeführte SAPfA Studie bestätigt diese Ergebnisse.

**VHS-Hinweis**

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

## ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN

### Alpha+ besser lesen und schreiben 3016A

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

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

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

***Termine:*** ***Mittwoch, 03.03.2021 – Mittwoch 21.07.2021, 9.15 – 12.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1***
***Dauer:*** ***29 Vormittag (2 x wöchentlich)***
***Gebühr:*** ***gebührenfrei***

## INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

### Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

ermäßigte Gebühr (100 Unterrichtsstunden) für Integrationskursteilnehmer: EUR 195,00
(entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,95 pro Unterrichtsstunde)
Selbstzahler: € 390,00 pro 100 Unterrichtsstunden
**Vor der Anmeldung muss eine Einstufung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**
Dieser Kurs wird nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.
Stundenumfang des Integrationskurses (Alphabetisierung) = 900 + 300 Unterrichtsstunden à 45 Min. + 100 Stunden Orientierungskurs
Ziel: Sprachenzertifikat „Deutschtest für Zuwanderer“ der Niveaustufe A2/B1

| | |
|---|---|
| Basiskurs: | 300 Unterrichtsstunden |
| Aufbaukurs A: | 300 Unterrichtsstunden |
| Aufbaukurs B: | 300 Unterrichtsstunden |
| Aufbaukurs C: | 300 Unterrichtsstunden (Zusatzstunden sind 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. Bitte beachten Sie, dass von Ihrem Stundenumfang noch mind. 100 Unterrichtsstunden für einen Wechsel in den allg. Integrationskurs vorhanden sein müssen.

## Basiskurs A
**Kursabschnitt Nr. 1 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014A1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 1)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritte plus alpha 1 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** ***Montag, 19.4. – Montag, 17.5.2021, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Dauer:*** ***20 Vormittage (5x wöchentlich)***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag***

## Basiskurs
**Kursabschnitt Nr. 2 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014B1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 2)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritte plus alpha 2 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** *Dienstag, 18.5. – Montag, 28.6.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Basiskurs
**Kursabschnitt Nr. 3 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014C1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 3)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritte plus alpha 3 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** *Dienstag, 29.6. – Montag, 26.7.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Aufbaukurs A
**Kursabschnitt Nr. 4 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014D1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 4)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritt für Schritt 1 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** *Dienstag, 27.7. – Mittwoch, 6.10.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014D6

**Kurs Nr. 58 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 4)**

Alexandra Chibelean

***Termine:*** *Dienstag, 3.3. – Montag, 30.3.2020, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

# Grundstufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

## Aufbaukurs A
**Kursabschnitt Nr.5 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014E1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 5)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritt für Schritt 2 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** *Donnerstag, 7.10. – Mittwoch, 10.11.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Aufbaukurs A
**Kursabschnitt Nr. 6 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014F1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 6)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritte für Schritt 3 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** *Donnerstag, 11.11. – Mittwoch, 8.12.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

## Aufbaukurs B
**Kursabschnitt Nr. 7 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014G1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 7)**

Tanja Schrenker, Margit Justus-Fleck

Lehrwerk: Schritte für Schritt 4 (Hueber-Verlag)

***Termine:*** *Donnerstag, 09.12. – Freitag, 21.01.2022, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *20 Vormittage (5x wöchentlich)*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

# Grundstufe 2
**(Europäischer Referenzrahmen: A2.1 Niveau)**

## Aufbaukurs B
**Kursabschnitt Nr. 8 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014H6

**Kurs Nr. 58 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 8)**

Margit Justus-Fleck, Tanja Schrenker

***Termine:*** *werden auf der Webseite bekanntgegeben*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Dauer:*** *20 Vormittage – 5 x wöchentlich*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag*

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014H1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 8)**

Margit Justus-Fleck, Tanja Schrenker

***Termine:*** ***Montag, 24.01. – Freitag, 18.02.2022, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Dauer:*** ***20 Vormittage (5x wöchentlich)***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag***

## Aufbaukurs B
**Kursabschnitt Nr. 9 (100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014I6

**Kurs Nr. 58 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 9)**

Margit Justus-Fleck, Tanja Schrenker

***Termine:*** ***werden auf der Webseite bekanntgegeben***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Dauer:*** ***20 Vormittage – 5 x wöchentlich***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag***

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014I1

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Kursabschnitt 9)**

Margit Justus-Fleck, Tanja Schrenker

***Termine:*** ***Montag, 21.02. – Freitag, 25.03.2022, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Dauer:*** ***20 Vormittage (5x wöchentlich)***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag***

## Orientierungskurs
**(100 UE)**

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014J6

**Kurs Nr. 58 – am Vormittag**
**(Orientierungskurs)**

Margit Justus-Fleck, Tanja Schrenker

***Termine:*** ***werden auf der Webseite bekanntgegeben***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Dauer:*** ***20 Vormittage – 5 x wöchentlich***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag***

### Integrationskurs Alphabetisierung 3014J6

**Kurs Nr. 64 – am Vormittag**
**(Orientierungskurs)**

Margit Justus-Fleck, Tanja Schrenker

***Termine:*** ***Montag, 28.03. – Freitag, 06.05.2022, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
***Dauer:*** ***20 Vormittage (5x wöchentlich)***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag***

**VHS-Hinweis**

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

# SPRACH- UND INTEGRATIONSKURSE

*Die Volkshochschule Moosburg akzeptiert*

***„Berechtigungsscheine zur Teilnahme am Integrationskurs“***

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

*Wir informieren Sie gerne!*

*Die VHS ist berechtigt Integrationskurse für das Bundesamt abzuhalten. Folgende Konzepte des Bundesamtes werden in der vhs Moosburg angeboten:*

***Alphabetisierungskurs:***
***1000 – 1300 Unterrichtsstunden***

***Allgemeine Integrationskurs:***
***700 Unterrichtsstunden***

*maximal bis zum Erreichen der Niveaustufe B1*

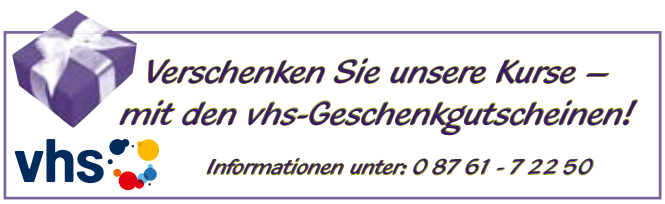
*Einstufungstest vor Teilnahme erforderlich!*

*Die Einstufung wird von einer vom Bundesamt (BAMF) zugelassene Lehrkraft vorgenommen!*

*Terminabsprache: Tel. 08761-7225-11*

# DEUTSCHUNTERRICHT IM INTEGRATIONSKURS

Vor der Anmeldung muss eine Einstufung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin: Volkshochschule Moosburg, Tel. 08761-7225-11. Im Anschluss an den Einstufungstest suchen wir gemeinsam mit Ihnen einen passenden Deutschkurs bzw. ein passendes Sprachmodul aus. Nicht teilnahmeberechtigte Personen können im Rahmen verfügbarer Kursplätze auf Antrag zum Kursmodul zugelassen werden.
Diese Integrationskursmodule werden nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.
In den Integrationskursmodulen werden Deutschkenntnisse (schriftlich und mündlich) dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) entsprechend vermittelt, **max. bis zu der Niveaustufe B1.**
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 on German course 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. Au-pairs have to go through the same procedure and only can take part in this course when there are free places.



## *Einstufungsberatung Deutsch für Sprach- und Integrationskurse*

***Mittwoch, den 27.1.2021, 17.00 Uhr***
***Mittwoch, den 3.2.2021, 17:00 Uhr***
***Mittwoch, den 3.3.2021, 17:00 Uhr***
***Mittwoch, den 17.3.2021, 17:00 Uhr***
***Mittwoch, den 14.4.2021, 17:00 Uhr***

***Weitere Termine siehe www.vhs-moosburg.de***

***Einstufung für die Deutschkurse der Niveaustufe B2:***

***Mittwoch, den 20.1.2021, 09.00 Uhr***
***Donnerstag, den 28.1.2021, 18.00 Uhr***

***Tel. 08761/7225-11 und 7225-15***

*Vor der Anmeldung zu einem Sprach- und Integrationskurse, müssen Sie an einer Einstufungsberatung teilnehmen, die von fachkundigen, vom Bundesamt (BAMF) zugelassenen Lehrkräften durchgeführt wird.*

*Attending an entry-level test is mandatory for the integration courses. These tests will be held by teachers qualified by the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF). Registration is only possible after a consultation (phone 08761/7225-11 und 7225-15) and the entry-level test..*

## ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

Gebühr ab 01.10.2021: EUR 440,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 220,00 bei mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 2,20 pro Unterrichtsstunde) + Kosten für das Lehrbuch
Teilnehmende, die im Jahr 2020 bereits in einem Integrationskurs angemeldet sind, können diesen Kurs mit einem Eigenanteil von EUR 195,00 (1,95 / Unterrichtseinheit) weiter besuchen.

**Vor der Anmeldung muss zwingend eine Einstufung zur Feststellung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

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 on German course 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. Au-pairs have to go through the same procedure and only can take part in this course when there are free places.

**VHS-Hinweis**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir eine Veranstaltung absagen müssten, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten.

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## Grundstufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

### Basismodul 1 (100 UE)
**Europäischer Referenzrahmen Niveau A1.1**

#### Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

***Termine:*** ***Montag, 18.1. – Montag, 15.3.2021, 18 – 21 Uhr***
***Dauer:*** ***22 Unterrichtstermine***
***Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/***
***Samstag von 9-13.45 Uhr***
***3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***
***Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de***

#### Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A6

**Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

***Termine:*** ***Montag, 22.3.2021 – Donnerstag, 6.5.2021, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
***Dauer:*** ***20 Vormittage – 4 x wöchentlich***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***

#### Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A8

**Kurs Nr. 65 – am Abend**

***Termine:*** ***Mittwoch, 22.9. – Mittwoch, 17.11.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***
***Dauer:*** ***25 Abende – 3 x wöchentlich***
***Mittwoch und Donnerstag von 18.00 – 21.00 Uhr /***
***Samstag von 9-13.45 Uhr***

### Basismodul 2 (100 UE)
**Europäischer Referenzrahmen Niveau A1.2**

#### Deutsch (Basismodul 2) 3040B3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

***Termine:*** ***Donnerstag, 18.3. – Donnerstag, 10.6.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6***
***Dauer:*** ***22 Unterrichtstermine***
***Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/***
***Samstag von 9-13.45 Uhr***
***3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***
***Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de***

#### Deutsch (Basismodul 2) 3040B6

**Kurs Nr. 63 – Vormittag**

***Termine:*** ***Montag, 10.5.. – Montag, 28.06.2021, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
***Dauer:*** ***20 Vormittage – 4 x wöchentlich***
***Kurstage:*** ***Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***

## Basismodul 3 (100 UE)
**Europäischer Referenzrahmen Niveau A2.1**

### Deutsch (Basismodul 3) 3040C3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

***Termine:*** *Samstag, 12.6. – Donnerstag, 16.9.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
***Dauer:*** *22 Unterrichtstermine*
*Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/*
*Samstag von 9-13.45 Uhr*
*3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Basismodul 3) 3040C6

**Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

***Termine:*** *Dienstag, 29.6. – Mittwoch, 15.9.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
***Dauer:*** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*

### Deutsch (Basismodul 3) 3040C7

**Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

***Termine:*** *Montag, 8.2. – Montag, 26.4.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
***Dauer:*** *25 Abende – 3 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

## Aufbaumodul 1 (100 UE)
**Europäischer Referenzrahmen Niveau A2.2**

### Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

***Termine:*** *Samstag, 18.9. – Samstag, 13.11.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
***Dauer:*** *22 Unterrichtstermine*
*Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/*
*Samstag von 9-13.45 Uhr*
*3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D4

**Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner / Christine Blum

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Donnerstag, 25.3.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
***Dauer:*** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D6

**Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

***Termine:*** *Donnerstag, 16.9. – Mittwoch, 20.10.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
***Dauer:*** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*

### Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D7

**Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

***Termine:*** *Dienstag, 27.4. – Dienstag, 6.7.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
***Dauer:*** *25 Abende – 3 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

## Aufbaumodul 2 (100 UE)
**Europäischer Referenzrahmen Niveau B1.1**

### Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E2

**Kurs Nr. 56 – am Abend**

Dr. Michael Scheidt, Margit Justus-Fleck

***Termine:*** *Donnerstag, 21.1. – Mittwoch, 17.3.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
***Dauer:*** *22 Unterrichtstermine*
*Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/*
*Samstag von 9-13.45 Uhr*
*3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag*

### Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

***Termine:*** *Montag, 15.11. – Samstag, 22.1.2022, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
***Dauer:*** *22 Unterrichtstermine*
*Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/*
*Samstag von 9-13.45 Uhr*
*3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E4

**Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner / Christine Blum

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 17.5.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
***Dauer:*** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
***Kurstage:*** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E5

**Kurs Nr. 60 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

***Termine:*** *Mittwoch, 16.12. – Donnerstag, 4.2.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
***Dauer:*** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E7

**Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

***Termine:*** *Freitag, 9.7. – Dienstag, 19.10.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
***Dauer:*** *25 Abende – 3 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E6

**Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

*Termine:* *Donnerstag, 21.10. – Donnerstag, 2.12.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*

## Aufbaumodul 3 (100 UE)
**Europäischer Referenzrahmen Niveau B1.2**

### Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F2

**Kurs Nr. 56 – am Abend**

Dr. Michael Scheidt, Margit Justus-Fleck

*Termine:* *Donnerstag, 18.3. – Donnerstag, 20.5.2021, 18 – 21 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
*Dauer:* *22 Unterrichtstermine Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag*

### Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

*Termine:* *Montag, 24.1. – Montag, 21.3.2022, 18 – 21 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
*Dauer:* *22 Unterrichtstermine Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F4

**Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner / Christine Blum

*Termine:* *Dienstag, 18.5. – Donnerstag, 1.7.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F5

**Kurs Nr. 60 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

*Termine:* *Montag, 8.2. – Donnerstag, 18.3.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

### Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F7

**Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

*Termine:* *Freitag, 22.10. – Freitag, 17.12.2021, 18 – 21 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
*Dauer:* *25 Abende – 3 x wöchentlich Montag, Dienstag, Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F6

**Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

*Termine:* *Freitag, 3.12. – Dienstag, 25.1.2022, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*

# PRÜFUNGEN DEUTSCH SPRACHNIVEAU B1

## Deutsch-Test für Zuwanderer
**(Europäischer Referenzrahmen: A2/B1 Niveau)**

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H3

**Kurs Nr. 58 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00*
*Anmeldeschluss:* *21.01.2021*
*Termin:* *Samstag, 6.3.2021, 08:30 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16 Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H4

**Kurs Nr. 60 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00*
*Anmeldeschluss:* *10.02.2021*
*Termin:* *Samstag, 20.3.2021, 8 – 17 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16 Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H5

**Kurs Nr. 56 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00 (Gebührenänderungen vorbehalten!)*
*Anmeldeschluss:* *24.03.2021*
*Termin:* *Samstag, 22.5.2021, 08:30 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16*

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H6

**Kurs Nr. 59 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00 (Gebührenänderungen vorbehalten!)*
*Anmeldeschluss:* *07.11.2021*
*Termin:* *Samstag, 18.12.2021, 08:30 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16 Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H7

**Kurs Nr. 61 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00*
*(Gebührenänderungen vorbehalten!)*
*Anmeldeschluss:* *19.05.2021*
*Termin:* *Samstag, 03.07.2021, 08:30 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H8

**Kurs Nr. 62 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00*
*(Gebührenänderungen vorbehalten!)*
*Anmeldeschluss:* *20.02.2022*
*Termin:* *Samstag, 26.03.2022, 08:30 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H9

**Kurs Nr. 63 – Prüfung**

*Prüfungsgebühr:* *EUR 165,00*
*(Gebührenänderungen vorbehalten!)*
*Anmeldeschluss:* *7.12.2021*
*Termin:* *Samstag, 29.1.2022, 08:30 Uhr*
*Ort:* *Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16*

## ORIENTIERUNGSSTUFE

## Orientierungsstufe
**(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)**

### Orientierungsstufe (100 UE)

**Abschlusstest: „Test Leben in Deutschland“ Staatsbürgerkunde für Integrationskursteilnehmer/innen**

**Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B1**
**Gebühr Integrationskursteilnehmer € 195,00**

Der Orientierungskurs ist das letzte Modul des Integrationskurses und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Die Teilnehmer/innen erfahren in diesem Kurs Wissenswertes über Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Leben in Deutschland
Dieser Kurs wird nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.

### Deutsch (Orientierungskurs) 3040G2

**Kurs Nr. 56 – am Abend**

Margit Justus-Fleck, Dr. Michael Scheidt

*Termine:* *Mittwoch, 9.6. – Mittwoch, 28.7.2021, 18 – 21 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
*Dauer:* *22 Unterrichtstermine*
*Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr*
*3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag*

### Deutsch (Orientierungskurs) 3040G3

**Kurs Nr. 62 – am Abend**

Petra Katzenbogner, Larysa Esterbauer

*Termine:* *Montag, 28.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 18 – 21 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
*Dauer:* *22 Unterrichtstermine*
*Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr*
*3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Orientierungskurs) 3040G4

**Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

*Termine:* *Montag, 5.7. – Montag, 20.9.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
*Kurstage:* *Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Orientierungskurs) 3040G5

**Kurs Nr. 60 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

*Termine:* *Montag, 22.3. – Donnerstag, 6.5.2021, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Orientierungskurs) 3040G7

**Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

*Termine:* *Montag, 10.1. – Montag, 14.3.2022, 18 – 21 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
*Dauer:* *25 Abende – 3 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

### Deutsch (Orientierungskurs) 3040G6

**Kurs Nr. 63 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

*Termine:* *Montag, 21.1. – Donnerstag, 10.3.2022, 8.30 – 12.30 Uhr*
*Dauer:* *20 Vormittage – 4 x wöchentlich*
*Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag*
*Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de*

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

### Test „Leben in Deutschland“ 3042I0

**Kurs Nr. 55 – Vormittagskurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)**
**Anmeldeschluss:** 09.12.2020

*Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00*
*Termin:* *Mittwoch, 13.1.2021, 9 – 10 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*

### Test „Leben in Deutschland“ Nr. 53 3042I1

**Kurs Nr. 53 – Abendkurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“**
**Anmeldeschluss:** 09.12.2020

*Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00*
*Termin:* *Dienstag, 19.1.2021, 18 – 19 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*

## Test „Leben in Deutschland“ 3042I2

**Kurs Nr. 58 – Vormittagskurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)**
**Anmeldeschluss:** 11.03.2021

***Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00***
***Termin:*** ***Montag, 19.4.2021, 9 – 10 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
***Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de***

## Test „Leben in Deutschland“ 3042I3

**Kurs Nr. 60 – Vormittagskurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)**
**Anmeldeschluss:** 25.03.2021

***Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00***
***Termin:*** ***Freitag, 7.5.2021, 9 – 10 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6***
***Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de***

## Test „Leben in Deutschland“ 3042I4

**Kurs Nr. 56 – Abendkurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)**
**Anmeldeschluss:** 10.06.2021

***Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00***
***Termin:*** ***Donnerstag, 29.7.2021, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***

## Test „Leben in Deutschland“ 3042I5

**Kurs Nr. 61 – Vormittagskurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)**
**Anmeldeschluss:** 21.07.2021

***Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00***
***Termin:*** ***Dienstag, 21.9.2021, 9 – 10 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6***
***Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de***

## Test „Leben in Deutschland“ 3042I6

**Kurs Nr. 59 – Abendkurs**

**Prüfung: Test „Leben in Deutschland“ (Abschlusstest des Orientierungskurses)**
**Anmeldeschluss:** 10.02.2022

***Gebühr für externe Teilnehmer/innen: EUR 25,00***
***Termin:*** ***Dienstag, 15.3.2022, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
***Terminänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-moosburg.de***

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

# EINBÜRGERUNGSTEST

## Einbürgerungstest 24.3.2021 3074

**Prüfungsgebühr:** EUR 25,-

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen
**Anmeldeschluss:** 11.02.2021 (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

***Termin:*** ***Mittwoch, 24.3.2021, 14 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1***

## Einbürgerungstest 21.7.2021 3073

**Prüfungsgebühr:** EUR 25,-

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen
**Anmeldeschluss:** 20.6.2021 (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

***Termin:*** ***Mittwoch, 21.7.2021, 14 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1***

# DEUFÖV
# BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE

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

**Zielsprachniveau B2**

### DeuFöV Basismodul
**mit Zielsprachniveau B2 –**
**500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**

## Berufsbezogener Deutschsprachkurs – Zielsprache B2 3050

**500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**

Cornelia Schönlau

**EINSTUFUNGSBERATUNG: Termine unter www.vhs-moosburg.de**
Wer ist von den Gebühren kostenbefreit?
Bitte fragen Sie bei Ihrem Jobcenter oder bei der Agentur für Arbeit nach.
Kostenbefreit sind auch Beschäftigte, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen den Betrag von € 20.000,00 oder bei gemeinsam Veranlagten € 40.000,00 nicht übersteigt.
Der Kostenbeitrag bei Überschreitung des o.g. Jahreseinkommens beträgt für Beschäftigte: € 1.160,00 (500 Unterrichtsstunden) – Ratenzahlung möglich. Die Prüfung und Lehrmittel sind für alle Teilnehmer kostenfrei.
**Voraussetzung:** Ein Deutschzertifikat der Niveaustufe B1; vor der Anmeldung ist eine Einstufung notwendig – bitte vereinbaren Sie einen Einstufungstermin.
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 Berufsanerkennung oder für den Zugang zum Beruf
- für die Ausbildung oder für die Suche nach einer Ausbildungsstelle
- bei Arbeitslosigkeit
- als Arbeitssuchende/r

Es können nur Personen teilnehmen, die im Besitz einer **Teilnahmeberechtigung für die Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung** sind, welche von der Agentur für Arbeit und Jobcenter sowie dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgestellt wurden.

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

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

**Abschlussprüfung:** Deutsch Niveaustufe B2 (Prüfungsformat des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

### DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2 — 3050

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs**
**500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**
**Vormittagskurs**

Cornelia Schönlau

***Termine:*** ***Montag, 8.2. – Dienstag, 20.7.2021, 8.30 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6***
***Dauer:*** ***100 Vormittage – 5 x wöchentlich***

### (DeuFöV) Basismodul mit Zielsprachniveau B2 — 3051

**Berufsbezogener Deutschsprachkurs**
**500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**
**Abendkurs**

Cornelia Schönlau

***Termine:*** ***Dienstag, 16.2.2021. – Januar 2022, 18 – 21 Uhr***
***Dauer:*** ***125 Abende – 3 x wöchentlich***
***Dienstag, Donnerstag und Freitag von 18 – 21 Uhr***

## PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2

### Telc Deutsch B2 — 3059H1

**Prüfung Sprachniveau B2**

**Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: EUR 195,00**

**(Gebührenänderungen vorbehalten!)**
**Anmeldeschluss:** 07.12.2020
Terminänderung vorbehalten!

***Termin:*** ***Samstag, 6.2.2021, 8.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***

### Telc Deutsch B2 — 3059H2

**Prüfung Sprachniveau B2**

**Prüfungsgebühr externe Teilnehmer:** EUR 195,00
**(Gebührenänderungen vorbehalten!)**
**Anmeldeschluss:** 20.6.2021
Terminänderung vorbehalten!

***Termin:*** ***Samstag, 24.7.2021, 08:30 Uhr***
***Ort:*** ***Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16***

## Deutsch Aufbaustufe C1“
**(Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)**

### Deutsch als Fremdsprache - C1 — 3060B

**Teil 2 – am Abend**

Cornelia Schönlau

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 vervollkommnen. Sie lernen, die deutsche Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben kompetent zu gebrauchen und sich zu allen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt zu äußern. Der Erwerb des Zertifikat C1 kann angestrebt werden.
Bitte vereinbaren Sie vor der Anmeldung zu diesem Kurs einen Termin für eine Einstufungsberatung, Tel. 08761-7225-11.
Zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung „Goethe Deutsch C1“, sind ca. 5 Kursteile erforderlich.

**Voraussetzung:** Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2

***Termine:*** ***Freitag, 29.1. – Freitag, 24.4.2021, 18.30 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6***
***Dauer:*** ***10 Abende – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 160,00; mind. 5/max. 10 Tn***

## ENGLISCH

***Einstufungsberatung für alle Englischkurse:***

***Donnerstag, 25.02.2021, 18-20 Uhr***
***Freitag, 26.02.2021, 17-19 Uhr***

***Stadtplatz 2, Raum EG 2***

*Die Kursleiter/innen werden anwesend sein, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses zu unterstützen.*

## ENGLISCH Grundstufe:
(ca. 180–270 UE à 45 Min.)
**Möglicher Abschluss:**
**Grundstufe 1: Telc English A1**
**Grundstufe 2: Telc English A2**
**Cambridge English Test (KET)**

## Grundstufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

### Great A1, ab Lektion 1 — 3101

**Englisch für Anfänger*innen am Abend**
**ohne Vorkenntnisse – A step-by-step course**

Gini Bayer

Lehrbuch: Great A1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-501480-0 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

***Termine:*** ***Mittwoch, 17.3. – Mittwoch, 30.6.2021,***
***19 – 20.30 Uhr***
***Dauer:*** ***12 Abende – 1 x wöchentlich***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Gebühr:*** ***€ 128,00 / 5 Tn***
***€ 110,00 ab 6 Tn***

## Englisch für den Urlaub 3102

**für Reisende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen**
**am Vormittag**

Helen Stömmer

Das Buch bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache für den Urlaub. Wichtige Redewendungen werden geübt und gelernt, sowie auch nützliche Tipps für die Reise und interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder werden gegeben.
In kurzer Zeit sind sie bereit für ihre nächste Auslandsreise.

Mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch: Hooray for Holidays, ab Lektion 5 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-007243-9

***Termine:*** ***Dienstag, 9.3. – Dienstag, 29.6.2021, 9 – 10.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10***
***Dauer:*** ***13 Vormittage – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 149,00 / 4 Tn***
***€ 139,00 / 5 Tn***
***€ 119,00 ab 6 Tn***

## Let's enjoy English A1.2 ab Lektion 1 3103

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Herta Brydon

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.
Für alle Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses A1.1. Wir machen weiter mit dem nächsten Buch, wo wir stehengeblieben sind. Aber auch für alle Interessenten, die sehr geringe Englischkenntnisse haben, vieles vergessen, aber nicht komplett von vorne anfangen wollen. Sie können sehr gut hier einsteigen. Keine Angst, wir wiederholen viel und füllen Ihre Lücken.
Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann besuchen Sie unsere Einstufungsberatung. Für alle Neueinsteiger: das Buch brauchen Sie am ersten Abend noch nicht mitbringen. Dann können Sie nochmals schnuppern.
Der Kurs wird auch in der VHS Cloud online in einem virtuellen Klassenzimmer angemeldet werden, so dass Sie auch online Aufgaben machen können
Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-501632-3

***Termine:*** ***Montag, 15.3. – Montag, 5.7.2021, 19.45 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***13 Abende – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 139,00 / 4 Tn.***
***€ 128,00 / 5 Tn***
***€ 110,00 ab 6 Tn***

## English Network Now A1, ab Lektion 5 3104

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Herta Brydon

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.
Für alle Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses A1. Wir machen weiter mit dem Buch, wo wir stehengeblieben sind. Aber auch für alle Interessenten, die schon mal Englisch gelernt haben, vieles vergessen, aber nicht von vorne anfangen wollen. Sie können sehr gut hier einsteigen. Keine Angst, wir wiederholen viel und füllen Ihre Lücken.
Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann besuchen Sie unsere Einstufungsberatung. Für alle Neueinsteiger: das Buch brauchen Sie am ersten Abend noch nicht mitbringen. Dann können Sie nochmals schnuppern. Der Kurs wird auch in der VHS Cloud im virtuellen Klassenzimmer angemeldet, so dass Sie auch online Aufgaben bekommen werden
Lehrbuch: English Network Now A1(Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-606588-7

***Termine:*** ***Montag, 15.3. – Montag, 5.7.2021, 18 – 19.30 Uhr***
***Dauer:*** ***13 Abende – 1 x wöchentlich***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Gebühr:*** ***€ 139,00; mind. 5/max. 10 Tn***

# Grundstufe 2
**(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)**

## Englisch mit Zeit und Muße (A2) 3105

**am Vormittag**
**Englisch 60+ für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Sie möchten in die englische Sprache wieder einsteigen und möglichst in Ihrem eigenen Tempo lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten (Hobbies, Reisen, Essen gehen) und vertiefen bereits Gelerntes durch abwechslungsreiche Aktivitäten. Auch das Sprechen und der Spaß kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. EinsteigerInnen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung!
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Lektion 5 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-501470-1;

Bitte mitbringen: karierter Block DIN A4, langes Lineal, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

***Termine:*** ***Do./Mi., 15.4. – 30.6.2021, 10 – 11.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Dauer:*** ***10 Vormittage – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 129,00 / 4 Tn***
***€ 110,00 / 5 Tn***
***€ 95,00 / 6 Tn***

## English Network Now A2.1, ab Lektion 4 3106

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Herta Brydon

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.
Für alle Teilnehmer/innen, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben in den vorherigen Kursen, aber auch für Neueinsteiger geeignet, die schon vor vielen Jahren Englisch gelernt hatten und dies gerne wieder auffrischen möchten. Wir machen mit dem Buch bei Unit 4 weiter. Bitte kommen Sie zur Einstufungsberatung, damit Sie sicher sind, in den richtigen Kurs zu kommen. Aber keine Sorge, wir werden immer viel wiederholen und Ihre Lücken schliessen. Wir freuen uns auch Sie in unserer VHS Cloud in einem virtuellen Klassenzimmer anmelden zu können, so dass Sie online auch Aufgaben bekommen werden
Lehrbuch: English Network Now A2.1 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-606591-7 – (bitte das Lehrbuch erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

***Termine:*** ***Dienstag, 16.3. – Dienstag, 6.7.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2***
***Dauer:*** ***13 Abende – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 149,00 / 4 Tn***
***€ 139,00 / 5 Tn***
***€ 119,00 ab 6 Tn***

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.

## Englisch am Morgen 3107

**mit Key A2, ab Lektion 10**
**Endlich Zeit für Englisch – Englisch in aller Ruhe**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Yes, you can speak English!
Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen. In einer kleinen Gruppe re-aktivieren 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!) stehen in meinen Kursen im Vordergrund. So come and join us!
Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung.
Lehrbuch: Key A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-020098-6

***Termine:*** ***Dienstag, 13.4. – Dienstag, 29.6.2021, 8.30 – 10 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***
***Dauer:*** ***10 Vormittage – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 159,00 / 3 Tn***
***€ 129,00 / 4 Tn***
***€ 110,00 / 5 Tn***

## Great! A2, ab Lektion 7 3108

**Englisch mit Spaß und Leichtigkeit – in the morning**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Great! Dieser Kurs ist für alle, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen bzw. auffrischen
wollen. Passend zu jeder Lektion werden wir Grammatik und Vokabeln mit zusätzlichen
Materialien vertiefen. Das aktive Üben (Sprechen) steht im Vordergrund. TeilnehmerInnen
mit Vorkenntnissen herzlich willkommen. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung!
Great! A2, ab Lektion 7 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-5011482-4

***Termine:*** ***Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 8.7.2021, 8.30 – 10 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
***Dauer:*** ***10 Vormittage – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 129,00 / 4 Tn***
***€ 110,00 / 5 Tn***
***€ 95,00 ab 6***

## Englisch 60+ mit Zeit und Muße (A2) 3109

**am Vormittag**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Nice to see you again! Englisch mit Zeit und Muße für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.
Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten wie Reisen, Kultur, Familie, Gesundheit.
Abwechslung und viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut
einprägen können. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung
Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Lektion 5 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-501470-1

***Termine:*** ***Dienstag, 13.4. – Dienstag, 29.6.2021, 10 – 11.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***
***Dauer:*** ***10 Vormittage – 1 x wöchentlich***
***Gebühr:*** ***€ 129,00 / 4 Tn***
***€ 110,00 / 5 Tn***
***€ 95,00 ab 6***

## ENGLISCH Mittelstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)
**Möglicher Abschluss:**
**Mittelstufe 1:** **Telc English B1**
**Cambridge Preliminary English Test (PET)**
**Mittelstufe 2:** **Cambridge First Certificate in English (FCE)**

## Mittelstufe 1

**(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)**

**Lynda Marshall**
2015 bin ich von einem Vorort Londons nach Deutschland gezogen. In meiner Heimatstadt in England habe ich meine Ausbildung gemacht und war 25 Jahre selbstständig und Teil eines Teams von Geschäftsleuten, die sich um die Förderung der wirtschaftlichen Belange in Zusammenarbeit mit der Gemeinde gekümmert haben. Seit 5 Jahren unterrichte ich in Deutschland als zertifizierte Englischlehrerin Business English in Firmen und Institutionen. Der zügige Fortschritt in der authentischen Kommunikation ist ein wichtiger Schwerpunkt meines Unterrichts. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme in meinen beiden Volkshochschulkursen.

## Refresh your English B1 3110 NEU

**Englisch Auffrischungskurs am Abend**
**Activate and pep up your English**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Lynda Marschall

In this course you will enjoy discovering English as it is really spoken. Your grammar will improve and your vocabulary will grow. We will discuss current affairs and interesting topics, and you will gain confidence and enjoy interacting and exchanging views with fellow students. Please come along and join us
Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Activate and pep up your English.
(Klett-Langenscheidt Verlag) ISBN 978-3-12-605189-7 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

***Termine:*** ***Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 8.7.2021, 18 – 19.15 Uhr***
***Dauer:*** ***10 Abende – 1 x wöchentlich***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***
***Gebühr:*** ***€ 139,00; mind. 3/max. 7 Tn***

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

## English Network Now B1.1, ab Lektion 3 3111

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**
**Activate and pep up your English – Konversationskurs auf mittlerem Niveau**

Helen Stömmer

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.
Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Wir machen weiter mit einem neuen Buch aus demselben Verlag – Network Now B1.1 – und werden über viele neue Themen lesen und miteinander sprechen.
Zusätzlich werden wir gemeinsam einen Krimi auf unserem Niveau im Kurs lesen.
Notizheft und Schreibzeug; Lehrbuch: English Network Now B1.1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-605122-4

***Termine:*** *Dienstag, 9.3. – Dienstag, 29.6.2021, 18.45 – 20.15 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 149,00 / 4 Tn*
*€ 139,00 / 5 Tn*
*€ 119,00 ab 6 Tn*

## Power Wortschatz, Grammatik, Konversation 3112

**Auffrischungskurs am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Alexandra Fritzsche

In diesem Auffrischungskurs liegt das Augenmerk auf den besonderen Eigenschaften des gesprochenen Englisch, den Gesprächstaktiken und den nützlichen Redewendungen. Ziel des Kurses ist die Befähigung zum flüssigen Sprechen, zur Wortschatzerweiterung und die Vermittlung der Kerngrammatik.
Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!
This brush up course will practise speech-tactics and useful phrases. We will improve your skills in fluency, vocabulary and grammar.

Mitzubringen: Power-Wortschatz Englisch (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-107909-3

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 28.6.2021, 18.15 – 19.45 Uhr*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Gebühr:*** *€ 159,00 / 3 Tn*
*€ 129,00 / 4 Tn*

## Great B1, ab Lektion 4 / 5 3113

**English around the world – Andere Länder, andere Sitten**
**am Vormittag – für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Helen Stömmer

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.
In this course we will continue to focus on speaking and practice all the vocabulary and grammar needed to speak effectively.
Our new book – Great! -introduces us to interesting people and places and how English is spoken all around the world. So, join us and let's talk about our experiences.
Lehrbuch: Great B1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501484-8; Notizheft nd Schreibzeug

***Termine:*** *Donnerstag, 11.3. – Donnerstag, 8.7.2021, 9 – 10.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
***Dauer:*** *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 149,00 / 4 Tn.*
*€ 139,00 / 5 Tn.*

# Mittelstufe 2
**(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)**

## New focus on using English (B2) 3114

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachnivau**

Waltraud Nagel

Dieser Kurs kann Online-Sequenzen beinhalten!
Aufbauend auf die gesamte Englisch Grammatik in ihren Grundzügen, werden wir mit dem modernen Lehrwerk „face2face – Upper-intermediate" Ihre Englischkenntnisse festigen und weiter ausbauen. Zusätzlich zum Lehrbuch werden Texte gelesen, besprochen und Alltagssituationen mit viel Spaß geübt.
Lehrbuch: face2face – Upper-intermediate (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-540079-5

***Termine:*** *Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 16.6.2021, 18.30 – 20 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
***Dauer:*** *8 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 128,00; mind. 3/max. 3 Tn*

## Speakout B2, ab Lektion 2 3115

**+ Conversation**
**am Nachmittag**

Cara Christians

Europäischer Referenzrahmen Niveaustufe B2
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) ISBN 978-1-292-11601-3

***Termine:*** *Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 8.7.2021, 15 – 16.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
***Dauer:*** *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 169,00; mind. 3/max. 5 Tn*

# CONVERSATION

## English Conversation Course (B1) 3116

**am Abend**
**+ Conversation + Grammar + Lektüre**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Alexandra Fritzsche

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie wiederholen und erweitern Ihren Wortschatz und Grammatik. Vor allem üben Sie das Sprechen. We are looking forward to seeing you.
Das Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben!

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 29.6.2021, 18 – 19.30 Uhr*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
***Gebühr:*** *€ 169,00 / 3 Tn.*
*€ 129,00 / 4 Tn.*
*€ 110,00 / 5 Tn*

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## An Evening Chatterbox (B1) 3117

**am Abend**
**+ Conversation + Lektüre**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Alexandra Fritzsche

Der Stress ist vorbei! Ohne Zeitdruck, in netter Atmosphäre wollen wir Englisch lernen. Das Lesen von Lektüre und das Sprechen über das Tagesgeschehen in Gesellschaft und Politik ist Schwerpunkt dieses Kurses. Enjoy our course „An Evening Chatterbox“.
Das Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben!

| | |
|---|---|
| ***Termine:*** | ***Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 8.7.2021, 18 – 19.30 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*** |
| ***Dauer:*** | ***10 Abende – 1 x wöchentlich*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 129,00 / 4 Tn.*** |
| | ***€ 110,00 / 5 Tn.*** |
| | ***€ 95,00 ab 6 Tn.*** |

## English for General Communication (B2) 3118

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Alexandra Fritzsche

Niveaustufe B2 des Europäischen Referenzrahmens
Schwerpunkt: Allgemeine Konversation in Beruf und Alltag; Lesen und Verstehen von Texten
It is fun! Come and join us.
Das Kursmaterial wird im Kurs bekanntgegeben!

| | |
|---|---|
| ***Termine:*** | ***Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 30.6.2021, 18.30 – 20 Uhr*** |
| ***Dauer:*** | ***10 Abende – 1 x wöchentlich*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 129,00 / 4 Tn.*** |
| | ***€ 110,00 / 5 Tn.*** |
| | ***€ 95,00 ab 6 Tn.*** |

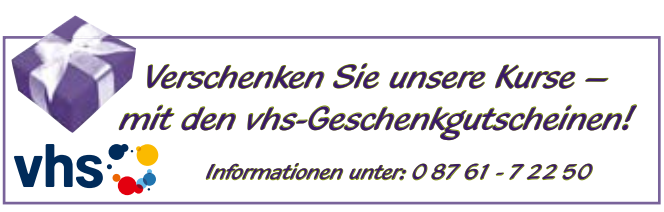
## Let‘s talk about it (B2) 3119

**am Abend**
**Conversation und English Refresher Course**
**Activate and pep up your English**

Petra Katzenbogner

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch Online-Sequenzen enthalten!
Mit unserem neuen Lehrwerk „Great B2“ sprechen wir über verschiedene, aktuelle Themen. Die Konversation steht im Vordergrund, es werden aber auch kurze Grammatikteile wiederholt. Dazu lernen Sie nützliche Redewendungen für den Alltag.
Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!
Lehrbuch: Great! B2, ab Lektion 4 (Klett Verlag) ISBN ISBN 978-3-12-501584-5

| | |
|---|---|
| ***Termine:*** | ***Dienstag, 13.4. – Dienstag, 29.6.2021, 19 – 20.30 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*** |
| ***Dauer:*** | ***10 Abende – 1 x wöchentlich*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 129,00 / 4 Tn*** |
| | ***€ 110,00 / 5 Tn*** |
| | ***€ 95,00 ab 6 Tn*** |




## Good morning – 9 o‘clock talk (B2 / C1) 3120

**am Vormittag**
**Conversation course for advanced learners**

Herta Brydon

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch bei Bedarf online-Sequenzen enthalten.
If you like to practise and improve your English? We will discuss a variety of topics from politics to daily life, read newspaper articles etc. We will listen to BBC podcasts and watch videos to improve listening skills. The necessary lexis will be prepared and grammar will be revised. The main focus is on speaking and we are always having a lot of fun and interesting discussions.

Mitzubringen: Schreibzeug, Lexikon, gute Laune!

Der Unterricht findet auch am 05.11.2020 statt.
Lehrmaterial: freie Texte

| | |
|---|---|
| ***Termine:*** | ***Donnerstag, 18.3. – Donnerstag, 15.7.2021, 9 – 10.30 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*** |
| ***Dauer:*** | ***13 Vormittage – 1 x wöchentlich*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 139,00 / 5 Tn*** |
| | ***€ 119,00 ab 6 Tn*** |

## Good afternoon – Practice makes perfect (B1/ B2) 3121

**am Abend**

Brigitte Forster

Sie möchten Ihre solide spachliche Basis weiter festigen und an Wortschatz und Grammatik feilen? Seien Sie herzlich willkommen in unserer Gruppe, wo wir aktuelle Themen lesen, besprechen und dabei den dazugehörigen Wortschaftz sowie verschiedene Grammatikbereiche vertiefen. See you soon!
Lehrmaterial: freie Texte

| | |
|---|---|
| ***Termine:*** | ***Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 21.7.2021, 17 – 18.30 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*** |
| ***Dauer:*** | ***13 Abende – 1 x wöchentlich*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 149,00 / 4 Tn*** |
| | ***€ 139,00 / 5 Tn*** |
| | ***€ 119,00 ab 6 Tn*** |

## Let‘s keep talking! (B2 / C1) 3122

**am Abend**
**A conversation course for upper-intermediate and above**

Helen Stömmer

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

Mitzubringen: Notizheft und Schreibzeug

| | |
|---|---|
| ***Termine:*** | ***Donnerstag, 11.3. – Donnerstag, 8.7.2021, 19 – 20.30 Uhr*** |
| ***Ort:*** | ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*** |
| ***Dauer:*** | ***13 Abende – 1 x wöchentlich*** |
| ***Gebühr:*** | ***€ 149,00; mind. 4/max. 5 Tn*** |

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

# ENGLISCH FÜR DEN BERUF

## Basis for Business (C1) 3123

**am Abend**
**A course for upper-intermediate and above**

Linda Marschall

In this course we will use material that is clearly structured with topics that have current relevance to business life. Students will join in discussions on these topics.
There will be detailed explanation for the grammar used. From this course you will gain a much broader business vocabulary and a greater understanding of English grammar.
Lehrbuch: Basis for Business (level C1 – Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-521020-1

***Termine:*** *Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 8.7.2021, 19.15 – 20.45 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 220,00 / 2 Tn.*
*€ 139,00; 3 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

**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

## Französisch für Anfänger/innen 3200

**am Vormittag**
**für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

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, genau nach dem Motto unseres Lehrbuchs: Auf geht‘s! (on y va)
Lehrbuch: On y va! Band A1
ISBN 978-3-19-103325-5 (Hueber-Verlag) – Das Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

***Termine:*** *Montag, 15.3. – Montag, 28.6.2021, 8.30 – 10 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
***Dauer:*** *12 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 105,00; mind. 5/max. 6 Tn*

## On y va! Band A1, ab Lektion 2 3201

**am Abend**
**für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnisse**

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

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, genau nach dem Motto unseres Lehrbuchs: Auf geht‘s! (on y va)
Lehrbuch: On y va! Band A1 (Hueber-Verlag); ISBN 978-3-19-103325-5

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 13.7.2021, 18.45 – 20 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *12 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 105,00; mind. 5/max. 6 Tn*

## On y va! Band A1, Lektion ca. 5 3202

**am Abend**
**für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Barbara Aschenbrenner

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie möchten die französische Sprache gerne lernen oder auf leichter Niveaustufe auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig, genau nach dem Motto unseres Lehrbuchs: Auf geht‘s! (on y va)
Lehrbuch: On y va! Band A1 (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-103325-5

***Termine:*** *Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 30.6.2021, 18 – 19 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 129,00 / 3 Tn.*
*€ 159,00 / 2 Tn.*

## Grundstufe 2

**(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)**

## Couleurs de France neu 2, Lektion 10 3203

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Ingolf von Pressentin

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie wollen Ihre Französischvorkenntnisse für den Urlaub auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.
Lehrbuch: Couleurs de France neu 2 (Langenscheidt-Verlag)
ISBN 978-3-12-606685-3

***Termine:*** *Montag, 8.3. – Montag, 28.6.2021, 17.30 – 19 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 149,00 Kleingruppe 4 Tn*
*€ 139,00 Kleingruppe 5 Tn*
*€ 119,00 ab 6 Tn.*

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

## CONVERSATION

### Conversation, lecture et répétition de grammaire 3204

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Ingolf von Pressentin

Achtung: Dieser Sprachunterricht kann auch 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!

***Termine:*** *Montag, 8.3. – Montag, 28.6.2021, 19 – 20.30 Uhr*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
***Gebühr:*** *€ 149,00 / 4 Tn*
*€ 139,00 / 5 Tn*
*€ 119,00 ab 6 Tn*

### On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? 3205

**am Vormittag**
**für Teilnehmer*innen 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!

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 29.6.2021, 10.15 – 11.45 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Dauer:*** *10 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 129,00 / 4 Tn.*
*€ 110,00 / 5 Tn.*
*€ 95,00 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, CELI 1**

**Grundstufe 1**
**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

### Italienisch für Anfänger/innen

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!

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

### Italienisch für Anfänger/innen 3300

**ohne Vorkenntnisse – am Vormittag**

Edoardo Rubini

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

***Termine:*** *Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 1.7.2021, 10.30 – 12 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *9 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 129,00 / 4 Tn.*
*€ 110,00 / 5 Tn.*
*€ 95,00 ab 6 Tn*

### Italienisch für Anfänger*innen 3301

**ohne Vorkenntnisse – am Nachmittag**

Barbara Bernau

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 14.6.2021, 16.45 – 17.45 Uhr*
***Dauer:*** *13 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 165,00; mind. 3/max. 6 Tn*

### Italienisch für Anfänger*innen 3302

**ohne Vorkenntnisse – am Nachmittag**

Barbara Bernau

Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

***Termine:*** *Freitag, 26.2. – Freitag, 14.5.2021, 14 – 15 Uhr*
***Dauer:*** *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 139,00 / 3 Tn.*
*€ 119,00 / 4 Tn.*

### Allegro nuovo A1, ab Lektion 3 3303

**für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen – am Vormittag**

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) 978-3-12-525590-6

***Termine:*** *Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 1.7.2021, 9 – 10.30 Uhr*
***Dauer:*** *9 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 129,00 / 4 Tn.*
*€ 110,00 / 5 Tn.*
*€ 95,00 ab 6 Tn*

### Allegro nuovo A1, ab Lektion 4 3304

**für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen – am Abend**

Barbara Bernau

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 14.6.2021, 19.45 – 20.45 Uhr*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 156,00 / 4 Tn.*
*€ 119,00 / 5 Tn.*
*€ 109,00 / 6 Tn.*

## Allegro nuovo A1, ab Lektion 7/8 — 3305

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Barbara Bernau

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6 – bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

***Termine:*** *Freitag, 26.2. – Freitag, 14.5.2021, 19 – 20 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 179,00 / 2 Tn*
*€ 139,00 / 3 Tn.*
*€ 119,00 / 4 Tn.*

## Grundstufe 2
**(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)**

## Allegro nuovo A2, ab Lektion 1 — 3306

**+ leichte Lektüre am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Barbara Bernau

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (Klett-Verlag) 978-3-12-525590-6

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 14.6.2021, 17.45 – 18.45 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 165,00 / 3 Tn.*
*€ 156,00 / 4 Tn.*
*€ 119,00 / 5 Tn.*

## Con piacere nuovo A2, ab Lektion 3 — 3307

**+ Lektüre am Nachmittag**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Barbara Bernau

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-525206-6

***Termine:*** *Freitag, 26.2. – Freitag, 14.5.2021, 16 – 17 Uhr*
***Dauer:*** *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 179,00 / 2 Tn*
*€ 139,00 / 3 Tn.*
*€ 119,00 / 4 Tn.*

## ITALIENISCH Mittelstufe:
(ca. 180–270 UE à 45 Min.)
**Möglicher Abschluss:**
**Mittelstufe 1: telc Italiano B1, CELI 2**

## Mittelstufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)**

## Con piacere nuovo B1, ab Lektion 4 — 3308

**Corso di ripetizione – am Abend**
**+ Lektüre + Konversation**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Barbara Bernau

Niveau B1 / B2 des Europäischen Referenzrahmens
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-525212-7

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 14.6.2021, 18.45 – 19.45 Uhr*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 165,00 / 3 Tn.*
*€ 156,00 / 4 Tn.*
*€ 119,00 / 5 Tn.*

## Con piacere B1, ab Lektion 7 — 3309

**+ Lektüre + Konversation**
**am Vormittag**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Barbara Bernau

Lehrbuch: Con piacere B1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-525186-1

***Termine:*** *Freitag, 26.2. – Freitag, 14.5.2021, 15 – 16 Uhr*
***Dauer:*** *10 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 179,00 / 2 Tn*
*€ 139,00 / 3 Tn.*
*€ 119,00 / 4 Tn.*

## Mittelstufe 2
**(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)**

## Italiano in diretta conversazione e letture — 3310

**am Vormittag**

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens
Lehrbuch: Qua e là per l'Italia (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-005412-1 (bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!)

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 12.7.2021, 10 – 11 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
***Dauer:*** *12 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 199,00; mind. 2/max. 5 Tn*

## Aufbaustufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)**

## Un corso per rinfrescare l'italiano — 3311

**+ Konversation + Lektüre + Zeitschrift „Adesso"**
**am Abend**

Barbara Bernau
Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
**Kursinhalt:** Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

***Termine:*** *Freitag, 26.2. – Freitag, 14.5.2021, 18 – 19 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 179,00 / 2 Tn*
*€ 139,00 / 3 Tn.*
*€ 119,00 / 4 Tn.*

## Un corso per rinfrescare l'italiano — 3312

**+ Zeitschrift „Adesso" + Konversation + Lektüre**

**am Nachmittag**

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
**Kursinhalt:** Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

***Termine:*** *Freitag, 26.2. – Freitag, 14.5.2021, 17 – 18 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 179,00 / 2 Tn*
*€ 139,00 / 3 Tn.*
*€ 119,00 / 4 Tn.*

## Un corso per rinfrescare l'italiano 3313

**+ Lektüre + Zeitschrift Adesso + Konversation + aktuelle Themen**
**am Vormittag**

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
**Kursinhalt:** Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 14.6.2021, 10 – 11.30 Uhr*
***Dauer:*** *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Gebühr:*** *€ 229,00 / 3 Tn.*
*€ 185,00 / 4 Tn.*
*€ 175,00 / 5 Tn*

## Un corso per rinfrescare l'italiano 3314

**+ Konversation + Lektüre**
**am Vormittag**

Barbara Bernau

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 14.6.2021, 11.30 – 12.45 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 196,00; mind. 3/max. 6 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

**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

## Spanisch für Anfänger*innen 3501

**am Abend**
**für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Marta Terrones Moreno

Hola! Qué tal? Ist Spanien Ihr nächstes Reiseziel? Gefällt Ihnen die spanische Sprache? Dann „Bienvenido al Español"! In diesem Kurs werden wir erste Grundlagen der spanische Sprache lernen und die Kultur entdecken. Kommen Sie mit? Vamos!

Lehrbuch: eñe A1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-004219-7 (bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

***Termine:*** *Montag, 15.3. - Montag, 21.6.2021, 19 - 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7*
***Dauer:*** *12 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 139,00 / 4 Tn.*
*€ 129,00 / 5 Tn*
*€ 110,00 ab 6 Tn*

## Caminos hoy A1, ab Lektion 7B 3502

**am Abend**
**für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola ! ¿ Qué tal ?
Nosotros aprendemos la lengua española de una forma divertida e interesante en nuestro grupo de español.
Bienvenido a nuestra clase de español.
Te esperamos.
Lehrbuch: Caminos hoy A1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-515770-5

***Termine:*** *Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 29.7.2021, 18 – 19.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 149,00 / 4 Tn.*
*€ 139,00 / 5 Tn*
*€ 119,00 ab 6 Tn*

## Perspectivas ¡Ya! A1 3503

**am Vormittag**
**für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Marta Haake

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen)
ISBN 978-3-464-20488-7

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 19.7.2021, 10 – 11.30 Uhr*
***Dauer:*** *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Gebühr:*** *€ 139,00 / 5 Tn.*
*€ 119,00 / 6 Tn.*

## Grundstufe 2

**(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)**

## Caminos hoy A2, ab Lektion 2 3504

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

Estar en forma!
Bei Bedarf werden wir auch einzelne Sprachbausteine wiederholen und damit festigen!
Lehrbuch: Caminos hoy A2 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-515776-7

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 28.6.2021, 18 – 19.15 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*
***Dauer:*** *10 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 139,00; mind. 3/max. 5 Tn*

## Caminos hoy A2, ab Lektion 2 3505

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 19.7.2021, 19.30 – 20.45 Uhr*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10*
***Gebühr:*** *€ 159,00 / 3 Tn*
*€ 139,00 / 4 Tn*

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.

## SPANISCH Mittelstufe:

(ca. 180–270 UE à 45 Min.)

**Möglicher Abschluss:**
**Mittelstufe 1: telc Español B1**
**Diploma de Español – Nivel Inicial (Instituto Cervantes)**

### Caminos neu B1, ab Lektion 5B 3506

**+ Konversation**
**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola, continuamos aprendiendo de una forma divertida con lecciones y diálogos adicionales: También vamos a aprender nuevos tiempos gramaticales,ampliar tu vocabulario y naturalmente tendremos mucha práctica oral, vamos a hacer un curso divertido e interesante. Te esperamos.
Lehrbuch: Caminos neu B1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-514958-8

***Termine:*** *Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 29.7.2021, 19.30 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 149,00; 4 Tn*
*€ 139,00; 5 Tn*
*€ 119,00 ab 6 Tn*

## CONVERSATION

### Conversación, lecturas y repaso de gramática 3507

**+ freie Texte + Konversation – am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens
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.
Haremos traducciones de español a alemán y de alemán a español así como también practicaremos la comprensión auditiva y la expresión oral. Te esperamos.
Lehrbuch: Todo oídos clase de comprensión auditiva ISBN 978-3-12-527038-1

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 20.7.2021, 18.30 – 20 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
***Dauer:*** *13 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 149,00; 4 Tn*
*€ 139,00; 5 Tn*
*€ 119,00; 6 Tn*

### El curso en vivo 3508

**am Abend**
**für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

**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.
Lehrbuch: El curso en vivo (B1) – Klett Verlag ISBN 978-3-12-606678-5 + Lektüre

***Termine:*** *Montag, 19.4. – Montag, 21.6.2021, 19 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Dauer:*** *8 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 99,00 / 4 Tn*
*€ 89,00 / 5 Tn*
*€ 75,00 ab 6 Tn*

## JAPANISCH

### Grundstufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

### Japanisch 3620

**Willkommen! Yokoso!**
**für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Keito Grieser

In meinem Japanischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen möchte ich neben den Grundlagen der japanischen Schrift und Sprache vor allem Wert auf Praxisbezug legen und darüber hinaus versuchen Ihnen die japanische Kultur näher zu bringen. Mein Ziel ist mit Ihnen ein erstes Fundament der japanischen Sprache zu erarbeiten und Ihr bereits vorhandenes Interesse zu vertiefen.
Lehrbuch: Marugoto A1 Katsudo (Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!) ISBN 978-3-87548-707-7

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 13.7.2021, 19 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6*
***Dauer:*** *12 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 129,00 / 5 Tn.*
*€ 110,00 / 6 Tn.*

## RUSSISCH

Russland ist ein faszinierendes Land mit seiner Sprache und eigener Schrift.
Planen Sie eine Reise nach Russland oder waren Sie vielleicht schon dort und Ihr Interesse für die fremde Sprache wurde geweckt? Haben Sie vielleicht schon früher einmal Russisch gelernt und möchten Ihre Russischkenntnisse auffrischen? Die Russischdozentin Elvira Hackl berät sie gerne: Telefon 08761/8936

### Grundstufe 1
**(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)**

### Jasno, ab ca. Lektion 4 3631

**am Abend**
**Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Elvira Hackl

In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt durch leichte Konversation unseren Wortschatz zu Alltagssituationen erweitern. Die Grammatik und die Schreibschrift werden in zahlreichen Übungen geübt. Wenn Sie früher Russisch gelernt haben und Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Mitzubringen: 1 Heft liniert für die 2. Klasse; Schreibzeug; Lehrbuch: Jasno (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-527590-4 und 978-3-12-527591-1 (bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!)

***Termine:*** *Mittwoch, 17.3. – Mittwoch, 30.6.2021, 18 – 19.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
***Dauer:*** *12 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 169,00 / 3 Tn.*
*€ 139,00 / 4 Tn.*

## Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

### Russischkurs – ONLINE 3632

**Jasno, ab Lektion 13**
**für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Elvira Hackl

**Voraussetzung:** Laptop, PC oder Tablet; Headset, Kamera, Internetverbindung
Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die Grundkenntnisse der russischen Sprache schon erworben haben. Im Kurs werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, leichte Konversation führen und auch Grammatik üben. Neue Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Dieser Kurs wird ONLINE durchführen, sie erhalten bei der Anmeldung den Zugangscode und können von zu Hause am Unterricht teilnehmen.
1 Heft liniert für die 2. Klasse; Schreibzeug; Lehrbuch: Jasno (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-527590-4 und 978-3-12-527591-1

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 15.6.2021, 18.30 – 20 Uhr*
***Dauer:*** *12 Abende – 1 x wöchentlich*
***Gebühr:*** *€ 129,00 / 5 Tn*
*€ 110,00 ab 6 Tn*

## TÜRKISCH

## Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

### Türkisch für den Urlaub und im Alltag 3640

**Crashkurs für Anfänger*innen und Interessierte**

Claudia Cicek

Sie fahren demnächst in die Türkei in den Urlaub und möchten wissen, wie man die Namen richtig ausspricht? Sie möchten einige grundlegende Sätze z.B. zum Einkaufen sprechen können? Sie interessieren sich für mehr als nur Strandurlaub und möchten auch Informationen zu Land und Leuten bekommen?
Oder möchten Sie einfach nur mit ihrem Dönerverkäufer oder ihrem Nachbarn in Kontakt kommen?
In diesem Kurs lernen Sie die Aussprache des türkischen Alphabets, erste Modellsätze und die Zahlen. Für Fragen zu Land, Leuten und Religion wird auch reichlich Zeit im Kurs sein.
Sie die Möglichkeit in diesem Kurs einen Einblick in eine neue Sprache und Kultur zu bekommen, ohne Grammatik pauken zu müssen.
Mitzubringen: Papier und Schreibzeug

***Termine:*** *Freitag, 11.6.2021 /Samstag, 12.6.2021, 18 – 21 Uhr*
*Freitag, 25.6.2021 / Samstag, 26.6.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Gebühr:*** *€ 98,00; mind. 4/max. 7 Tn*

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

### Türkisch für Tüftler 3641 NEU

**Anfängerkurs für Anspruchsvolle**

Claudia Cicek

Ihr Hirn braucht Futter und sie tüfteln gerne? Sie wollen etwas Neues ausprobieren und suchen eine kleine Herausforderung? Türkisch ist eine sehr logische und gut strukturierte Sprache, die aber vom Konzept und Aufbau recht konträr zum Deutschen ist. Das heißt, das Hirn auf den Kopf stellen und rein ins Vergnügen :-) Wer Lust darauf hat eine neue Fremdsprache zu lernen und mit System daranzugehen ist in diesem Kurs richtig!

Mitzubringen: Papier und Schreibzeug

***Termine:*** *Freitag, 16.4.2021 / Samstag, 17.4.2021, 18 – 21 Uhr*
*Freitag, 23.4.2021 / Samstag, 24.4.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
***Gebühr:*** *€ 98,00; mind. 4/max. 7 Tn*

### Türkisch – Auffrischung 3642

**für Wiedereinsteiger und Weiterlerner Niveau A1.1**

Claudia Cicek

Sie haben schon Türkisch gelernt und möchten wieder damit anfangen?
Sie können schon ein bisschen Türkisch und möchten gerne weitermachen?
Sie sind kein blutiger Anfänger mehr, wissen aber nicht so recht, wo sie stehen?
In diesem Wochenendkurs, frischen wir bisher Gelerntes auf. Wir wiederholen das, was noch schwer fällt.
Fragen aller Art sind willkommen und können aufgegriffen werden.
Gerne dürfen Wunschthemen auch schon vor Kursbeginn an die Kurleiterin weitergegeben werden.

Mitzubringen: Papier, Schreibzeug, bisherige Türkisch- Unterlagen

***Termine:*** *Freitag, 19.3.2021 /Samstag, 20.3.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Gebühr:*** *€ 48,00; mind. 4/max. 6 Tn*

## Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

### Türkisch für den Urlaub und im Alltag 3643

**für Menschen mit Vorkenntnissen und Interessierte (Kursniveau A1/A2)**

Claudia Cicek

Sie waren schon mal in der Türkei im Urlaub? Sie haben türkische Freunde oder Bekannte und haben schon einige Wörter und Sätze dabei gelernt? Jetzt sind sie neugierig darauf mehr zu lernen und tiefer einzusteigen?
Sie kenne schon die Zahlen, können sich mit Namen vorstellen oder nach dem Befinden fragen?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
An vier intensiven Abenden lernen Sie in kleiner, geselliger Runde mehr über die türkische Sprache und können mehr über Land und Leute lernen.

Mitzubringen: Papier und Schreibzeug

***Termine:*** *Freitag, 2.7.2021 / Samstag, 3.7.2021, 18 – 21 Uhr*
*Freitag, 9.7.2021 / Samstag, 10.7.2021, 18 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
***Gebühr:*** *€ 98,00; mind. 4/max. 6 Tn*

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## März

**Di, 02.03.21**

4334 08:30 Wake-up – Step
4325 09:15 Pilates & Co
4308 17:00 Beckenboden- und Rückengymnastik
4055 18:00 Shaolin Heil- QiGong
4300 18:15 Wirbelsäulengymnastik
4307 19:30 Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

**Mi, 03.03.21**

4008 08:30 Fitness für Einsteiger
4056 09:00 Shaolin Heil-QiGong
4309 09:45 Beckenbodenschule® ZVK
4356 17:45 Ballett für Fortgeschrittene
4032 19:00 Vit Yoga
4223 19:00 Gesundheit aktuell: Ständig Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen: Das Reizdarmsyndrom
4303 20:15 Wirbelsäule in B A L A N C E

**Do, 04.03.21**

4057 08:30 Shaolin Heil-QiGong
4323 09:15 PILATES – am Vormittag – Fortgeschrittene
4324 10:30 Pilates & Faszien
4005 18:45 Entspannung mit Klangschalen
4332 19:30 Bodyforming – Frauen unter sich
4003 20:00 Meditationskurs

**Fr, 05.03.21**

4301 08:30 Wirbelsäulengymnastik
4353 09:00 Zumba® – am Freitag
4302 09:45 Wirbelsäulengymnastik
4310 13:45 Sanft Fit
4059 18:30 MBSR-8-Wochen-Programm – Stressreduktion durch Achtsamkeit

**So, 07.03.21**

4000 19:00 Autogenes Training am Sonntagabend

**Mo, 08.03.21**

4306 09:00 Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik
4314 10:15 Gesundheitsgymnastik für Senioren
4311 16:15 YIN YOGA auf und mit dem Stuhl
4403 18:30 Schminkschule
4360 19:00 Orientalischer Tanz – Mittelstufe

**Di, 09.03.21**

4312 09:00 Gesundheitsgymnastik für Senioren
4024 09:15 Hatha-Yoga
4313 10:15 YIN YOGA auf und mit dem Stuhl
4028 11:00 Hatha-Yoga
4054 18:00 QiGong – Die Acht Brokate

**Mi, 10.03.21**

4025 16:30 Hatha-Yoga
4026 18:00 Hatha-Yoga
4053 18:00 QiGong Shibashi (Set 1)
4027 19:45 Hatha-Yoga

**Fr, 12.03.21**

4058 17:00 ZENbo® zum Wochenende

**Sa, 13.03.21**

4004 09:00 Anahata Meditationen mit Klangschalen

**Mi, 17.03.21**

4206 18:00 Leicht & Fit im Handumdrehen: 10 Tage Fasten für mehr Energie und Vital

**Sa, 20.03.21**

4002 15:00 Meditationsworkshop

## April

**Mo, 12.04.21**

4001 18:00 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Di, 13.04.21**

4404 18:30 Schminkschule

**Mi, 14.04.21**

4336 18:00 Lauf dich fit

**Do, 15.04.21**

4203 19:00 Entdeckung der Körpermitte

**Mo, 12.04.21**

4202 14:00 Workshop: Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkindalter

**Mi, 21.04.21**

4224 19:00 Gesundheit aktuell: Fit trotz Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen

**Fr, 23.04.21**

4006 18:00 Klangschalenworkshop
4204 19:00 Workshop: Verwöhnabend für die Frau

**Di, 27.04.21**

4501 18:30 Sushi – Kochkurs

## Mai

**Di, 04.05.21**

4508 17:30 „Die indische vegetarische Küche auch für Veganfans – voller Vitamine und exotisch“

**Fr, 07.05.21**

4058A 17:00 ZENbo® zum Wochenende

**Sa, 08.05.21**

4007 15:00 Workshop: TaKeTiNa-Rhythmusmeditation

**Mi, 19.05.21**

4405 18:30 Schminkschule

## Juni

**Mi, 09.06.21**

4336A 18:00 Lauf dich fit

**Sa, 12.06.21**

4201 14:00 Workshop – Pflege von Angehörigen

**Do, 17.06.21**

4406 18:30 Schminkschule

**Di, 29.06.21**

4024A 09:15 Hatha-Yoga
4028A 11:00 Hatha-Yoga

**Mi, 30.06.21**

4025A 16:30 Hatha Yoga
4026A 18:00 Hatha Yoga
4027A 19:45 Hatha Yoga

## Juli

**Fr, 02.07.20**

4502 17:30 Die Curryküche Indiens von Nord nach Süd

**Experten aus allen Fachgebieten folgender Einrichtungen:**

- **St. Marien-Kinderkrankenhaus Landshut**
- **LAKUMED Klinik Landshut/Achdorf**
- **Klinikum Freising und • Klinikum Landshut**

**informieren Sie aus erster Hand über aktuelle Gesundheitsthemen.**

Wir bedanken uns bei allen beteiligten Kliniken für die fruchtbare bisherige Zusammenarbeit auch unter den herausfordernden Bedingungen im Jahr 2020.

Je nach Entwicklung der Lage durch die Covid19 Pandemie werden wir in 2021 weitere Gesundheitsvorträge bedarfsgerecht und flexibel anbieten.

Wir halten Sie auf unserer Homepage und über die gewohnten Medien (Tageszeitung, Flyer, Aushänge) auf dem Laufenden!

Bleiben Sie gesund

**Die Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen – egal ob Patienten, Angehörigen, Mitarbeitern und/oder medizinisch-interessiertem Publikum. Eine Anmeldung ist nicht nötig und die Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir freuen uns, wenn wir Sie als Gast begrüßen dürfen. Alle Veranstaltungen finden in der AULA der vhs Moosburg, Stadtplatz 2, statt.**

## Ständig Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen: Das Reizdarmsyndrom 4221

Referent: Prof. Dr. med. Christian Pehl, Chefarzt der Medizinischen Klinik und Ärztlicher Direktor des Krankenhauses Vilsbiburg

Unwohlsein, Bauchschmerzen und veränderte Stuhlgewohnheiten – viele Menschen mit Reizdarmsyndrom sind aufgrund dieser Beschwerden in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen weltweit sind betroffen. Nach neuesten Erkenntnissen der Medizin basiert ein Reizdarmsyndrom auf einer Mikroentzündung der Darmwand. Dadurch kommt es zu Fehlsteuerungen im Nervensystem des Darms und daraus resultierend zu den beschriebenen Funktionsstörungen. Im Rahmen des Vortrags erklärt Prof. Dr. Christian Pehl, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Medizinischen Klinik am Krankenhaus Vilsbiburg, wie es zu der Fehlsteuerung im Nervensystem des Darms kommt und mit Hilfe welcher Verfahren ein Reizdarm diagnostiziert wird. Außerdem informiert er darüber, wie der Reizdarm von Nahrungsmittelunverträglichkeiten abgegrenzt wird und welche Therapieansätze die moderne Medizin bietet.

***Termin: Mittwoch 03. März 2021, 19 Uhr***

## Fit trotz Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen 4224

Referent: Dr. med. Maximilian Winhard, Oberarzt Medizinische Klinik I für Kardiologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Unser Herz schlägt regelmäßig, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr - für uns eine Selbstverständlichkeit. Den Herzschlag nehmen wir oft erst dann bewusst wahr, wenn er unregelmäßig oder erhöht ist, für Betroffene meist sehr beunruhigende Herzrhythmusstörungen wie Herzrasen oder Herzstolpern oder nicht erklärbare Schmerzen in der Brust auftreten. Für die Herzgesundheit entscheidend ist auch ein gut eingestellter Blutdruck: Ist dieser regelmäßig zu hoch und treten vermehrt Symptome wie Schwindel oder Kopfschmerzen auf, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Der Oberarzt der Medizinischen Klinik I am Krankenhaus Landshut-Achdorf, Dr. Maximilian Winhard, spricht im Vortrag über die Zusammenhänge von Blutdruck und Herzerkrankungen und informiert über Diagnose und Behandlung von Bluthochdruck sowie Herzrhythmusstörungen.

***Termin: Mittwoch, 21.04.2021, 19 Uhr***

„In den Volkshochschulen erleben Menschen hautnah, wie viel Spaß ein aktives Leben macht“, sagt Prof. Dr. Rita Süssmuth, Ehrenpräsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbands, die sich seit langem für Prävention und Gesundheitsförderung einsetzt (www.vhs-bayern.de).
Das verlässliche und qualitativ sehr hochwertige Angebotsspektrum der Volkshochschule Moosburg e.V. trägt zu sozial verträglichen Preisen dazu bei, die Gesundheit jedes einzelnen zu fördern. In unseren Bewegungskursen können Sie zusammen mit anderen in der Gruppe Spaß haben und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Stöbern Sie in unserem Programm und entdecken Sie neben altbewährten Kursen auch etliche neue Angebote!
Ob Bewegung – Ernährung – Entspannung – Wissen – wir beraten Sie gerne!

Zu Ihrer Information zu primärpräventiven Angeboten gemäß § 20 SGB V:

Kurse, die über eine Bezuschussung durch die Krankenkasse verfügen, sind mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. Für alle anderen Kurse setzen Sie sich bitte vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.
Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

### Autogenes Training am Sonntagabend 4000

**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

***Termine:*** ***Sonntag, 7.3. – Sonntag, 16.5.2021, 19 – 20.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***8 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 6/max. 10 Tn***

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 4001

Claudia Bader, Physiotherapeutin, 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.
Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

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

***Termine:*** ***Montag, 12.4. – Montag, 14.6.2021, 18 – 19.15 Uhr***
***Dauer:*** ***8 Abende***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 6/max. 10 Tn***

### MBSR – 8-Wochen-Programm – Stressreduktion durch Achtsamkeit 4059

Gabriela Rodoni-Mette

Stressreduktion durch Achtsamkeit / MBSR 8-Wochen-Programm
MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt.
Der Kurs ist ein 8-wöchiges Trainingsprogramm sowie ein sechsstündiger Tag der Achtsamkeit, an dem die Teilnehmer*innen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis erlernen und ihre Erfahrungen in der Gruppe austauschen.
Drei Arten von formalen Übungen bilden den Kern des Programms:
- Body Scan
- sanfte Yoga- und achtsame Dehnübungen sowie
- Gehmeditation und Sitzmeditation

Sie ermöglichen uns einen tieferen Zugang zum eigenen Körper, erweitern die eigenen Denk- und Gefühlsmuster und unterstützen uns, beim konsequenten Training, bewusster und gelassener im Leben zu stehen. Diese Achtsamkeitsübungen zentrieren die geistigen Aktivitäten und führen zur Stressreduktion.
An den Tagen zwischen den Kurseinheiten üben die Teilnehmer*innen das Gelernte zu Hause ein. Dafür werden ca. 45 Minuten täglich benötigt. Umfangreiches Begleitmaterial, Teilnahmeunterlagen und Audiodateien sind im Preis enthalten; Materialien, die das selbständige Üben ermöglichen.
Wichtiger Bestandteil des Kurses ist der Tag der Achtsamkeit.
Das persönliche Gespräch mit der Kursleiterin im Vorfeld der Kursteilnahme ist erwünscht und dient dem Kennenlernen und der Einschätzung, ob der Kurs zu diesem Zeitpunkt für die Interessent*innen geeignet ist. Das Vorgespräch kann telefonisch erfolgen.

Bitte mitbringen: Matten, Decke, Meditationskissen, bequeme Bekleidung, warme Socken

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 14.5.2021, 18.30 – 21 Uhr***
***Sonntag, 02.05.2021, 10.00 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***9 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 250,-; mind. 4/max. 12 Tn***

schrafstetter karl
Ihre kreative Bäckerei mit Café
www.baeckerei-schrafstetter.de
Hauptstr. 8
85419 Mauern
Hausmehringer Str. 22
85405 Nandlstadt

## Meditationsworkshop 4002

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmasseurin

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.
Aufbauend auf grundlegendes Wissen um die Meditation (Wirkweise, Chakras, Mantra OM) werden wir gemeinsam verschiedene Meditationstechniken ausprobieren.
Lass Dich von der Wirkung einer Ausbreitungsmeditation, einer Mantrameditation und einer Tratakmeditation inspirieren.
Begleitet von den Klangschalen darfst Du dann in der Endentspannung den Workshop ausklingen lassen.
Für Einsteiger*innen dient dieser Workshop als Voraussetzung für den laufenden Meditations-Kurs.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

***Termin:*** ***Samstag, 20.3.2021, 15 – 18 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Gebühr:*** ***€ 24,-; mind. 5/max. 10 Tn***

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

## Meditationskurs 4003

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmasseurin

Lass uns gemeinsam in Stille meditieren.
Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.
Eingerahmt von zusammen rezitierten Mantren wirst Du behutsam in eine etwa halbstündige Meditation geführt. Wir werden dabei unterschiedliche Meditationsformen praktizieren, die zu Beginn kurz erläutert werden. Nach einem themenbezogenen Kurzvortrag darfst Du, begleitet von den Klangschalen, in der Endentspannung ruhen.
In diesem Kurs ist etwas Erfahrung in Meditation Voraussetzung. Dabei ist es jedoch unerheblich in welcher Tradition Du ausgebildet wurdest bzw. Du praktizierst.
Wer noch keinerlei Erfahrungen mit Meditation hat, dem wird empfohlen vorab den Workshop (Kursnummer 201_4002) zu besuchen und dann ggf. einzusteigen.
Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 6.5.2021, 20 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***8 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 96,-; mind. 6/max. 10 Tn***

**Das E-Rezept kommt. Wir sind bereit. Für Sie.**

**Online vorbestellen mit Foto!**

**Ihre Bestellung liegt für Sie bereit, wenn Sie zu uns kommen.**

Mo bis Fr **durchgehend** von 8 Uhr bis 19 Uhr • Samstag von 8 Uhr bis 13 Uhr

apotheke sankt johannis

**St. Johannis Apotheke**
Apothekerin H. Lienhard
**Bahnhofstraße 22** · 85368 Moosburg
Tel. 08761/2267 · Fax 08761/4207
www.sanktjohannis-apotheke.de

## Anahata Meditationen mit Klangschalen 4004

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmasseurin

Meditationen zur Heilung des Herzchakras
In unserem spirituellen Herzen, dem Anahata Chakra, sind Emotionen wie Liebe, Mitgefühl, Ehre, Respekt und Freude, aber auch Hass, Ungeduld, Arroganz und Grausamkeit gespeichert – letztere Gefühle machen das Herz eng und unfrei.
Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie sich über verschiedene herzöffnende Meditationen, wie z.B. einer Anahata Meditation und einer Eigenschaftsmeditation mit ihrem Herz Chakra verbinden und begleitet von den Klangschalen alte Emotionen loslassen. Darüber wird es wieder leichter, liebevollere Beziehungen zu Ihren Mitmenschen, Tieren und der Natur zu (er)leben. Aktivieren und reinigen Sie Ihr spirituelles Herz, spüren Sie die Weite in Ihnen und lassen Sie los. Abgerundet wird das Seminar durch Wissenswertes rund um das Anahata Chakra.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

***Termin:*** ***Samstag, 13.3.2021, 9 – 11 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Gebühr:*** ***€ 24,-; mind. 5/max. 10 Tn***

## Entspannung mit Klangschalen 4005

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, 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

Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung,1 Liter Tee / Wasser

***Termine:*** ***Donnerstag, 04.3.2021, 18.45 – 19.45 Uhr***
***Donnerstag, 18.3.2021, 18.45 – 19.45 Uhr***
***Donnerstag, 22.4.2021, 18.45 – 19.45 Uhr***
***Donnerstag, 01.7.2021, 18.45 – 19.45 Uhr***
***Donnerstag, 22.7.2021, 18.45 – 19.45 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***5 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 40,-; mind. 4/max. 6 Tn***

## Workshop: Klangschale 4006

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, 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. Danach erhältst Du die Möglichkeit die Schalen in der Gruppe einmal selbst auszuprobieren. In einer weiteren Einheit werden Dir auf Wunsch eine oder mehrere Schalen aufgelegt, so dass Du deren Wirkung unmittelbar spüren darfst. Abgerundet wird dieser Workshop mit Wissenswertem rund um die Schalen – wie sie wirken, bei welchen Anwendungsbereichen sie sinnvoll sind und welche Kontraindikationen es gibt.
Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

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

***Termin:*** ***Freitag, 23.4.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Gebühr:*** ***€ 24,-; mind. 4/max. 6 Tn***

## Workshop: TaKeTiNa®-Rhythmusmeditation 4007

Lucia Meyer

Eingebunden in Musik und Bewegung entsteht bei TaKeTiNa® ein rhythmisches Schwingungsfeld, in dem die Gedanken still werden und entspannende sowie vitalisierende Erfahrungen zugleich möglich werden. Rhythmisches Sprechen und Singen sowie strukturierte Schritt- und Handbewegungen sind zentrale Elemente von dieser Rhythmusarbeit, der eigene Körper wird zum Instrument. Dabei geht TaKeTiNa® davon aus, dass wir Menschen von Natur aus rhythmische Wesen sind, Rhythmus in jedem Menschen angelegt ist (z. B. in Form von Herzschlag, Atmung) und jeder Mensch von Rhythmus angesprochen wird. Jede/r ist willkommen, es braucht keine Vorkenntnisse!
Mehr Informationen zu TaKeTiNa® und zur Dozentin siehe www.lucia-meyer.de

Bitte mitbringen: Dicke Socken oder bequeme Schuhe, Matte oder Decke zum Hinlegen

***Termin:*** ***Samstag, 8.5.2021, 15 – 18 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Gebühr:*** ***€ 29,-; mind. 8/max. 15 Tn***

# YOGA

## Hatha-Yoga

Gabriele Prasani, Siegelin

Mit Geduld für sich und den eigenen Körper eintauchen in die Welt des Yoga.
Schritt für Schritt entspannen und nach und nach verschiedene Asanas (Yoga Stellungen) ausführen. Dadurch steigern sich auf sanftem Wege Kraft und Flexibilität des Körpers, Beruhigung und Ruhe des Geistes nehmen zu und das emotionale Gleichgewicht wird harmonisiert.
Durch spezielle Atemübungen verbessert sich das Lungenvolumen – man spürt wie sich der Vitalkörper auflädt und dadurch energiegeladen wird.
Diese Kurse werden sehr sanft und einfühlsam durchgeführt und eignen sich besonders für Menschen, die sich in ruhiger Atmosphäre beweglich halten wollen.
Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***12 Termine***

## Hatha-Yoga sanft 4024

*Termine:* *Dienstag, 9.3. – Dienstag, 22.6.2021, 09.15 – 10.45 Uhr*
*Gebühr:* *€ 150,-; mind. 6/max. 10 Tn*

## Hatha-Yoga 4025

*Termine:* *Mittwoch, 10.3. – Mittwoch, 23.6.2021, 16.30 – 17.45 Uhr*
*Gebühr:* *€ 125,-; mind. 6/max. 10 Tn*

## Hatha-Yoga 4026

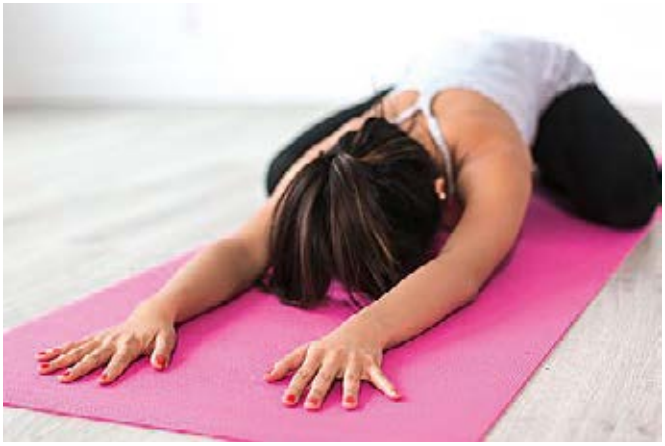
*Termine:* *Mittwoch, 10.3. – Mittwoch, 23.6.2021, 18 – 19.30 Uhr*
*Gebühr:* *€ 150,-; mind. 6/max. 10 Tn*

## Hatha-Yoga 4027

*Termine:* *Mittwoch, 10.3. – Mittwoch, 23.6.2021, 19.45 – 21.15 Uhr*
*Gebühr:* *€ 150,-; mind. 6/max. 10 Tn*

## Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien 4028

*Termine:* *Dienstag, 9.3. – Dienstag, 22.6.2021, 11 – 12.30 Uhr*
*Gebühr:* *€ 125,-; mind. 6/max. 10 Tn*



## Vit Yoga 4032

Silvia Hauner

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

*Termine:* *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 30.6.2021, 19 – 20 Uhr*
*Ort:* *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
*Dauer:* *14 Abende*
*Gebühr:* *€ 100,-; mind. 6/max. 14 Tn*

Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM

**Klinikum Freising –
Ihr Gesundheitspartner
im Landkreis und Region**

- Breites Spektrum an operativer und konservativer Medizin
- 2 Katheter-Labore, moderne radiologische Diagnostik und Intensivmedizin
- Erste Adresse in der Notfallversorgung
- Wirbelsäulenchirurgie, Palliativmedizin, Lymphangiologie und Psychosomatik
- Rund 1000 Geburten im Jahr
- Prämierte Berufsfachschule für Pflege und Krankenpflegehilfe (neu!)

**www.klinikum-freising.de**

## QIGONG

**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 wie z.B. Fan Huan Gong, Chan Mi oder HuiChunGong teil.
Ich bin im Jahr 2016 nach Moosburg gezogen und freue mich sehr, in der Volkshochschule hier tätig zu werden.
Mit Qigong habe ich einen Weg genommen. Und wie Antonio Machado schrieb: „Es gibt keinen Weg, man macht den Weg selbst beim Gehen."

### QiGong Shibashi – 18fache Übungsreihe 4053

Gabriela Rodoni-Mette

QiGong ist eine aus der chinesischen Tradition überlieferte Übungsmethode, die Gesunderhaltung, Heilung und Langlebigkeit zum Ziel hat.
„Shibashi" bedeutet 18 Übungen. Diese Übungsserie ist in China sehr populär und es werden weitere solcher Übungsserien entwickelt. Bei den Übungen richtet man seine gebündelte Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch entspannen sich Körper und Geist. Wie von allein reguliert sich der Atem, wird langsamen und tiefer. Dadurch werden der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt.
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

***Termine:*** *Mittwoch, 10.3. – Mittwoch, 23.6.2021, 18 – 19.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
***Dauer:*** *12 Abende*
***Gebühr:*** *€ 150,-; mind. 6/max. 9 Tn*

Werner Lingner
zahnarzt

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

Implantologie
Ästhetische Zahnheilkunde
Parodontologie
Laser Zahnheilkunde

### QiGong – Die Acht Brokate 4054

Gabriela Rodoni-Mette

QiGong ist eine aus der chinesischen Tradition überlieferte Übungsmethode, die Gesunderhaltung, Heilung und Langlebigkeit zum Ziel hat.
„Die Acht Brokate" sind eine Folge heilgymnastischer Übungen, die nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit dienen. Der Übungszyklus kann unabhängig vom Alter in unterschiedlichen Varianten praktiziert werden. Gerade Anfänger*innen bietet diese Reihe einen idealen Einstieg in QiGong. Aber auch Personen mit QiGong Erfahrung sind willkommen!
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

***Termine:*** *Dienstag, 9.3. – Dienstag, 22.6.2021, 18 – 19.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
***Dauer:*** *12 Abende*

### Shaolin Heil-QiGong

Marlene Zimny

QiGong bedeutet sinngemäß das Arbeiten mit der Lebenskraft. Den chinesischen Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem bestimmten Grundkapital an Qi geboren. Alltagstress, ungesunde Lebensweise, physische oder psychische Verletzungen erschöpfen die Lebensenergie eines Menschen. Durch QiGong bekommt man eine einfache Methode, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen, da der Mensch die Fähigkeit hat auf sein Qi einzuwirken.
Die Übungen des Shaolin Heil-QiGong sind eine wirkungsvolle und leicht zu erlernende Bewegungsabfolge, die auf die Hauptenergiebahnen und die entsprechenden Organe einwirkt. Blockaden können dadurch gelöst und damit in Zusammenhang stehende Beschwerden wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.
Durch diese Übungen wird die Atmung tiefer und müheloser – was sich auf den Schlaf, Kopfschmerzen, Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte auswirkt.
Vermittelt werden in diesem Kurs die wichtigsten Prinzipien des QiGong. Sie werden dabei für Anfänger*innen erläutert bzw. für Fortgeschrittene weiter vertieft. Die Lebensqualität wird gesteigert.
Ein ausführliches Skript zu diesem Kurs gibt es bei Interesse für 6,50 Euro.
Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken bzw. Sportschuhe

### Shaolin Heil-QiGong in Mauern 4055

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 18.5.2021, 18 – 19 Uhr*
***Ort:*** *Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum*
***Dauer:*** *10 Abende*
***Gebühr:*** *€ 85,-; mind. 6/max. 10 Tn*

### Shaolin Heil-QiGong in Mauern 4056

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 19.5.2021, 9 – 10 Uhr*
***Ort:*** *Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum*
***Dauer:*** *10 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 85,-; mind. 6/max. 10 Tn*

### Shaolin Heil-QiGong 4057

***Termine:*** *Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 10.6.2021, 8.30 – 9.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
***Dauer:*** *10 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 85,-; mind. 6/max. 10 Tn*

**Kathrin Grote**
Ich wohne mit meiner Familie seit einigen Jahren in Moosburg und bin seit mehr als 25 Jahren im operativen Bereich im Wechselschichtdienst tätig.
Mit zunehmendem Alter stellte ich mir die Frage, wie ich einen körperlichen und seelischen Ausgleich zur sitzenden Beschäftigung und dem Schichtdienst finden kann, ohne immer Fitnesseinheiten zu absolvieren.
Nach einiger Recherche kam ich zum ZENbo® Balance. Ich ließ mich über mehrere Module zum Trainer ausbilden.
Der ZENbo®-Seniorentrainer und Rückentrainer runden meine gesundheitsorientierte Zusatzausbildung ab.

## ZENbo® zum Wochenende – Kurzkurs im März 4058

Kathrin Grote

Sie finden im Alltag selten Ruhe, fühlen sich gestresst und angespannt? Oder möchten Sie wieder mehr bewegen? Dann wird Ihnen ZENbo® guttun. Probieren Sie es in diesem kurzen Schnupperkurs aus! Eingebettet in eine Atemübung und eine Entspannungsphase findet der Bewegungsteil statt. Die meist anstrengungsfreien und sanften Bewegungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Wir mobilisieren alle Gelenke, stärken die Muskeln, ermöglichen mehr Beweglichkeit und verbessern unseren Gleichgewichtssinn. Mit Hilfe unseres eigenen Atem-Rhythmus kommen wir nach und nach zur inneren Ruhe, die sich auch durch mehr Gelassenheit im Alltag äußern kann. Wir genießen die Stunde in wohltuender Ruhe ohne Musik.

Bitte mitbringen: größeres Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk, eigene Matte

***Termine:*** ***Freitag, 12.3. – Freitag, 26.3.2021, 17 – 18.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***3 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 35,-; mind. 4/max. 6 Tn***

## ZENbo zum Wochenende – Kurzkurs im Mai 4058A

***Termine:*** ***Freitag, 7.5. – Freitag, 21.5.2021, 17 – 18.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***3 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 35,-; mind. 4/max. 6 Tn***

# GESUNDHEITSWISSEN VORTRÄGE & WORKSHOPS

**Workshop**

## Pflege von Angehörigen 4201

Cornelia Vogel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Praxisanleiterin, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation® in der Pflege

Plötzlich ist es soweit!
Ein Familienmitglied ist auf Ihre Hilfe angewiesen.
Mit ein paar Tricks gut durch den Alltag kommen.
Gerne zeige ich Ihnen wie man auf Menschen gut eingehen kann, Anliegen erkennen kann und kommunizieren kann ohne Worte zu benutzen.
Gibt es vielleicht noch Fragen zur Pflege?
Ich freue mich mit Ihnen eine Lösung zu finden.

Bitte mitbringen: Block und Stift für Notizen

***Termin:*** ***Samstag, 12.6.2021, 14 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG 4***
***Gebühr:*** ***€ 20,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Mein Name ist **Cornelia Vogel**, ich bin 36 Jahre alt und wohne mit meinen Tieren in der Nähe von Landshut. Ich bin ausgebildete Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und arbeite seit vielen Jahren im Kinderintensiv- und Kinderpalliativbereich. Durch diverse Weiterbildungen habe ich mich auf die komplementäre bzw. integrative Pflege spezialisiert. Vor allem die Anwendung bei Kindern erfordert besonderes Fingerspitzengefühl. Es gibt viele einfache und kostengünstige Möglichkeiten, Beschwerden, die im Alltag auftreten, unterstützend zu behandeln und zu lindern. Gerne gebe ich mein Wissen an Sie weiter.

**Workshop**

## Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkindalter 4202

Cornelia Vogel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

In der Schrecksekunde Ruhe bewahren und richtig handeln.
Das Baby purzelt von der Wickelkommode oder verschluckt sich, das Kleinkind fällt gegen die Tischecke oder schüttet sich kochendes Wasser über. Worauf ist zu achten? Was soll man machen, was vermeiden? Ich versuche Ihnen anhand praktischer Beispiele und Übungen Sicherheit im weiteren Vorgehen zu vermitteln.
Themen sind u.a.:
- Schädel-/Hirntrauma
- Verschlucken und Aspiration
- Platzwunden
- Verbrühungen
- Reanimation

Darüber hinaus bleibt viel Raum für individuelle Fragen an mich als erfahrene Kinderkrankenschwester.

Bitte mitbringen: Block und Stift für Notizen

***Termin:*** ***Samstag, 17.4.2021, 14 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
***Gebühr:*** ***€ 20,-; mind. 5/max. 15 Tn***

TAG WERK BIO MARKT Kleeblatt
BIO / FAIR / NAH
Öffnungszeiten
Mo – Fr: 8:00 – 19:00 // Sa: 8:00 – 14:00
Bahnhofstraße 50 // 85368 Moosburg
Tel. 08761 61 16 6

## Entdeckung der Körpermitte 4203

**- Vortrag mit Praxisbeispielen -**

Petra Silberbauer

Ein effektives Beckenbodentraining erfordert eine Auseinandersetzung mit der Anatomie des Beckens, der Wirbelsäule und der einzelnen Beckenbodenschichten. Der Beckenboden ist im heutigen Training nicht mehr wegzudenken. Er ist das Kraftzentrum für den ganzen Körper. Lächle freundlich – gemeinsam seid ihr stark. Lerne deinen Beckenboden in Theorie und Praxis für Dein Wohlbefinden kennen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, evtl. Kissen

***Termin:*** ***Donnerstag, 15.4.2021, 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Gebühr:*** ***€ 15,-; mind. 6/max. 10 Tn***

**Workshop**

## Verwöhnabend für die Frau 4204 NEU

Cornelia Vogel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft für Wickel und Auflagen

Sich selbst verwöhnen oder typische Weh-Wehchen mit Hilfe der Natur bekämpfen. In diesem Workshop lernen Sie den Einsatz der Schafgarbe („Das Kraut der Frau“) kennen und schätzen. Erfahren Sie Möglichkeiten in „Schwung“ zu kommen, wenn der Kreislauf am frühen Morgen noch länger im Bett bleibt. Oder wie bei kalten Füßen ein Fußbad für wohlige Wärme sorgt. Zu guter Letzt zeige ich Ihnen wie Sie eine pflegende und reinigende Gesichtsmaske ohne viel Zeitaufwand selbst herstellen können.
In der Kursgebühr sind 5.- € Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Handtuch und Waschlappen, Block und Stift für evtl. Notizen

***Termin:*** ***Freitag, 23.4.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Gebühr:*** ***€ 17,-; mind. 5/max. 10 Tn***

## Leicht & Fit im Handumdrehen: 10 Tage Fasten für mehr Energie und Vitalität 4206

Desislava Zlatanova

Fasten ist keine neue Erfindung, sondern eine gängige Methode zu allen Zeiten und in allen Kulturen, um den Körper intensiv zu entgiften und die Lebenskraft enorm zu stärken. Und ein schöner Nebeneffekt: Sogar Übergewicht kann dadurch abgebaut werden. Die hier angebotene individualisierte Form des Fastens ist besonders körpergerecht und kann auch in häuslicher Umgebung, neben Job und Familie, durchgeführt werden. Der offizielle Zeitrahmen beträgt 10 Tage, dieser kann jedoch individuell verkürzt/verlängert werden.
Es gibt einen einführenden Informationsabend sowie drei Abendtreffen während der Fastenzeit, welche zum Erfahrungsaustausch sowie zur Klärung wichtiger Fragen rund ums Fasten, Entgiften und die Zeit danach (z.B. Ernährungsumstellung) genutzt werden. Ein Kurs für alle, die eine Rundum-Erneuerung von Körper, Geist und Seele erleben möchten!
Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen und stellt keine Form der Behandlung dar.

Zeitpunkt des Fastens: Samstag, 20.03. bzw. Sonntag, 21.03.2021 für 7-10 Tage

***Termine:*** ***Mittwoch, 17.3.2021, 18 – 20 Uhr***
***Montag, 22.3.2021, 18 – 20 Uhr***
***Donnerstag, 25.3.2021, 18 – 20 Uhr***
***Sonntag, 28.3.2021, 18 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
***Gebühr:*** ***€ 49,-; mind. 5/max. 12 Tn***

# GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

## Wirbelsäulengymnastik 4300

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 tiefliegenden Muskeln. Gleichzeitig öffnen Sie sich durch körperwahrnehmende Übungs- und Bewegungsausführungen für neue, gesündere Verhaltensweisen auch im Alltag. Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius und lassen Sie in einer entspannten Atmosphäre den Alltag los.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch/kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 29.6.2021, 18.15 – 19.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***14 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 100,-; mind. 10/max. 12 Tn***

## Wirbelsäulengymnastik 4301

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 2.7.2021, 8.30 – 9.30 Uhr***
***Dauer:*** ***14 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 100,-; mind. 6/max. 12 Tn***

## Wirbelsäulengymnastik 4302

**für Frauen und Männer**

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 2.7.2021, 9.45 – 10.45 Uhr***
***Dauer:*** ***14 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 100,-; mind. 5/max. 12 Tn***

## Wirbelsäule in B A L A N C E 4303

Silvia Hauner

Wirbelsäule in Balance ist ein ganzheitliches Training rund um den Rumpf und die Wirbelsäule aufrichtende, tiefe Muskulatur.
In dieser Stunde schenken wir dem Beckenboden und der Fußmuskulatur besondere Aufmerksamkeit. Stretching und Übungsfolgen aus dem QiGong und Yoga fließen in das Stundenbild mit ein. Eine Schlussentspannung gibt uns Gelegenheit, kraftvoll aufzutanken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

***Termine:*** ***Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 30.6.2021, 20.15 – 21.15 Uhr***
***Dauer:*** ***14 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 100,-; mind. 8/max. 15 Tn***

## Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik 4306

Irmgard Braun

In dieser Stunde werden chronisch verspannte Bereiche im ganzen Körper gelockert, gedehnt und die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Dabei wird ein besonderer Wert auf die Faszien (Bindegewebe) gelegt. Da die Muskeln mit den Faszien über das Nervensystem kommunizieren, wird der Schmerzkörper entspannt und der Stoffwechsel angeregt. Somit ist mehr Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit möglich.
Zudem wird die Haltung geschult, denn um einen gesunden Rücken zu haben, bedarf es auch der Stabilität und Beweglichkeit an der Fuß- und Beinmuskulatur.
Sie werden sich wieder mobiler, kräftiger und entspannter in Ihrem Körper fühlen!

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

***Termine:*** *Montag, 8.3. – Montag, 19.7.2021, 9 – 10 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
***Dauer:*** *16 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 115,-; mind. 7/max. 9 Tn*

## Fitness für Einsteiger 4008

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

Sie haben schon ewig keinen Sport mehr gemacht? Dann sind Sie hier richtig!
In einer netten Atmosphäre trainieren wir sachte unsere Muskeln, versuchen beweglicher zu werden und machen ein ganz moderates Ausdauertraining. Am Ende wartet zur Belohnung eine kleine Entspannungseinheit.
Auf gehts – trauen Sie sich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 5.5.2021, 8.30 – 9.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*
***Dauer:*** *8 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 63,-; mind. 6/max. 10 Tn*

## Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung 4307

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, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

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

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 15.6.2021, 19.30 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
***Dauer:*** *12 Abende*
***Gebühr:*** *€ 130,-; mind. 10/max. 13 Tn*

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

## Beckenboden- und Rückengymnastik 4308

Silvia Hauner

Egal ob Mann oder Frau, der Beckenboden ist eine sehr bedeutsame Muskulatur unseres Körpers, die oft durch dauerhafte Fehlbelastung geschwächt ist. Der Beckenboden gilt als unsere Körperbasis, die uns unter anderem vor Inkontinenz, dem Absinken der Organe und vor Rückenschmerzen bewahrt.
Ein gezieltes Beckenbodentraining, gerade im Alter oder nach Schwangerschaft, hilft Ihnen dabei Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu trainieren, so dass Sie vor Schäden geschützt werden.
Ein stabiler Rücken/Rumpf verhilft zudem zu einer besseren Haltung und steigert kontinuierlich Ihr Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Handtuch/kleines Kissen, warme Socken

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 29.6.2021, 17 – 18 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***14 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 100,-; mind. 6/max. 12 Tn***

## Beckenbodenschule® ZVK 4309

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

Wie alle Muskeln wird auch der Beckenboden im Laufe der Jahre schwächer. Schlechte Haltung und ungünstige Verhaltensweisen verstärken noch zusätzlich diesen Prozess, auch Schwangerschaft und Geburt strapazieren den Beckenboden sehr.
Viele, auch junge Frauen leiden unter einer sogenannten „schwachen Blase“ Dies ist kein Zustand, mit dem man sich abfinden sollte!

In diesem Kurs lernen Sie die Wahrnehmung des Beckenbodens und Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Sie erhalten viele Tipps zu Alltagssituationen und Sie werden erfahren, wie sich bereits kleine Verhaltensänderungen positiv auswirken.
Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet!
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Bitte mitbringen: Stift, Schreibblock, bequeme (Sport-) Kleidung, Turnschuhe/ warme Socken, Matte

***Termine:*** ***Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 5.5.2021, 9.45 – 11 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***8 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 6/max. 12 Tn***

## Sanft Fit 4310

Sonja Friese

In dieser Stunde legen wir besonderen Wert auf die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unseres Körpers. Dabei werden wir gleichzeitig Balance und Koordination trainieren, um unser Körperbewusstsein zu verbessern.
Mobilisierende Übungen dienen der Erhaltung und Verbesserung unserer körperlichen Beweglichkeit. Die Durchblutung wird gefördert, der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt, Verspannungen werden gelöst und der Körper wird optimal auf die folgenden Übungen vorbereitet.
Kräftigende Übungen verhelfen unserem Körper zu mehr Stabilität. So können wir durch Kraftübungen unter anderem Stürzen vorbeugen, Rückenschmerzen bekämpfen und Osteoporose entgegenwirken.
Die dehnenden Übungen bieten einen Ausgleich zu einseitigen Alltagshaltungen und einen entspannenden Abschluss.
Die Stunde ist für jeden geeignet, besonders auch für Wiedereinsteiger*innen und/oder Teilnehmer*innen 50+.

Bitte mitbringen Handtuch, Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Getränk, evtl. ein kleines Kissen

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 9.7.2021, 13.45 – 14.45 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***15 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 108,-; mind. 8/max. 12 Tn***

## YIN YOGA auf und mit dem Stuhl 4311

Irmgard Braun

Yin Yoga ist eine sanfte Variante, die sich besonders für Ältere, Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Vielsitzende eignet.
Die Übungen (Asanas) lehren uns Achtsamkeit in allem was wir tun. Sie unterstützen die Vertiefung des Atems und können uns von unnötigen Schmerzen befreien. Wir finden wieder zu uns selbst und unseren Stärken zurück, und können geistig und körperlich gestärkt wieder dem Alltag begegnen.
Die Yogaübungen werden so angepasst, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl oder im Stehen mit Hilfe des Stuhls ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zu Trinken

***Termine:*** ***Montag, 8.3. – Montag, 19.7.2021, 16.15 – 17.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1***
***Dauer:*** ***16 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 115,-; mind. 7/max. 10 Tn***

## YIN YOGA auf und mit dem Stuhl 4313

Irmgard Braun

***Termine:*** ***Dienstag, 9.3. – Dienstag, 20.7.2021, 10.15 – 11.15 Uhr***
***Dauer:*** ***16 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 115,-; mind. 7/max. 9 Tn***

## Gesundheitsorientierte Gymnastik für Senioren

**Fit bleiben bis ins hohe Alter**

Irmgard Braun

Mit Freude an der Bewegung werden Muskeln gekräftigt, gedehnt und Verspannungen gelockert. Schmerzen werden erleichtert oder aufgelöst.
Der Körper wird dadurch wieder stabiler. Die Rücken-, Bein und Atemübungen werden mit Handgeräten unterstützt.
Übungen aus der Gehirn-Gymnastik, die Körper und Geist ausgleichen, ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1***
***Dauer:*** ***16 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 7/max. 9 Tn***

## Senioren-Gymnastik am Dienstag 4312

***Termine:*** ***Dienstag, 9.3. – Dienstag, 20.7.2021, 9 – 10 Uhr***

## Senioren-Gymnastik am Montag 4314

***Termine:*** ***Montag, 8.3. – Montag, 19.7.2021, 10.15 – 11.15 Uhr***

# 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

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 10.6.2021, 9.15 – 10.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***10 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 72,-; mind. 10/max. 15 Tn***

## Pilates & Faszien 4324

Margit Gruber

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 10.6.2021, 10.30 – 11.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2***
***Dauer:*** ***10 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 72,-; mind. 10/max. 20 Tn***

## Pilates & Co zur Kräftigung und Formung der Figur 4325

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

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 6.7.2021, 9.15 – 10.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***15 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 108,-; mind. 8/max. 15 Tn***

Praxis für Gesundheitswillige

Regina Nerb
Heilpraktikerin

Zentrum für klassische und kreative Heilmethoden

Auf dem Gries 19 • 85368 Moosburg
Tel.: 0 87 61 / 7 51 42 • info@heilpraktikerin-nerb.de
www.heilpraktikerin-nerb.de

## Bodyforming – Frauen unter sich 4332

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

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 15.7.2021, 19.30 – 20.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2***
***Dauer:*** ***15 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 108,-; mind. 8/max. 9 Tn***

## Wake-up – Step 4334

**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, Sportbekleidung, Getränk

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 6.7.2021, 8.30 – 9.15 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***15 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 8/max. 15 Tn***

## Lauf dich fit

Werner Achter, Personaltrainer, Physio-Fitnesstrainer

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 und kurze theoretische Bestandteile. Der Kurs ist für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen und Personen aller Altersklassen geeignet.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, evtl. Regenkleidung, Getränk

## Lauf dich fit 4336

***Termine:*** ***Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 19.5.2021, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***Treffpunkt: Schäfflerhalle am Viehmarktplatz***
***Dauer:*** ***6 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 45,-; mind. 5/max. 10 Tn***

## Lauf dich fit 4336A

***Termine:*** ***Mittwoch, 9.6. – Mittwoch, 14.7.2021, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***Treffpunkt: Schäfflerhalle am Viehmarktplatz***
***Dauer:*** ***6 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 45,-; mind. 5/max. 10 Tn***

# TANZ

**Melanie Gebauer**
„Schnelle Beats, mitreißende Rhythmen, lachen, Spaß haben und den Alltagsstress vergessen, all das findet sich in Zumba® wieder und ich liebe es (und habe es von der ersten Sekunde an geliebt). Mit all seinen abwechslungsreichen Bewegungen und seinen überwiegend lateinamerikanischen Sounds wird bei Zumba® jede Stunde zu einer Party-einer Fitness-Party. Ich erlebe in jeder Stunde, wie die Teilnehmer/innen die Energie aufnehmen und für diese eine Stunde am Tag alles um sich herum vergessen können-und ganz nebenbei auch noch fit werden.
Kommen Sie vorbei und Sie werden sehen, was ich meine!“

## Zumba® – am Freitag 4353

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 16.7.2021, 9 – 10 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2***
***Dauer:*** ***16 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 115,-; mind. 8/max. 12 Tn***

## Ballett für Fortgeschrittene 4356

Rina Slivinska

Wir wiederholen und vertiefen unsere Kenntnisse. Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gewisse Balletterfahrung über mind. zwei Semester.

Bitte mitbringen: Socken oder Ballettschläppchen, Haare zusammengebunden, Sportkleidung (am besten enganliegend), kein Schmuck

***Termine:*** ***Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 28.7.2021, 17.45 – 18.45 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***18 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 140,-; mind. 8/max. 14 Tn***

## Orientalischer Tanz – Mittelstufe 4360

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

***Termine:*** ***Montag, 8.3. – Montag, 21.6.2021, 19 – 20.30 Uhr***
***Dauer:*** ***12 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 120,-; mind. 8/max. 15 Tn***

## 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.
„Wie nebenbei" werden Sie feststellen, mit welch unkompliziertem schminktechnischem Aufwand Sie Ihrer Persönlichkeit noch mehr Ausdruck verleihen können. Mit der gelernten Technik sind Sie dann in der Lage, Ihr Make-up jedem Anlass entsprechend zu entwickeln und in jeder Situation einfach attraktiver, frischer, gesünder und jünger auszusehen.

Sie brauchen keinerlei Schminksachen, Spiegel usw. mitbringen!! Eingang neben Kastulusmünster-Turm – ich freue mich auf Sie!

***Ort:*** ***Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk***
***Gebühr:*** ***€ 40,-; mind. 4/max. 5 Tn***

### Schminkschule 4403

***Termin:*** ***Montag, 8.3.2021, 18.30 – 21 Uhr***

### Schminkschule 4404

***Termin:*** ***Dienstag, 13.4.2021, 18.30 – 21 Uhr***

### Schminkschule 4405

***Termin:*** ***Mittwoch, 19.5.2021, 18.30 – 21 Uhr***

### Schminkschule 4406

***Termin:*** ***Donnerstag, 17.6.2021, 18.30 – 21 Uhr***

## KOCHEN UND GENIESSEN

**Liebe Teilnehmer/innen unserer Kochkurse**
Unsere Dozenten richten sich beim Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand.
Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb Teilnehmer/innen bei sehr kurzfristigen Stornierungen neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen.
**Bitte beachten Sie, dass das Materialgeld mit der Kursgebühr eingezogen wird.**
Die Kochkurse finden in der **Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche im UG, Albinstr. 16** statt (Ausnahmen sind im Kurs vermerkt). Bitte bringen Sie Schürze, Spül- und Geschirrtücher, sowie kleine Vorratsbehälter und scharfes Messer mit.

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

### Sushi – Kochkurs 4501

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, Jasmintee und Wasser gereicht.
Die Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

***Termin:*** ***Dienstag, 27.4.2021, 18.30 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
***Gebühr:*** ***€ 36,-; mind. 6/max. 8 Tn***

### Die Curryküche Indiens von Nord nach Süd 4502

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten, wie z.B. Badam Pasanda, Korma, Rogan Josh, Vindaloo, Idli, Dhokla, Daal etc. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen Indiens einige traditionelle Currygerichte aus Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen und eine Süßspeise mit eigens kreierten Gewürzmischungen sowie ein typisches Getränk – ein Erlebnis für die Sinne – zu. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.
Die Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und evtl. kleine Boxen

***Termin:*** ***Freitag, 2.7.2021, 17.30 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
***Gebühr:*** ***€ 38,-; mind. 10/max. 14 Tn***

### Die indische vegetarische Küche auch für Veganfans – voller Vitamine und exotisch 4508

Charanjit Heer, Koch, Ernährungsberater

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechselung nicht nur für Gemüsefans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen auch für Veganer gerade genial. Die Besonderheit der vegetarischen Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische vegane Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen – Curry mit hausgemachtem Käse), Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Pillaw (Gewürz – Reis). Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.
Die Lebensmittelkosten von 17 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und evtl. kleine Boxen

***Termin:*** ***Dienstag, 4.5.2021, 17.30 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
***Gebühr:*** ***€ 35,-; mind. 10/max. 14 Tn***

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## Februar

**Do, 25.02.21**
5301 13:30 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining – Halbjahreskurs

## März

**Di, 02.03.21**
5412-1 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Dienstagabend
5415-1 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 1

**Mi, 03.03.21**
5414-1 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1

**Do, 04.03.21**
5412-2 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Donnerstagabend

**Sa, 06.03.21**
5302 08:00 Gitarre – Halbjahreskurs in Einzelunterricht

**So, 07.03.21**
5409-1 09:00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

**Mi, 10.03.21**
5202 19:00 Literatur zum Anfassen: Lesekreis

**Sa, 20.03.21**
5402-1 10:00 Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait für Anfänger und Fortgeschrittene
5102 11:30 Ausstellungsführung: Cy Twombly im Museum Brandhorst

## April

**Mo, 12.04.21**
5411-1 19:00 Nähen für Anfänger am Montagabend

**Di, 13.04.21**
5415-2 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 2

**Sa, 17.04.21**
5401-1 10:00 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Mo, 19.04.21**
5400 19:00 Mappenkurs – Vorbereitung für ein künstlerisches Studium

**Do, 22.04.21**
5403 18:30 Freies intuitives Malen – Zeit für mich

**So, 25.04.21**
5200 19:00 Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt

**Mi, 28.04.21**
5404 18:30 Mandalas – Entspannung – Achtsamkeit
5414-2 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2

## Mai

5201 19:30 Lesung von Matthias Politycki: „Das kann uns keiner nehmen“

**Sa, 08.05.21**
5409-2 09:00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

**Di, 11.05.21**
5415-3 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 3

**Mi, 12.05.21**
5405 18:30 Kreative Auszeit, um Kraft und Energie zu tanken

**Sa, 15.05.21**
5402-2 10:00 Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait für Anfänger und Fortgeschrittene

## Juni

**Fr, 11.06.21**
5304 18:00 Didgeridoo – Baukurs

**Sa, 12.06.21**
5305 09:30 Didgeridoo – Spielkurs

**So, 13.06.21**
5401-2 10:00 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene am Sonntag

**Mo, 14.06.21**
5411-2 19:00 Nähen für Anfänger am Montagabend

**Sa, 19.06.21**
5409-3 09:00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden

**Di, 22.06.21**
5415-4 19:00 Kreatives Stricken und Häkeln 4

**Mi, 23.06.21**
5414-3 19:00 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3

**Mi, 30.06.21**
5406 18:00 Kalligrafie-Workshop: Kreativwerkstatt mit der Unzialis

## Juli

**Sa, 10.07.21**
5409-4 09:00 Eintageskurs: Gold- & Silberschmieden
5402-3 10:00 Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait für Anfänger und Fortgeschrittene

# 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.

# SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

Foto: Constanza Mélendez © Cy Twombly Foundation

**Ausstellungsführung**

## Cy Twombly im Museum Brandhorst 5102

Dr. Andrea Teuscher

Mit über 170 Arbeiten ist der Bestand an Werken des US-amerikanischen Künstlers Cy Twombly in der Sammlung Brandhorst weltweit einmalig. Die Führung bietet Ihnen die Möglichkeit, in das unvergleichliche Oeuvre des Künstlers einzutauchen und einen Überblick über sein facettenreiches Schaffen in den Medien Malerei, Skulptur und Zeichnung zu gewinnen. Highlights wie der Rosensaal oder der monumentale „Lepanto“-Zyklus (2001) sind selbstverständlich Bestandteil der Führung, die sich auch Twomblys lyrischer Verbindung von Bild und Text widmet.

Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten.
Treffpunkt ist im Foyer des Museum Brandhorst, Theresienstr. 35a, München.
Anmeldung erforderlich.

***Termin:*** ***Samstag, 20.03.2021, 11.30 – 12.45 Uhr***
***Ort:*** ***Museum Brandhorst, München, Theresienstr. 35a***
***Gebühr:*** ***€ 10,-***

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

# LITERATUR

## Vorstellung der Frühjahrsnovitäten auf dem Buchmarkt 5200

Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube, stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps. Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.
Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen!

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

***Termin:*** ***Sonntag, 25.04.2021, 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Gebühr:*** ***gebührenfrei***

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.

## Lesung von Matthias Politycki: „Das kann uns keiner nehmen“ 5201

**in Kooperation mit Barbaras Bücherstube**

*Das kann uns keiner nehmen* ist Matthias Polityckis bislang persönlichster Roman und zugleich eine Hommage an Afrika. Darin erzählt er von einer Männerfreundschaft im Angesicht des Todes, von der großen Liebe und davon, wie zwei gegensätzliche Menschen wider Willen miteinander ins Gespräch kommen. Und zu einem Roadtrip aufbrechen, der ihnen jede Menge Ärger einbringt – und manch unverhoffte Erkenntnis über sich selbst und das Leben.

Anmeldung erwünscht bei Barbaras Bücherstube Tel. 08761/9230 oder vhs Moosburg Tel. 08761/72250.

***Termin:*** ***Voraussichtlich im Mai 2021. Der Termin wird über die Presse bekannt gegeben.***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Einlass:*** ***19 Uhr, Beginn: 19.30 Uhr***
***Eintritt:*** ***5 Euro***

## Literatur zum Anfassen: Lesekreis 5202

Cornelia Schönlau

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

***Termine und Programm:***
***13.03.2021*** ***Elizabeth Strout, Mit Blick aufs Meer***
***24.04.2021*** ***Anna Gavalda, Alles Glück kommt nie***
***12.05.2021*** ***Heidi Rehn, Die Tochter des Zauberers***
***09.06.2021*** ***Victoria Mas, Die Tanzenden***
***21.07.2021*** ***Donna Tartt, Der Distelfink***

Materialkosten: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

***Termine:*** ***Mittwoch, 13.3. – Mittwoch, 21.7.2021, 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***
***Dauer:*** ***5 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 53,-***

# MUSIK

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

## Gesangsunterricht: Halbjahres- und Schnupperunterricht 5301

Annette Gaertner, Absolventin des Mozarteum – Salzburg; langjährige Gesangspädagogin

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

**Mein Gesangsunterricht:**
- schult Ihre Selbstwahrnehmung. Mit einer guten Körperspannung kann Ihre Stimme (egal für welchen Gesangsstil) frei schwingen und schön klingen. Jeder Mensch hat eine schöne Stimme!
- stärkt Ihren Mut. Jeder Mensch ist begabt!
- fördert Ihr musikalisches Können, lässt Sie Musik (egal welche) besser und tiefer verstehen. Jeder Mensch ist musikalisch!

Interessiert? **In drei „Schnupperstunden“ (€ 155,00**) lernen Sie mich und meinen Unterricht kennen. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie singen „müssen“.

**Halbjahreskurs – 9 Termine: Immer Donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus, beginnend am 25.02.2021,** einstündiger Einzelunterricht, jeweils von 13.30 Uhr bis 19.30 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.

***Termine:*** ***Donnerstag, 25.2. – Donnerstag, 24.6.2021, 13.30 – 19.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Gebühr:*** ***€ 513***

**VHS-Hinweis**
Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## Gitarre – Halbjahreskurs am Samstag für Anfänger und Fortgeschrittene 5302

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten, oder auch nur „just for fun“ spielen wollen. Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.
Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzelunterricht à 30 Minuten.

***Termine:*** ***Samstag, 6.3. – Samstag, 24.7.2021, 8 – 14.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7***
***Dauer:*** ***15 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 278,-***

## Workshop: Didgeridoo – Baukurs 5304

Hans Kreuzer

Nach kurzer Einleitung und allgemeinen Infos über den Didgeridoo-Bau fertigen Sie Ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus dunkel geflammtem Moso-Bambus. Diese Bambus-Art eignet sich besonders gut, weil sich schon nach kurzer Spielzeit das volle Klangspektrum entfaltet. Ein ausgewogenes Durchmesser-Längenverhältnis mit einem passenden Mundstück aus Bienenwachs bewirkt einen voluminösen, obertonreichen Klang bei leichter Spielbarkeit. Sie lernen die Technik des Binding (umwickeln mit Schnur) und andere Möglichkeiten, das Instrument künstlerisch zu gestalten. (Dot-Painting, Brandzeichen, Schnitzen...)
Zuletzt üben wir mit viel Spaß Grundton und Anblastechnik auf dem selbstgebauten Didgeridoo.
Zusätzlich erhält jeder eine Bauanleitung für ein Schwirrholz (Australisches Busch-Telefon).
In der Kursgebühr sind € 15,00 Materialkosten enthalten.

***Termin:*** ***Freitag, 11.06.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Gebühr:*** ***€ 45,-***

## Workshop: Didgeridoo – Spielkurs 5305

Hans Kreuzer

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit viel Spaß lernen Sie hier Anblastechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen verschiedener Tierklänge und Rhythmen. Durch gezielten Einsatz von Zwerchfell, Zunge, Lippen und Kehlkopf erlernen Sie die verschiedensten Klangeffekte, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen.
Es werden Techniken gezeigt, die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) spielerisch zu erlernen. Diese Atemtechnik verhilft zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe.
Laut neuesten medizinischen Erkenntnissen kann regelmäßiges Didgeridoo-Spielen den Schweregrad des krankhaften Schnar-

chens (Schlafapnoe) mindern oder sogar heilen. Mehr dazu im Internet unter „Didgeridoo gegen Schnarchen“.
Eigenes Didgeridoo (falls vorhanden) mitbringen, weitere Instrumente werden kostenlos gestellt oder können günstig erworben werden.
Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich eine Bauanleitung für ein Schwirrholz (Australisches Buschtelefon).
Eine Lern-CD mit den im Kurs behandelten Klangübungen kann für 3,00 € erworben werden.

***Termin:*** *Samstag, 12.06.2021, 9.30 – 15 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*
***Gebühr:*** *€ 28,-*

## KÜNSTLERISCHES, HANDWERKLICHES UND TEXTILES GESTALTEN

**Norbert Härtl**
Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler
Mitbegründer der Europäischen Kunstakademie Trier und mehrfacher Preisträger für „Kunst am Bau“.
Seit 1976 bin ich ausstellender Künstler im In- und Ausland. Viele meiner Bilder befinden sich in öffentlichen und privaten Sammlungen. Mit meiner 25-jährigen Lehrtätigkeit an der Europäischen Kunstakademie Trier habe ich viel Erfahrung als Dozent und betreue seit Jahrzehnten Schüler und Jugendliche in der Mappen-Vorbereitung zur Aufnahme an Fachhochschulen und Akademien.

*Das Leben ein fortwährender schöpferischer Prozess und die Kunst gibt die Möglichkeit, diesen lebendigen Prozess zu gestalten.*
*In meinen Seminaren fördere ich die individuelle Weiterentwicklung jedes Teilnehmers.*
*Jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, erhält eine gezielte Anregung für den eigenen kreativen Ausdruck..*

### Mappenkurs – Vorbereitung für ein künstlerisches Studium 5400 NEU

**für Schüler, Studenten und Kunstinteressierte**

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler

Ohne den Nachweis der Beherrschung elementarer zeichnerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten ist die Zusammenstellung einer Mappe für die Bewerbung zum Studium an einer künstlerischen Hochschule oder Fachhochschule heute chancenlos.
Das Kursangebot richtet sich an Bewerber/-innen und interessierte Jugendliche, die sich für die Aufnahmeprüfungen im Bereich Freie Kunst, Kunsterziehung, Bühnenbild, Design (Mode-Kommunikation-Graphik-Foto), Architektur an verschiedenen Schulen, Hochschulen oder sonstigen Ausbildungsstätten vorbereiten möchten. Ziel des Kurses ist es, eine aussagekräftige Bewerbungsmappe für verschiedene Aufnahmeprüfungen fertigzustellen. Teilnehmer, die bereits Arbeiten in dieser Richtung erstellt haben, sollen diese mitbringen.
Unter fachlicher Anleitung entstehen Arbeiten, die auf verschiedenen Zeichen- und Maltechniken beruhen. Vom Naturstudium ausgehend, werden grundlegende gestalterische Fähigkeiten vermittelt. Wir praktizieren Übungen vom Zeichnen zum farbigen Gestalten, vom schnellen Skizzieren bis zum komponierten Bild, die sich vor allem zu einer eigenen Bildvorstellung und Ausdrucksweise entwickeln soll.
Sie können auch bereits vorhandene Studien oder Werke im Kurs mit Hilfe des Kursleiters weiter-entwickeln oder vollenden.

Mitzubringen: Zeichenblock A3/A2, Bleistifte HB, 2B, 4B, Farbstifte, (Zeichenbrett, falls vorhanden), Anspitzer, Radiergummi, Klebeband, 2 Klammern

***Termine:*** *Montag, 19.4. – Montag, 10.5.2021, 19 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
***Dauer:*** *4x*
***Gebühr:*** *€ 79,-*

### 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

### Aquarellmalen an zwei Samstagen 5401-1

***Termine:*** *Samstag, 17.04. und Samstag, 24.04.2021, 10 – 14 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*
***Gebühr:*** *€ 55,-*

### Aquarellmalen an einem Sonntag 5401-2

***Termin:*** *Sonntag, 13.06.2021, 10 – 14 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*
***Gebühr:*** *€ 23,-*

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

*Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*
vhs *Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50*

**Laura Oberjatzas**

Gemalt habe ich schon immer, die Kunst ist ein Hobby, das mich mein Leben lang begleitet. Im Rahmen meiner Arbeit als Sozialarbeiterin habe ich immer wieder Kunstprojekte durchgeführt: von freier Malerei über alternative Fotografie bis hin zu Skulpturen aus Ytong war alles dabei. Mich faszinieren Farben und Formen, das Zusammenspiel von Kontrasten und Harmonien und der persönliche Ausdruck über die Kunst. Meine Arbeit ist spontan intuitiv, ich arbeite schnell und liebe Experimente. Kunst ist für mich Meditation und Auszeit vom Alltag. Kunst soll uns Freude bringen - der Prozess ist für mich mindestens genauso wichtig wie das Endergebnis.

## Acrylmalerei: Ein intuitives Portrait (für Anfänger und Fortgeschrittene)

NEU

Laura Oberjatzas

In diesem Workshop malen wir ein Portrait eines uns lieben Menschen oder einer anderen Person mit intensiven Farben und mutigen Pinselstrichen. Wir erkunden das Zusammenspiel von Kontrasten und Harmonien und lassen uns von unserer Intuition leiten. Dabei lernen wir Tricks, die uns helfen, unser Bild bewusst aufzubauen. Intuitiv und spontan – aber mit Plan!

Ich stelle die selbst bespannten Leinwände in Größe 80x60cm. Dafür sammle ich im Kurs 15€ pro Person ein.
Mitzubringen: ein gutes Foto (oder auch mehrere), Acrylfarben, Pinsel etc., die man schon zuhause hat.
Anderes Material kann gerne vor Ort von mir direkt bezogen/ausgeliehen werden: Acrylfarben, Pinsel, Kohle, Stifte, Wasserbecher, Paletten etc.

**5402-1**

***Termine:*** ***Samstag, 20.3. – Sonntag, 21.3.2021, 10 – 14 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 55,-***

**5402-2**

***Termine:*** ***Samstag, 15.5. – Sonntag, 16.5.2021, 10 – 14 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 55,-***

**5402-3**

***Termine:*** ***Samstag, 10.7. – Sonntag, 11.7.2021, 10 – 14 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 55,-***

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.

Mein Name ist **Isabella Hartl**, ich wohne in Moosburg und liebe es schon immer als freie Künstlerin mit Farben und Materialien zu experimentieren. Mit der Ausbildung zur Kunsttherapeutin möchte ich Menschen künstlerisch begleiten und ihnen helfen die Quelle ihrer eigenen Kreativität zu entdecken. In meinen Kursen geht es in erster Linie um den Spaß und die Freude während des Schaffens, am Entdecken und zu sich selbst kommen. Für mich ist die Kreativität die Sprache der Seele und die Möglichkeit sich selbst zu erleben und zu entwickeln. Jeder Mensch ist ein Künstler, und ich möchte helfen, die Hemmungen und Hindernisse diesbezüglich zu überwinden. Es gibt kein „Ich kann nicht malen“.

## Freies intuitives Malen – Zeit für mich 5403

Isabella Hartl, Kunsttherapeutin, freie Künstlerin

Es gibt keinen Grund, Angst zu haben, beim Malen etwas falsch zu machen. Auch die Meinung anderer ist unwichtig. Durch einfache Herangehensweisen befreien wir uns von Denkblockaden, beim Improvisieren erweitern wir unsere Sichtweisen. Ob malen, schreiben, puzzeln, am Ende entstehen individuelle Kunstwerke. Hier wird die Kreativität trainiert und der Spaß ist garantiert!

Bitte eigene Malsachen mitbringen: z.B. Wasserfarben, Acrylfarben, Wachsmalkreiden, Blöcke usw.
Weitere Farben und Papier können bei der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag (Materialgeld) erworben werden.
Anmeldung erforderlich.

***Termine:*** ***Donnerstag, 22.4. – Donnerstag, 29.4.2021, 18.30 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 20,-***

## Mandalas – Entspannung – Achtsamkeit 5404

Isabella Hartl, Kunsttherapeutin, freie Künstlerin

Mandalas selbst entwerfen, sich durch diese jahrtausendealten Urkreise inspirieren und leiten lassen und dabei den Alltag vergessen. Die entstehende innere Ruhe und Harmonie helfen bei der Stressbewältigung und regen zur Selbsterfahrung an.

Bitte Zeichenmaterial mitbringen: Papier, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte oder Wasserfarben/ Aquarellfarben; wenn vorhanden Zirkel
Weitere Farben und Papier können bei der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag (Materialgeld) erworben werden.
Anmeldung erforderlich.

***Termine:*** ***Mittwoch, 28.4. – Mittwoch, 5.5.2021, 18.30 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 20,-***

## Kreative Auszeit, um Kraft und Energie zu tanken 5405

Isabella Hartl, Kunsttherapeutin, freie Künstlerin

Unter dem Motto „Entdecke dich selbst durch Form und Farbe“ lassen wir uns beim Malen und Zeichnen in lockerer Atmosphäre von unserer inneren Kreativität treiben.
Wir beschäftigen uns dabei mit verschiedenen Themen, die wir in unterschiedlichsten Farben und Techniken umsetzen. Alles in spielerischer Weise und ohne jeglichen Druck. Dabei können wir über uns selbst vielleicht noch das eine oder andere herausfinden.

Bitte eigene Malsachen mitbringen: z.B. Wasserfarben, Buntstifte, Wachsmalkreiden, Blöcke usw.
Weitere Farben und Papier können bei der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag (Materialgeld) erworben werden.
Anmeldung erforderlich.

***Termine:*** ***Dienstag, 12.5. – Dienstag, 19.5.2021, 18.30 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 20,-***

## Kalligrafie-Workshop: Kreativwerkstatt mit der Unzialis 5406

Petra Pusl, Floristin und Kalligrafin

Schreiben hat jeder in der Schule gelernt, doch schon fast wieder verlernt.
In ist, wer „simsen“ und „mailen“ kann.
Wann haben Sie den letzten handgeschriebenen Brief erhalten oder gar verschickt?
In unserem High-Tech-Zeitalter hat das handschriftliche, schön gestaltete Wort wieder einen sehr hohen Stellenwert erhalten, weil es selten geworden ist.
Die Kalligrafie erlebt in den letzten Jahren eine Welle der Begeisterung, weil die Menschen spüren, wie gut sie ihnen tut.
Wer schreibt, vergisst die Welt um sich herum, wird eins mit den Buchstaben.
Kalligrafie ist etwas für die Seele. Kalligrafie ist eine Bereicherung.
Lassen auch Sie sich inspirieren von einer „alten“ Kunst.
Erlernen Sie an 2 Abenden das Schreiben mit der Bandzugfeder und die Grundzüge der Schrift Unzialis. Wir werden nicht nur mit der Feder schreiben, sondern auch ganz viele Experimente mit verschiedenen Farben und Schreibwerkzeugen machen.
Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Feuerzeug, Papier und Schreibunterlage
Falls vorhanden: Federhalter, Bandzugfedern, Parallel-Pens und versch. Farben.
Materialien können auch im Kurs erworben werden.
Die Grundausstattung beläuft sich auf knapp 10 Euro.

***Termine:*** ***Mittwoch, 30.6. – Mittwoch, 7.7.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Dauer:*** ***2x***
***Gebühr:*** ***€ 60,-***

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

## Gold- & Silberschmiedekurse für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesen Kursen können Sie jahrhundertealtes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. 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.
Anmeldung erforderlich.

### Eintageskurs am Sonntag 5409-1

***Termin:*** ***Sonntag, 7.3.2021, 9 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Gebühr:*** ***€ 58***

### Eintageskurs am Samstag 5409-2

***Termin:*** ***Samstag, 8.5.2021, 9 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Gebühr:*** ***€ 58***

### Eintageskurs am Samstag 5409-3

***Termin: Samstag, 19.6.2021, 9 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Gebühr:*** ***€ 58***

### Eintageskurs am Samstag 5409-4

***Termin:*** ***Samstag, 10.7.2021, 9 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
***Gebühr:*** ***€ 58***

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

## Nähen für Anfänger am Montagabend

Irmgard Maria Haimerl

Nähen kann zum Hobby werden – wenn Sie sich die üblichen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse zeigen lassen. Diese Grundtechniken des Nähens können Sie systematisch – Schritt für Schritt – erlernen:
- Gerade Nähte
- Ziernähte, Zick-Zack-Nähte
- Säume und Ecken
- Knöpfe und Knopfloch
- Reißverschlüsse

Für den ersten Termin bekommen Sie nach Anmeldung eine Materialliste gemailt.

Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide
Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

### Nähen für Anfänger am Montagabend 5411-1

***Termine:*** *Montag, 12.4. – Montag, 7.6.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *7 Abende*
***Gebühr:*** *€ 110,-*

### Nähen für Anfänger am Montagabend 5411-2

***Termine:*** *Montag, 14.6. – Montag, 26.7.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *7 Abende*
***Gebühr:*** *€ 110,-*

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Dienstag oder Donnerstag

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Du würdest gerne mehr nähen, traust dich aber alleine nicht an deine Nähprojekte heran?
Dann komm doch einfach zu mir in den Nähkurs.
Hier könnt ihr eure eigenen Ideen umsetzen oder aus Schnittmustern von mir wählen.
Ich unterstütze und leiste Hilfestellung, gebe professionelle Tipps und erkläre, wenn‘s mal nicht weitergeht.
Jede/r kann kommen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, wenn vorhanden, Stoffschere, Nähmaschinennadeln, Stoff und passendes Garn

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Dienstagabend 5412-1

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 30.3.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *5 Abende*
***Gebühr:*** *€ 80,-*

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Donnerstagabend 5412-2

***Termine:*** *Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *5 Abende*
***Gebühr:*** *€ 80,-*

## 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.

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1 5414-1

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 21.4.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *6 Abende*
***Gebühr:*** *€ 89,-*

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2 5414-2

***Termine:*** *Mittwoch, 28.4. – Mittwoch, 16.6.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *6 Abende*
***Gebühr:*** *€ 89,-*

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3 5414-3

***Termine:*** *Mittwoch, 23.6. – Mittwoch, 28.7.2021, 19 – 22 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *6 Abende*
***Gebühr:*** *€ 89,-*

## Kreatives Stricken und Häkeln

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Christl Zieglmeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

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

### Kreatives Stricken und Häkeln 1 5415-1

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 23.3.2021, 19 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
***Dauer:*** *4x*
***Gebühr:*** *€ 55,-*

### Kreatives Stricken und Häkeln 2 5415-2

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 4.5.2021, 19 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
***Dauer:*** *4x*
***Gebühr:*** *€ 55,-*

### Kreatives Stricken und Häkeln 3 5415-3

***Termine:*** *Dienstag, 11.5. – Dienstag, 15.6.2021, 19 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
***Dauer:*** *4x*
***Gebühr:*** *€ 55,-*

### Kreatives Stricken und Häkeln 4 5415-4

***Termine:*** *Dienstag, 22.6. – Dienstag, 13.7.2021, 19 – 21 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
***Dauer:*** *4x*
***Gebühr:*** *€ 55,-*

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## März

**Di, 02.03.21**

6200 15:45 Yoga für Kinder (6 – 12 Jahre)

6201 17:00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

**Mi, 03.03.21**

6210 13:30 PRE-Ballett – ab 4 Jahren

6212 14:30 PRE-Ballett – ab 5 Jahren

6214 15:30 PRE-Ballett – ab 6 Jahren

6217 15:30 Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

6402 16:30 Mandalas – selbst entwerfen, zeichnen und ausmalen

**Do, 04.03.21**

6211 13:30 PRE-Ballett – 4 bis 5 Jahre

6213 14:30 PRE-Ballett ab 6 Jahren

**Fr, 05.03.21**

6202 15:00 Capoeira für Kinder ab 5 Jahren

6203 16:00 Capoeira für Kinder ab 8 Jahren

6204 17:15 Capoeira für Teenies ab 11 Jahren und Erwachsene

**Mo, 08.03.21**

6005 15:00 Walderlebnisgruppe für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren

**Di, 09.03.21**

6405 15:00 Nähen für den Osterbrunch – von 8 bis 12 Jahren

**Mi, 17.03.21**

6404 16:30 Entspannte Kreativität: Collage aus Zeitschriften

## April

**Mi, 14.04.21**

6403 16:30 Freie Malerei – ab 12 Jahren

**Fr, 16.04.21**

6000 15:30 KinderUNI Moosburg

**Di, 20.04.21**

6001 15:30 Puppentheater – Die drei kleinen Schweinchen (ab 3 Jahren)

6200A 15:45 Yoga für Kinder (6 – 12 Jahre)

6407 15:30 Upcycling: Wir nähen Kissen aus Blusen/ Oberhemden

6201A 17:00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

## Mai

**Mo, 03.05.21**

6400 16:30 Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

**Di, 04.05.21**

6406 15:00 Nähkurs Puppen- und Barbiekleider – von 8 bis 12 Jahren

**Fr, 07.05.21**

6401 16:00 Upcycling: Windlichter aus Altglas

6000 15:30 KinderUni Moosburg: Plastik und Meere

**Sa, 15.05.21**

6002 15:00 Der Frühling lädt zum Elfenfest

## Juni

**Di, 08.06.21**

6200B 15:45 Yoga für Kinder (6 – 12 Jahre)

6201B 17:00 Teenie-Yoga (13 – 17 Jahre)

**Mi, 09.06.21**

6217A 15:30 Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

**Fr, 11.06.21**

6000 15.30 KinderUni Moosburg: Lamas und Alpakas

**Sa, 12.06.21**

6003 15:00 Der Wald als großer Sonnenschirm im Sommer

**Di, 15.06.21**

6410 15:30 Upcycling – Wir nähen eine (Bade-)Tasche aus alten Jeans

## Juli

**Di, 06.07.21**

6409 15:30 Upcycling – Wir nähen Socken aus alten T-Shirts

**Do, 08.07.21**

6000 KinderUni Moosburg: Warum sind die Bienen so wichtig

## VHS MACHT SPASS

Ob du etwas Neues lernen möchtest, 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!

### KinderUNI Moosburg – für Kinder in der Grundschule 6000

Willst Du forschen, lernen und die Welt entdecken? Dann komm zur KinderUNI Moosburg – mit Spannung und Spaß werden dir PraktikerInnen, WissenschaftlerInnen und Professor*innen wissenschaftliche Themen nahebringen und dabei zeigen, wie interessant Lernen sein kann. Die Vorlesungen finden 4x pro Semester einmal pro Monat (außerhalb der Ferien) von 15.30 – 17 Uhr an der vhs Moosburg oder ggf. in einer Firma statt.
Gegen eine Studiengebühr von € 12,00 erhältst du einen Studienausweis (aktuelles Bild bitte mitbringen), auf welchem jede Vorlesung eingetragen wird. Wenn du insgesamt 8 Vorlesungen besucht hast, bekommst du ein KinderUni-Diplom.
Die Vorlesungen richten sich vornehmlich an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren (Grundschulalter).

**Vorlesungen im Sommersemester:**

**Freitag, 16.04.2021: NN**

**Freitag, 07.05.2021: Plastik und Meere**

Greenpeace

**Freitag, 11.06.2021: Lamas und Alpakas und ihre Wolle**

Gisela Schober vom Schober-Hof, Übersüßbach

**Donnerstag, 08.07.2021: Warum sind Bienen so wichtig?**

Roya Klingner

### Puppentheater – Die drei kleinen Schweinchen 6001

**für Kinder ab 3 Jahren**

**KLICK-KLACK-THEATER**

Dass mit dem Wolf nicht zu spaßen ist, weiß ja jeder.
Mit vielen Ideen versuchen auch die drei kleinen Schweinchen, dem grauen Untier ein Schnippchen zu schlagen. Doch das gestaltet sich schwieriger als sie zunächst angenommen haben.
Ob die drei am Ende „Schwein haben“?
Dieses frohe Stabpuppenstück begeistert auch schon kleinere Zuschauer und steckt zum „Mutzurufen“ und Mitlachen an. Gekonnt eingesetzte Dekorationen und Dialoge, die Kindermündern zu entstammen scheinen, machen dieses Spiel ums Zusammenhelfen und -halten zu einem eindrucksvollen Erlebnis.
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.

***Termin:*** ***Dienstag, 20.04.2021, 15.30 – 16.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
***Gebühr:*** ***Erwachsene € 7,- / Kind € 5,-***
***Einlass:*** ***15 Uhr***

## NATUR UND UMWELT

**Naturerkundung für 3 – 12-jährige Kinder mit ihren Eltern**

### Der Frühling lädt zum Elfenfest 6002

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 einem Elfengeläut 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?
Kleinere und größere Geschwisterkinder können gerne mitkommen!

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

***Termin:*** ***Samstag, 15.05.2021, 15 – 17.30 Uhr***
***Ort:*** ***Grünweg 11, Parkplatz am Schwimmbad***
***Gebühr:*** ***Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24***

### Der Wald als großer Sonnenschirm im Sommer 6003

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

***Termin:*** ***Samstag, 12.06.2021, 15 – 17.30 Uhr***
***Ort:*** ***Parkplatz am Wasserwerk Moosburg***
***Gebühr:*** ***Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24***

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.

### Walderlebnisgruppe für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren 6005

Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin, Gymnasiallehrerin Biologie/ Chemie

Klimaschutz beginnt mit der Begegnung und der Begeisterung für das große, grüne und gemütliche Spielzimmer – die Natur.
Zusammen mit der Bärenhandpuppe Brauni begeben wir uns auf Entdeckungsreise. Hierzu besuchen wir die Isarauen, erkunden Wiesen, Wälder und begegnen Natur hautnah.
Alle „Stubenhocker“ und naturbegeisterte Kinder sind herzlich eingeladen sich uns anzuschließen und Nachmittage voller Erlebnisse zu verbringen. Es wird spannend, wer oder was uns bei unseren Streifzügen über den Weg läuft. Wir werden Fragen und Aufgaben im Sinne der Nachhaltigkeit in Projekten lösen, die Besonderheiten von Tieren und Pflanzen kennen lernen, aber uns auch vom Glanz der Natur beeindrucken lassen und diese z. B. mit Naturkunstwerken verschönern.
Es wird eine Zeit werden mit viel Spaß und Spielzeit ohne vorgefertigtes Spielzeug.
Im Laufe des Kurses biete ich eine Familienaktion an, an der die gesamte Familie Zeit im grünen Spielzimmer verbringen darf.
Besonderheit: Es gibt einen Elterndienst: bei jedem Treffen ist immer noch ein Elternteil für alle Kinder anwesend.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung.

***Termine:*** ***Elternabend am Montag den 01.03.21 um 20 Uhr; 9 Termine 14-tägig am Montag von 15 – 17.30 Uhr, die genauen Termine werden am Elternabend vereinbart.***
***Gebühr:*** ***€ 145,-; mind. 6/max. 12 TN***

## ENTSPANNUNG & BEWEGUNG

### Yoga für Kinder (von 6 bis 12 Jahren)

**Über Bewegung und Spiel zur Entspannung**

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Mit viel Spaß verwandeln wir uns in Bäume, Blumen, Löwen, Dreiecke... und lernen so unseren Körper und unseren Atem besser kennen.
Durch die Körperstellungen (Asanas) erfahren die Kinder Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Mut und Kraft erlangen kann. Eine phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen besonders tief und erholsam.

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

***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***5 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 29,-; mind. 5/max. 8 TN***

### Yoga für Kinder 6200

***Termine:*** ***Dienstag, 02.03. – Dienstag, 13.04.2021, 15.45 – 16.45 Uhr***

### Yoga für Kinder 6200A

***Termine:*** ***Dienstag, 20.04. – Dienstag, 18.05.2021, 15.45 – 16.45 Uhr***

### Yoga für Kinder 6200B

***Termine:*** ***Dienstag, 08.06. – Dienstag, 06.07.2021, 15.45 – 16.45 Uhr***

### Teenie-Yoga von 13 bis 17 Jahren

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 erlagen kann.
Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.

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

***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
***Dauer:*** ***5 Nachmittage***
***Gebühr:*** ***€ 29,-; mind. 5/max. 10 TN***

### Teenie-Yoga 6201

***Termine:*** ***Dienstag, 02.03. – Dienstag, 13.04.2021, 17 – 18 Uhr***

### Teenie-Yoga 6201A

***Termine:*** ***Dienstag, 20.04. – Dienstag, 18.05.2021, 17 – 18 Uhr***

### Teenie-Yoga 6201B

***Termine:*** ***Dienstag, 08.06. – Dienstag, 06.07.2021, 17 – 18 Uhr***

### Capoeira für Kinder und Jugendliche

Dr. Cult. Fabio Araújo Fernandes

Capoeira ist eine Mischung aus Tanz, Rhythmus und brasilianischer Kampfkunst, der von der UNESCO als Weltkulturerbe registriert wurde. Der Kurs ist eine Mischung aus Musik, Rhythmus, Akrobatik und Kampf. Mit Spaß und Freude werden gemeinsam Bewegungen erlernt und Musik gemacht.
Capoeira ist gerade für Kinder in Bezug auf die motorische Koordination, Flexibilität, Haltung und Muskelaufbau sehr förderlich. Kinder erlernen zudem Disziplin, Gruppendynamik und verbessern ihre Kommunikation.
Capoeira gibt den Kindern ein Selbstwertgefühl, das jeder braucht, um sich in einer Gemeinschaft integriert zu fühlen. Wir freuen uns auf Ihre Kinder, damit wir zusammen eine fantastische Reise durch die brasilianische und mondiale Kultur machen können!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***17 Nachmittage***

### Capoeira für Kinder ab 5 Jahren 6202

***Termine:*** ***Freitag, 05.03. – Freitag, 23.07.2021, 15 – 15.45 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 75,-; mind. 6/max. 8 TN***

## Capoeira für Kinder ab 7 Jahren 6203

***Termine:*** *Freitag, 05.03. – Freitag, 23.07.2021, 16 – 17 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 101,-; mind. 6/max. 8 TN*

## Capoeira für Teenies ab 11 Jahren und Erwachsene 6204

***Termine:*** *Freitag, 05.03. – Freitag, 23.07.2021, 17.15 – 18.15 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 101,-; mind. 8/max. 10 TN*

**Majd Al-Faraj**
Ich habe mit 6 Jahren in Amman, Jordanien, angefangen, Ballett nach dem Lehrplan der Royal Academy of Dance (England) zu tanzen. Nach der Schule habe ich erst meinen Bachelor in „Digital Filmmaking" in London gemacht. Während meines Studiums habe ich dennoch weiter Ballett an der „Central School of Ballet" getanzt. Anschließend habe ich in Brighton (England) meine einjährige Ausbildung zur zertifizierten Ballettlehrerin begonnen und mit Auszeichnung abgeschlossen.
Nachdem ich 5 Jahre in meiner Heimat an verschiedenen Internationalen Schulen und Tanzschulen Ballett für alle Altersklassen unterrichtet habe, bin ich meinem deutschen Mann nach Bayern gefolgt. Hier habe ich mich weiter qualifiziert und bin nun auch Trainerin für barre workout und bellyfit. Tanzen und Bewegung ist meine Leidenschaft, die ich gerne durch meinen Unterricht teile.

## Ballett für Kinder

Majd Al-Faraj, Ballett-Lehrerin

Beim Tanzen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, spielerisch Gefühl für Rhythmus lernen, ihren Körper spüren und neu erfahren. Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden geschult sowie Konzentration gefördert. Das Ziel ist, die Kinder spielerisch Schritt für Schritt in die Welt des Tanzes einzuführen. Die älteren Kinder lernen zudem Choreographien und auf eine gute Haltung zu achten.

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

***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
***Dauer:*** *15 /16 Nachmittage*

## PRE-Ballett – ab 4 Jahren 6210

***Termine:*** *Mittwoch, 03.03. – Mittwoch, 14.07.2021, 13.30 – 14.15 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 72,-; mind. 7/max. 12 TN*

## PRE-Ballett – 4 bis 5 Jahre 6211

***Termine:*** *Donnerstag, 04.03. – Donnerstag, 15.07.2021, 13.30 – 14.15 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 68,-; mind. 7/max. 12 TN*

## PRE-Ballett – ab 5 Jahren 6212

***Termine:*** *Mittwoch, 03.03. – Mittwoch, 14.07.2021, 14.30 – 15.15 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 73,-; mind. 7/max. 12 TN*

## PRE-Ballett – ab 6 Jahren 6213

***Termine:*** *Donnerstag, 04.03. – Donnerstag, 15.7.2021, 14.30 – 15.30 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 90,-; mind. 7/max. 12 TN*

## PRE-Ballett – ab 6 Jahren 6214

***Termine:*** *Mittwoch, 03.03. – Mittwoch, 14.07.2021, 15.30 – 16.30 Uhr*
***Gebühr:*** *€ 96,-; mind. 7/max. 12 TN*

## Zumba® Kids

Karin Mayer-Alischer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Tanzschritte und coole Moves werden zu den unterschiedlichen Weltrhythmen kombiniert. Die Kinder erwartet ein echter Bewegungsspaß zu vielen internationalen Tanzstilen wie z. B.: Cumbia, Salsa, Hip-Hop, Reggaeton, Merengue und vieles mehr.
Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl (und damit das Selbstbewusstsein) gesteigert.
Wie bei den Großen steht aber auch bei den Zumba® Kids der Spaß im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

## Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren 6217

***Termine:*** *Mittwoch, 03.03. – Mittwoch, 19.05.2021, 15.30 – 16.30 Uhr*
***Dauer:*** *10 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 60,-; mind. 8/max. 10 TN*

## Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren 6217A

***Termine:*** *Mittwoch, 09.06. – Mittwoch, 21.07.2021, 15.30 – 16.30 Uhr*
***Dauer:*** *7 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 42,-; mind. 8/max. 10 TN*

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

*Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*
vhs *Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50*

## KREATIVITÄT

### Malkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren 6400

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 Ölkreiden, Getränk

***Termine:*** *Montag, 03.05. – Montag, 17.05.2021, 16.30 – 18 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
***Dauer:*** *3 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 24,-; mind. 6/max. 8 TN*

### Mandalas – selbst entwerfen, zeichnen und ausmalen 6402

**für Kinder von 8 – 14 Jahren**

Isabella Hartl, Kunsttherapeutin, freie Künstlerin

Wir beschäftigen uns mit dem jahrtausendalten Urkreis, den man überall in der Natur findet. Entdecke die Kraft darin, lerne selbst welche zu gestalten und lass dich von deinem eigenen Mandala verzaubern.

Bitte Zeichenmaterial mitbringen (Papier, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte oder Wasserfarben / Aquarellfarben, wenn vorhanden Zirkel).
Farben und Papier können auch bei der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag (Materialgeld) erworben werden.

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 10.3.2021, 16.30 – 18 Uhr*
***Dauer:*** *2 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 15,-; mind. 5/max. 5 TN*

### Freie Malerei – ab 12 Jahren 6403

Isabella Hartl, Kunsttherapeutin, freie Künstlerin

Du weißt nicht, was du malen sollst? Du willst neue Wege lernen, um dich selbst durch Farben und Formen auszudrücken? Wir werden auf großen Leinwänden mit Acryl, Wachsmalkreiden etc. experimentieren und auch in der Gruppe neues entstehen lassen. Lass dich treiben und überraschen!

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel und Lappen
Farben können auch bei der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag (Materialgeld) erworben werden.

***Termine:*** *Mittwoch, 14.04. – Mittwoch, 21.04.2021, 16.30 – 18 Uhr*
***Dauer:*** *2 Nachmittage*

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

### Entspannte Kreativität: Collage aus Zeitschriften für Kinder 8-14 Jahre 6404

Isabella Hartl, Kunsttherapeutin, freie Künstlerin

Du suchst aus! Alles, was dir gefällt und daraus baust Du dann „Deine Welt“. Finde heraus wie „Deine Welt“ aussieht, mache sie sichtbar! Dann kann sich jeder daran freuen.

Bitte mitbringen: Zeitschriften oder bereits ausgeschnittes mitbringen.

***Termin:*** *Mittwoch, 17.03.2021, 16.30 – 18 Uhr*
***Dauer:*** *1 Nachmittag*
***Gebühr:*** *€ 7,-; mind. 5/max. 5 TN*

### Nähen für den Osterbrunch – von 8 bis 12 Jahren 6405

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

Bis Ostern ist es nicht mehr weit und das Wetter alles andere als schön? Was liegt da näher, als sich in unserem gemütlichen Kursraum an die Nähmaschine zu setzen und Accessoires für einen gelungenen Osterbrunch zu nähen. Ich leite euch in einfachen Schritten an, Hasenkörbchen, Eierwärmer und Co selbst zu fertigen. Ich bin schon gespannt was am Ende alles Tolles von den Nähmaschinen hüpft!

Bitte mitbringen: Stoffschere, Nähmaschinennadeln, Nähmaschine (wenn vorhanden)

***Termine:*** *Dienstag, 09.03. – Dienstag, 23.03.2021, 15 – 17.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Dauer:*** *3 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 45,-; mind. 5/max. 5 TN*

### Nähkurs Puppen- und Barbiekleider – von 8 bis 12 Jahren 6406

Reenste Seisenberger, Schneidermeisterin

In diesem Kurs geht‘s an die Resteverwertung. Bringt alle eure Stoffreste/abgelegten Klamotten mit und wählt aus einem großen Angebot an Schnittmuster. Wir verpassen Euren Puppen und Barbies eine neue Garderobe.
Da die Nähprojekte klein sind, gibt es schnell Erfolge und Ergebnisse an der Nähmaschine.

Mitzubringen: Stoffschere, Nähmaschinennadeln, Nähmaschine (wenn vorhanden)

***Termine:*** *Dienstag, 04.05. – Dienstag, 18.05.2021, 15 – 17.30 Uhr*
***Dauer:*** *3 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 45,-; mind. 5/max. 5 TN*

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

**VHS-Hinweis**

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

## Upcycling: Windlichter aus Altglas 6401 NEU

**Für Kinder ab 10 Jahren**

Claudia Bader

Aus alten Gläsern zaubern wir mit Hilfe von Kordeln, Bändern, Perlen und Federn wunderschöne Windlichter. Je nach Geschmack werden die Windlichter maritim, romantisch oder im Landhausstil gestaltet. Sie kommen bestimmt auch als Geschenk zum Muttertag gut an. Gut geeignet sind Gurkengläser, Gläser von Nudelsoßen oder Ähnlichem.

Bitte mitbringen: 3-4 saubere Gläser, Kleber, Schere, evtl. Muscheln

***Materialkosten:*** *2-5 € vor Ort zu bezahlen*
***Termin:*** *Freitag, 7.5.2021, 16 – 17.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*
***Gebühr:*** *€ 9,-; mind. 5/max. 8 TN*

## Upcycling – für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

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 einen neuen Wert. Das macht 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 auch sie in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
***Gebühr:*** *€ 15,-; mind. 5/max. 8 TN*

## Wir nähen Kissen aus Blusen/Oberhemden 6407

Warum nicht ein besonderes Kissen aus einem alten Hemd nähen? Diese eignen sich auch sehr gut als Geschenk.
Bitte mitbringen: gebrauchte Hemden, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Maßband, Stecknadeln, wenn möglich eigene Nähmaschine; es stehen aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung.

***Termin:*** *Dienstag, 20.04.2021, 15.30 – 18 Uhr*

## Wir nähen Socken aus alten T-Shirts – 6409

Warum nicht Socken aus den Shirts nähen? Jeder kennt das, Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt.

Bitte mitbringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Stecknadeln, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden)

***Termin:***
***Dienstag, 6.7.2021,***
***15.30 – 18.00 Uhr***

## Wir nähen eine (Bade-)Tasche aus alten Jeans 6410

Warum nicht eine (Bade-) Tasche aus einer alten Jeans nähen? Bei diesem Workshop sind Nähanfänger und Fortgeschrittene eingeladen, eine Tasche mit besonderem Wert herzustellen

Bitte mitbringen: gebrauchte Jeans, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden), bei Bedarf Stoff für Futter der Tasche

***Termin:*** ***Dienstag,***
***15.06.2021, 15.30 – 18 Uhr***

# SCHÜLERFÖRDERUNG

## Schülerförderung

- **Schlechte Noten?**
- **Lernpanik?**
- **Falsche Lernmethoden?**

**Da können wir helfen!**

Die vhs Moosburg bietet **Nachhilfe** für Schüler und Schülerinnen an den weiterführenden Schulen. Entweder im individuellen Einzelunterricht oder in kleinen, intensiven Gruppen, in denen die Schüler/innen innerhalb des gleichen Schultyps und der gleichen Stufe unterrichtet werden. Der Vorteil: alle Teilnehmenden haben den gleichen Lehrplan und die gleichen Anforderungen in ihrem Fach und so kann die ganze Nachhilfestunde zielbringend auf den eigenen Bedarf ausgerichtet werden. Der Unterricht findet in den Räumlichkeiten der vhs statt oder auf Wunsch auch online. Wenn Präsenzkurse nicht stattfinden dürfen, dann gehen die Kurse online.

**Ansprechpartnerin:**

**Waltraut Hampe**
Fachbereichsleitung
Beruf und Computer,
Schülerförderung
08761-7225-10
waltraut.hampe@vhs-moosburg.de
Mo.,Do, 9 - 16.00 Uhr

Alle diejenigen, die auf der Suche nach stressfreier Unterstützung für die Schule sind, finden bei uns genau was sie brauchen. In kleinen Gruppen oder auch in Einzelunterricht konzentrieren wir uns auf die Dinge, die jeder individuell braucht.

## WIE ? WAS? WANN? WO?

- **Kleine Gruppen**
  Unsere Gruppen bestehen aus maximal fünf Schülern/innen aus gleichen Jahrgängen und Schultypen. Jede Gruppe hat einen eigenen Raum in dem jeder ungestört in angenehmer Atmosphäre lernen kann.
- **Einzelunterricht**
  Aus welchen Gründen auch immer, manchmal ist absolut individualisierter Unterricht die einzig sinnvolle Lösung. Sollten Sie an dieser Alternative zu unseren Kleingruppen interessiert sein, kontaktieren Sie uns – per E-Mail oder gerne auch telefonisch! (siehe Ansprechpartner)
- **Inhalte**
  Wir legen den thematischen Fokus auf die individuellen Problemgebiete der Teilnehmer. Dabei erledigen wir nicht einfach die Hausaufgaben mit den Schülern, sondern ergründen das, was nicht verstanden wurde.
- **Gebühren**
  Die Gebühren unserer Schülerförderkurse sind nach Teilnehmerzahl gestaffelt.
- **Kurstermine**
  Die Kurstermine werden weitest möglich individuell abgestimmt. Dafür benötigen wir einen ausgefüllten Planbogen. Rufen Sie dazu den folgenden link auf:
  https://zfrmz.eu/O6XSP1uf0ZtD0sqJw87O

Basierend auf Ihren Wünschen planen wir die Kurse und informieren Sie spätestens in der Woche vor Kursbeginn per Email über die individuellen Termine. Bitte geben Sie dort möglichst viele Zeiten an.

### Der Wunschkurs ist nicht dabei?

Einfach anrufen! Wir richten Kurse nach individuellen Wünschen ein – sei es Chemie für Realschüler oder Java für das Gymnasium.

**Unser Team:** Wer sind eigentlich die Menschen, die in unserem Schülerförderbereich arbeiten? Und welches Fach unterrichten sie? Hier sind einige unserer Dozent*innen unseres Teams und ihre Fächer.

**Gini Bayer,**
zertifizierter Lerncoach
Deutsch, Englisch,
Mathe

**Christian Lüttig,**
Lehramtsstudent
Mathe, Physik

**Sophia-Marie Thuma**
Lehramtsstudentin
Englisch, Mathe

| Gebühren | Teilnehmerzahl | 6x60 Minuten |
|---|---|---|
| Gesamtgebühren inkl. Kopien etc. | bei 5 Teiln. | 81 € |
| | bei 4 Teiln. | 91 € |
| | bei 3 Teiln | 101 € |
| | bei 2 Teiln | 111 € |

Einzelunterricht: 25,- € pro 60 min. Es ist auch möglich, 4x 90min zu buchen.

### Gruppenunterricht 2600

***6 x 60min***
***Termin:*** ***nach Vereinbarung***
***Ort:*** ***Online oder Präsenz***

### Einzelunterricht 2601

***6x60 min oder 4 x 90min***
***Termin:*** ***nach Vereinbarung***
***Ort:*** ***Online oder Präsenz***

### Schnupperstunde 2602

***Termin:*** ***nach Vereinbarung***
***Ort:*** ***Online oder Präsenz***
***Gebühr:*** ***25,- €***

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250.

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

**Für einen super Start ins Berufsleben!**

## Bewerbungstraining für Berufseinsteiger 2201 NEU

Uta Reuschel

Du beendest gerade Deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind Deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst Du Dich aber vielleicht außerhalb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die Dir gar nicht bewusst sind. Hole das Beste aus Deinen Bewerbungsunterlagen heraus und lasse Dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

***Termin:*** *individuell nach Vereinbarung*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2*
***Dauer:*** *1x*
***Gebühr:*** *€ 60,- pro Stunde*

Mein Name ist **Helen Stömmer** und ich bin Amerikanerin. Als Kind sind wir sehr oft umgezogen und somit habe ich auf 4 Kontinenten, in 6 Ländern und in 9 Städten gelebt bis ich 18 Jahre alt war. Von 1991 bis 2006 habe ich an der VHS in Moosburg unterrichtet und nun, nachdem ich die letzten 9 Jahre in Peking, China gelebt habe, bin ich wieder zurück. Ich möchte die Erfahrungen die ich im Ausland gemacht habe gerne ins Klassenzimmer bringen. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen, Geschichten und Erfahrungen mit Ihnen auszutauschen und dabei Ihre Sprachfähigkeiten in Englisch auszubauen.

## Prüfungsvorbereitung für die mittlere Reife Prüfung Englisch 2206 NEU

Helen Stömmer

Dieser Kurs bereitet auf die mündliche Englisch-Prüfung an der Realschule im Rahmen der mittleren Reife vor. Eine erfahrene Dozentin und Muttersprachlerin bereitet in drei Terminen auf die drei Teile der Prüfung vor. Teil 1: Allgemeine Konversation, Teil 2: Visualisierung, Teil 3: Die gestellte Situation. Wie in der realen Prüfung arbeiten die Schüler zu zweit zusammen und erarbeiten eine Prüfungsaufgabe. Zusätzlich werden die Bewertungsgrundlagen besprochen, nach denen die benotet wird. Die Schüler/innen schlüpfen auch in die Rolle der Prüfer und Beisitzer, um einen anderen Blick auf die Prüfungssituation zu erhalten.

***Termine:*** *Samstag, 27.02. – 13.03.2021, 10-11.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2*
***Dauer:*** *3x*
***Gebühr:*** *€ 67,- Kleingruppe 4-5 Tn*
*€ 45,- ab 6 Tn*

## 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse 2202

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Einführung in den richtigen Umgang mit der Tastatur von Anfang an. 10-Finger-Tastschreiben (Blindschreiben) mit zusätzlichen Grundlagen des Computers.
Kursmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

***Termine:*** *Montag, 01.03.21 – Mittwoch, 10.03.21, 15.30 – 16.45 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, UG4*
***Dauer:*** *6 x*
***Gebühr:*** *€ 65,-*

## 10-Finger-Tastenschreiben am PC ab 5. Klasse 2203

**Ferienkurs**

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Einführung in den richtigen Umgang mit der Tastatur von Anfang an. 10-Finger-Tastschreiben (Blindschreiben) mit zusätzlichen Grundlagen des Computers.
Kursmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

***Termine:*** *Samstag, 27.03. – Freitag, 02.04.2021, 09 – 10.15 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Stadtplatz 2, UG4*
***Dauer:*** *6 x*
***Gebühr:*** *€ 65,-*

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

**VHS-Hinweis**

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

**VHS-Hinweis**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

## Die Heilpraktikerschule Moosburg

Die **Heilpraktikerschule Moosburg** ist ein eigenständiger Bildungszweig der vhs Moosburg e.V. mit unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungszielen.

**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 Teilnehmern und Teilnehmerinnen die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

### Umfassendes Angebot

**NEU ab 8. Juni 2021**
**Prüfungsvorbereitungskurs für angehende Heilpraktiker*innen mit Prüfungstermin im Oktober 2021.**
Dieser Kurs findet auf jeden Fall statt. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, schon ab 04.05.2021 im normalen Unterricht der Prüfungsklasse teilzunehmen. Weitere Infos finden Sie bei der Kursbeschreibung.

**NEU ab 12. Oktober 2021**
**Ausbildung zur Heilpraktikerin/ zum Heilpraktiker,** 2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren immer donnerstags bzw. samstags.

Rufen Sie an oder bestellen Sie unsere Flyer zu den verschiedenen Aus- und Weiterbildungsangeboten.

Wir beraten Sie gerne persönlich unter 0 81 67-69 43-32 oder per Mail an info@heilpraktikerschule-moosburg.de

**Unsere Kurse finden, wenn nötig, online statt.**

**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 540 erfolgreiche Absolventen!

„Ich möchte mich bei allen Dozenten und Lernpartnern bedanken, dass sie mich so weit gebracht haben. Ihr seid echt klasse. Vielen Dank dafür.“ Barbara S., Abschluss Oktober 2019

## Unsere Dozenten an der Heilpraktikerschule Moosburg

**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 nahebringen. Meine Erfahrung als Beisitzer bei der mündlichen Überprüfung für die Heilpraktikererlaubnis bringe ich in den Unterricht der Heilpraktikerausbildung mit ein. Weitere Informationen: **www.naturheilpraxis-bergmann.info**

**Eva Högl**. Heilpraktikerin und Physiotherapeutin
Bei meiner Arbeit am und mit dem Patienten ist es mir wichtig, den Blick auf das Ganze zu bewahren, Hintergründe zu erfragen und den Menschen als Ganzes zu behandeln – anders als oft üblich, nur das Symptom zu sehen. Meine Behandlungsschwerpunkte in der Praxis sind Cranio-Sacral-Therapie, viscerale Manipulation, Fußreflexzonentherapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen – gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten – im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!

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 vermittle Heilpraktikeranwärter*innen das notwendige Wissen, um die Prüfung durch den Amtsarzt zu bestehen. Mein Gesundheitswissen zu vermitteln, es für Sie einzusetzen und Hilfe anzubieten, ist mein Weg.
Dafür lebe ich. Dafür bin ich da.

**Birgit Maier-Scholz**, Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege
Heilpraktikerin seit 2001, Krankenschwesternexamen seit 1988
Ein glücklicher Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.

**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 Gesundung 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 TeilnehmerInnen zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen. Die Erfolgsquote der Prüfungsergebnisse liegt über dem Durchschnitt – das bestätigt unser Tun.

**2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren**

## Ausbildung: Heilpraktiker/in 2021 – 2024 7001

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

**Sie gliedert sich in zwei parallel verlaufende Teile: Den schulmedizinischen Unterricht und die Naturheilkunde.**

**1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung**

Der Unterricht findet Dienstagabend von 18–21 Uhr statt.

Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden zunächst die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in die differenzialdiagnostische Vorgehensweise gelegt. Zum Abschluss der Abendausbildung wird im letzten Semester schwerpunktmäßig die Vorbereitung zum erfolgreichen Bestehen der schriftlichen und der anschließenden mündlichen Amtsarztprüfung geleistet.

**2. Einführung in naturheilkundliche Themen**

Der Unterricht findet einmal monatlich am Samstag von 10 – 14 Uhr statt.
In diesem Ausbildungsteil werden die Grundlagen der verschiedenen naturheilkundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Phytotherapie
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonentherapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Traditionelle chinesische Medizin

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Schriftliche Prüfungstermine: 2 x im Jahr: 3. Mittwoch im März und 3. Mittwoch im Oktober
Samstagstermine auf Anfrage.

***Termine:*** ***Dienstag, 12.10. – Dienstag, 19.3.2024, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***95 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 5670,-; mind. 3/max. 10 Tn, Ratenzahlung möglich***

## Info-Abende: Ausbildung zur/zum Heilpraktiker*in

Peter Bergmann, Heilpraktiker

An diesen Abenden erhalten Sie detaillierte Informationen über den Lehrgangsverlauf und die Prüfungsvorbereitung. Das erfahrene Dozententeam steht gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

***Termine:*** ***Montag, 19.4.2021, 19 – 20.30 Uhr 7002A***
***Mittwoch, 19.5.2021, 19 – 20.30 Uhr 7002B***
***Montag, 28.6.2021, 19 – 20.30 Uhr 7002C***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Gebühr:*** ***Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten; mind. 2/max. 10 Tn***

## Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für März 2021 7003

Peter Bergmann, Birgit Maier-Scholz, Eva-Maria Högl, Uli Jordan, Helli Scherer-Beubl

**Prüfungsvorbereitungskurs für die HP-Prüfung am 13.10.2021 an der Heilpraktikerschule der vhs Moosburg**

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter und Physiotherapeuten mit medizinischem Vorwissen gezielt auf die schriftliche und mündliche Heilpraktikerprüfung 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 evtl. vorhandenen Prüfungsängsten auseinander und coachen sie individuell für die mündliche Überprüfung.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, schon ab 04.05.2021 im normalen Unterricht der Prüfungsklasse teilzunehmen (gegen einen geringen Aufpreis):

04.05.2021: Differenzialdiagnose
11.05.2021: Differenzialdiagnose
18.05.2021: Gesetzeskunde

Beginn: Dienstag 08.06.2021

08.06.2021: Gesetzeskunde
15.06.2021: Hygiene
22.06.2021: Atmung, Sinnesorgane
29.06.2021: Herz, Kreislauf, Blut
06.07.2021: Orthopädie, Haut
13.07.2021: Praxistraining Injektion
20.07.2021: Endokrinologie, Stoffwechsel
27.07.2021: Verdauung, Urogenital

Sommerferien

14.09.2021: Neurologie
21.09.2021: Psychiatrie
28.09.2021: Infektionskrankheiten
02.10.2021: Samstagstermin: 10 – 13 Uhr, Prüfungssimulation schriftliche Prüfung
05.10.2021: Differenzialdiagnose, Labor
09.10.2021: Samstagstermin: 10 – 14 Uhr, Praxistraining Injektion, Untersuchung, Notfall
13.10.2021: Schriftliche Prüfung
26.10.2021: Simulation Mündliche Prüfung, Coaching
09.11.2021: Mündliche Prüfung, praktisches Training

***Termine:*** ***Dienstag, 8.6. – Dienstag, 9.11.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***16 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 810,-; mind. 3/max. 10 Tn, Ratenzahlung möglich***

## Grundlehrgang Klassische Homöopathie in 4 Modulen

**Praktisches Grundwissen zur erfolgreichen Behandlung akuter und chronischer Beschwerden mit klassischer Homöopathie.**

## Grundlehrgang Klassische Homöopathie – Modul 3 7103

Peter Bergmann, Homöopath

**Lerninhalte:** Die Vorgehensweise bei einer Konstitutionsbehandlung, Beurteilungsintervalle, Arzneireaktionen, Arzneimittelverwandtschaften; Vertiefung der Miasmenlehre; Bearbeitung von Fallbeispielen.
Weitere neue Arzneimittelbilder werden im Rahmen der Themen besprochen.

**Themen:** Die homöopathische Behandlung einer Grippe, Schlafstörungen, die Behandlung von Gemütsbeschwerden, Hauterkrankungen im miasmatischen Kontext.

***Termine:*** ***Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 12.5.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***5 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 165,-; mind. 5/max. 15 Tn,***

## Grundlehrgang Klassische Homöopathie – Modul 4 7104

Peter Bergmann, Homöopath

Die Konstitutionsbehandlung; Fallbearbeitung nach den unterschiedlichen Methoden in der Homöopathie (Kent, Bönninghausen, Boger, Vitoulkas, Scholten, Sankaran, Vijayakar); sogenannte „kleine Mittel“; wichtige Arzneimittelbilder, werden anhand der Themen: Kopfschmerzen, Schwindel, nervöse Erschöpfung u.a. besprochen.

23.6.21 Die homöopathische Behandlung von Schwindel und Kopfschmerzen
30.6.21 Die unterschiedlichen Methoden der homöopathischen Arbeitsweisen nach Kent, Bönninghausen, Boger, u.a.
07.7.21 Wie findet man sogenannte „kleine Mittel“
14.7.21 Depression, Burnout und nervöse Erschöpfung
21.7.21 Fallbearbeitung und weitere Arzneimittel

Für das Modul 4 werden Grundkenntnisse über die Homöopathische Therapiemethode vorausgesetzt, bzw. das Absolvieren der Module 1 bis 3.

***Termine:*** ***Mittwoch, 23.6. – Mittwoch, 21.7.2021, 18 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***5 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 165,-; mind. 5/max. 15 Tn***

**Grundlagenkurs**

## Dr. Schüßler-Salze – die Mineralstoffe des Lebens 7300

**Lernen Sie die Grundprinzipien der Schüßler Mineralsalztherapie kennen und erfahren Sie die Anwendungsmöglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrer Familie.**

Peter Bergmann

Viele Menschen sind heutzutage von Schüßler-Salzen überzeugt und wenden diese Medizin mit Erfolg an. Ob bei akuten oder chronischen Beschweren, Schüßler -Salze sind immer wertvolle Helfer.
Lernen Sie die Grundprinzipien der Schüßler Mineralsalztherapie kennen und erfahren Sie die Anwendungsmöglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden. Vertiefen Sie Ihr Wissen über Möglichkeiten und Grenzen dieser Therapie. Sowohl für die therapeutische Praxis als auch für die häusliche Selbstmedikation stellt dieser Kurs bewährte Kuren mit Schüßler Salzen vor.

Ob zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte, zur Unterstützung bei akuten Erkrankungen, zur Entgiftung und Entschlackung, oder zur Förderung von Konzentration und Entspannung: Die Schüßler-Salze sind sowohl für Kinder, als auch für Erwachsenen gut geeignet. Eine Anwendung bei Alltagsbeschwerden ist einfach und ohne jede Nebenwirkung.

Peter Bergmann arbeitet seit 1993 als klassischer Homöopath und Heilpraktiker. Seit vielen Jahren ist er Dozent an verschiedenen Schulen für Heilpraktiker und für Homöopathen.

Hinweis: Im Anschluss ist ein Aufbaukurs für Fachkreise möglich: die Behandlung einzelner Pathologien, die Ergänzungssalze u.v.m.

***Termin:*** ***Samstag, 24.4.2021, 10 – 14 Uhr***
***Ort:*** ***Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***1 Tag***
***Gebühr:*** ***€ 59,-; mind. 4/max. 10 Tn***

## Die Ausbilderin:

**Marina Hainer**
Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie, in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Systemischer Familientherapie, EFT (Energetische Therapie) Mentaltraining, Konfliktberatung und als Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz. Sie arbeitet seit 1994 in freier Praxis und bietet Seminare, Aus- und Weiterbildung sowie Supervision für unterschiedliche Institutionen an. www.hainer.com

## TESK – Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer/in in emotionaler und sozialer Kompetenz 7400

Marina Hainer

„Gefühlsstürmen“ die Stirn bieten

Sind es nicht unsere Gefühle und Emotionen, die überwiegend darüber entscheiden, ob es uns schlecht oder gut geht, wir gestresst oder freudig auf Ereignisse reagieren? Alle führenden Wissenschaftler, wie beispielsweise aus der Biologie, Neuropsychologie und Pädagogik, die sich mit menschlichem Denken, Fühlen und Verhalten beschäftigen, sind sich darüber einig, dass unser Erleben zu 75% durch unsere Gefühle bestimmt wird, dass unsere Gefühle darüber entscheiden, wie wohl wir uns fühlen.

Gleichzeitig bewegen wir uns fast alle immer öfter am Limit, geraten immer schneller in die Stressfalle, können uns sogar in unserer Freizeit kaum aus dieser befreien. Viele sehnen sich nach innerer Ruhe und nach Lösungen. Es gibt also nichts Sinnvolleres, als endlich das „Meer“ der Gefühle und Emotionen zu erkunden.

Der Ruf nach emotionaler Kompetenz sollte nicht überhört werden, da so viel „Gesundes“ in ihm steckt. Die Fähigkeit, negative Gefühle ernst zu nehmen und sie regulieren zu können, ist ein Wunsch, der sich erfüllen lässt. Wenn wir positive Gefühle erleben, gehen wir selbstbewusster, sicherer und friedvoller durch unseren Alltag. Das hat eindeutig fördernde Auswirkungen, nicht nur auf unsere eigene Vitalität, sondern bereichert auch unser Umfeld.
Emotionale und soziale Kompetenz geben sich sozusagen gerne die Hand.

Für die Ausbildung selbst braucht es weder Ehrgeiz noch Anstrengung, sondern nur die Bereitschaft, sich selbst stabilisieren zu wollen, insofern eignet sie sich für jede Zielgruppe.

Dauer/Lehrgangsinhalte:
Die Ausbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, aufgeteilt auf 12 Wochenenden mit folgenden Schwerpunkten:

4 Wochenenden Selbsterfahrung „Stärkung der eigenen emotionalen Kompetenzen“
4 Wochenenden Praxiserfahrung, Methodik
4 Wochenenden Kurzkonzepte, Präsentation, Umsetzbarkeit

Zertifizierung:
Nach einer schriftlichen Hausarbeit erfolgt die Zertifizierung zur „Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz“.

***Termine:*** ***Sa./So., 17.4. – 10.4.2022, 10 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Dauer:*** ***24x***
***Gebühr:*** ***€ 1989,-; mind. 4/max. 10 Tn, Ratenzahlung möglich***

***Termine für Informationsabende***
***Do. 25.02.2021, 19 – 20 Uhr***
***Do. 25.03.2021, 19 – 20 Uhr***
***jeweils vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2***
***Um Anmeldung wird gebeten.***

**Stimmen von Teilnehmerinnen aus vergangenen Ausbildungen**

**„Die Entscheidung für die Ausbildung hat mich viel Mut gekostet, aber es hat sich dermaßen gelohnt, ich fühle mich um so viel freier und fröhlicher.“** Henriette R.

**„Für mich war das die spannendste und lebendigste Fortbildung nach all meinen vielen vorherigen Ausbildungen. Trockene Theorie darf man nicht erwarten, die gibt es in Büchern. Wenn ich an diese praxisorientierte Ausbildung denke, kann ich noch heute deren „bereichernde Energie“ spüren.“** Uschi M.

**„Das Leben als eine Komödie anstatt Tragödie zu sehen, schmerzfreie Persönlichkeits-Entwicklung zu erleben und ein totales Anti-Angst-Programm zu erhalten, ja das hat mir die Ausbildung ermöglicht.“** Sabine K.

## Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf! 7401

**Wenn Gedanken zu Gefühlen werden – zu welchen Taten kommt es dann?**

Marina Hainer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Wir alle möchten ein selbstbestimmtes, leichtes und zufriedenes Leben führen. Warum nur fällt das vielen Menschen so schwer? Was oder wer sabotiert diese Ziele?

Sind es die Außenwirkungen, das Gefühl der Fremdbestimmung oder sind es unsere eigenen Selbstzweifel? Wie auch immer unsere Antwort hierzu lautet, was wir brauchen, ist eine innere Klarheit und einen guten Fahrplan.

Um dem näher zu kommen, müssen wir zuerst wissen, wem wir eigentlich das Ruder überlassen, wenn wir in schwierige Gewässer geraten. Wer übernimmt in unserem Denken dann das Kommando?

Folgen wir unseren inneren Quälgeistern, den „Angst- und Miesmachern“ können wir davon ausgehen, dass wir uns auf einer anstrengenden und freudlosen Reise befinden.

Nein, wir sollten, ja müssen sogar einem anderen Kompass folgen. Wie das geht, wollen wir uns in diesem freudvollen Seminar zum Ziel setzen.

***Termin:*** ***Donnerstag, 20.5.2021, 19 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***Stadtplatz 2, Raum OG1***
***Gebühr:*** ***€ 39,-; mind. 5/max. 10 Tn***

## Hungerspiele! 7402

Marina Hainer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Schon der Gedanke an „Hunger“ löst in jedem von uns unterschiedlichste Gefühle und Handlungsimpulse aus. Hunger zeigt doch stets einen Mangel an, dieser kann sich mental, emotional oder körperlich äußern. Mangel- und Leeregefühle verlangen nach „Nahrung“ und drängen uns vom Zustand des Mangels hinein in eine Fülle.

Manchmal ist uns gar nicht bewusst, um welchen Hunger es sich tatsächlich handelt und dies ist auch der Grund, weshalb die meisten Sättigungspläne kläglich versagen. Falsche Nahrung stillt den Hunger nicht.

Sich selbst falsch zu nähren ist ein bekanntes Phänomen und kann zu einer Gewohnheit werden, die uns durchaus schadet. Ich nenne diese Eigenart „Die Hungerspiele“ und die kennen nur ein Ziel, nämlich das Ziel nicht zu erreichen.

In diesem Workshop möchte ich aufzeigen, was es mit den „Hungerspielen“ auf sich hat und welche Konsequenzen aus ihnen erfolgen und zu ertragen sind. Auch wie wir ein reales Sättigungs-Festmahl erleben, will ich mit ihnen zusammen erkunden.

***Termin:*** ***Donnerstag, 17.6.2021, 19 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1***
***Gebühr:*** ***€ 39,-; mind. 5/max. 11 Tn***

## Kellerkinder 7403

Marina Hainer

Ein unglaubliches Konzept, das uns zum Professor des Alltags werden lässt.

„Ich habe nie eine schönere und freudvollere Möglichkeit kennengelernt, meine Probleme mit Leichtigkeit abzuschütteln und somit meine Lebensqualität beträchtlich zu verschönern“, so urteilen durchwegs Menschen, die ihren „Kellerkindern“ Beachtung schenken.

Jeder weiß mittlerweile, dass in unserem Inneren ein Kind wohnt, egal wie alt wir auch sein mögen. Warum sollten wir das leugnen? Kinder sind noch spontan, präsent und sie zeigen ihre Gefühle – Stress kennen sie nicht. Die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ ist aus therapeutischer Sicht schon eine wunderbare Sache, die eigenen Kellerkinder zu entdecken, gleicht einem Wunder. Die Arbeit wird zu einem „Kinderspiel“, denn Mühelosigkeit ist das Zauberwort Ihrer Kellerkinder.

Ihre Kellerkinder...
- liefern gute, neue und kreative Ideen.
- stecken sich sinnvolle Ziele und wissen, wie man diese erreicht.
- sind fähig, auch in schwierigen Situationen die richtigen Worte zu finden.
- treffen gute Entscheidungen besonders im Hinblick auf Arbeits- und Beziehungswahl.
- können sich selbst und andere begeistern.
- leben in Balance und sorgen für Ausgleich.
- sind strukturiert und wissen gut mit ihrer Zeit umzugehen.
- gehen mit Niederlagen genauso gelassen um wie mit Siegen.

Die Kellerkinder Methode...
o eignet sich perfekt gegen Lampenfieber und Prüfungsängste
o dient als Heilmittel gegen Stress & Ängste
o erhöht die emotionale Stabilität
o steigert das Selbstwertgefühl
o bietet die Chance auf ein authentisches Leben

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, dann melden Sie sich umgehend an. Kinder sind ja bekanntlich ungeduldig und in diesem Fall sollten Sie keinen Tag länger warten.

***Termine:*** ***Samstag, 3.7.2021, 10 – 17 Uhr***
***Sonntag, 4.7.2021, 10 – 14 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 172,-; mind. 5/max. 10 Tn***

## Die Dozentin:

**Sabine Karner**
Ich wurde 1975 in München geboren, bin verheiratet und Mutter eines lebhaften Jungen. Schon als kleines Kind war ich nicht davon abzuhalten meine Familie zu massieren, wenn jemand über Rückenschmerzen klagte.
Die Liebe zur Behandlung ist mir bis heute erhalten geblieben und ich habe aus der Berufung meinen Beruf gemacht, nicht zuletzt auch aus der eigenen Odyssee und dem Wunsch heraus, gesund werden zu wollen, da ich schon im frühen Kindesalter starke Allergien und allergisches Asthma entwickelte.
Durch meinen Wunsch, als Körpertherapeutin arbeiten zu können, habe ich 2002 die Ausbildung zur Heilpraktikerin am Zentrum für Naturheilkunde in München begonnen. Seit 2005 behandle ich als Heilpraktikerin und habe seither zahlreiche Fortbildungen und Seminare, besonders für manuelle Therapien, besucht. Ebenso referiere ich regelmäßig auf Vorträgen und bilde Therapeuten aus. Seit 2017 führe ich meine eigene Praxis in Erding.

## Die ganzheitliche Wirbelsäulentherapie 7500

Sabine Karner

Die ganzheitliche Wirbelsäulentherapie ist eine Form der manuellen Körpertherapie, die Elemente aus den Behandlungsmethoden, wie z.B. Dorn, Triggerpunktbehandlung und Kinesiologie verbindet.

Der Kurs zeigt, wie es mittels Kinesiologie möglich ist, die Strukturen des Körpers zu überprüfen und ein evtl. vorhandenes Ungleichgewicht festzustellen und die dazu notwendige Korrektur im Einklang mit dem Patienten durchzuführen. Die manuelle Therapie in der angewandten Kinesiologie bildet somit die Basis – und damit den größten Anteil – dieser Behandlungsform.

Bei Wirbelsäulenleiden bzw. -erkrankungen ist es von großer Bedeutung, dass jeder einzelne Wirbel und jedes Gelenk überprüft werden kann und so die Möglichkeit besteht, vorhandene Dysbalancen aufzudecken und die Behandlungsmöglichkeiten bis ins kleinste Detail herauszuarbeiten.

Ergänzt wird die ganzheitliche Wirbelsäulentherapie um eine leichte Triggerpunkt-Behandlung als sanfte Form der Schmerztherapie.

Die spezielle Mischung von auf die Wirbelsäule ausgerichtete Therapien und Techniken, zeigt eine gute Möglichkeit, Wirbelsäulenprobleme hocheffektiv, anhaltend und zugleich auf eine sehr sanfte und schonende Weise zu behandeln.

Hinweis: Das Skript wird zu Beginn des Kurses ausgehändigt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: warme Socken bzw. Hausschuhe, großes und kleines Handtuch, gute Laune.

***Termine:*** ***Samstag, 19.6.2021, 10 – 17 Uhr***
***Sonntag, 20.6.2021, 10 – 13 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
***Dauer:*** ***2 Tage***
***Gebühr:*** ***€ 180,-; mind. 3/max. 9 Tn***

# VHS in eigener Sache – Förderung der Erwachsenenbildung

## Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

**Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.**

- **Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.**
- **Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.**
- **Sie**
  - ✷ **ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,**
  - ✷ **fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,**
  - ✷ **führt zum Abbau von Vorurteilen und**
  - ✷ **befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.**
- **Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.**

**Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.**

**Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen mit Kundeninformationen für Verträge über die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs Moosburg e.V.

**1. Geltungsbereich**

1.1 Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Moosburg e.V. (nachfolgend „vhs“) gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder 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 Vertrags-angebot 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 Anmeldebestätigung 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 zurückerstatten.

**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 Erstattung 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.

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 Bundesrepublik 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 Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

**3. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

**4. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

**5. Speicherdauer und Löschung**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

**6. Ihre Rechte**

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-moosburg.de

Moosburg, 12. Juni 2018

# Die Lernziele unserer Kurse orientieren sich an den „Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen“[1)]

Der Europäische Rahmen für Schlüsselkompetenzen ist ein Dokument, das die zentralen Kompetenzen benennt und definiert, über die jede Bürgerin und jeder Bürger verfügen sollte. Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an das jeweilige Umfeld angepasst sind. Besonders benötigt werden diese Kompetenzen für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, die soziale Eingliederung, den aktiven Bürgersinn und die Beschäftigung.

Schlüsselkompetenzen spielen in einer Wissensgesellschaft eine wichtige Rolle, denn sie garantieren eine größere Flexibilität der Erwerbsbevölkerung. Die Erwerbstätigen benötigen diese Flexibilität, um sich schneller an ein Umfeld anpassen zu können, das durch ständigen Wandel und starke Vernetzung gekennzeichnet ist.

Außerdem sind diese Kompetenzen ein wichtiger Faktor für Innovation, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit und tragen zur Motivation und Jobzufriedenheit der Arbeitskräfte und zur Qualität der Arbeit bei.

Schlüsselkompetenzen sollen erworben werden von:

- Jugendlichen am Ende ihrer Grund(aus)bildung, denn die Kompetenzen sollen sie für das Erwachsenenleben, insbesondere das Arbeitsleben, rüsten und gleichzeitig eine Grundlage für das weitere Lernen bilden;
- Erwachsenen, da sie während ihres gesamten Lebens ihre Schlüsselkompetenzen weiterentwickeln und aktualisieren sollen.

…

## Acht Schlüsselkompetenzen

Der europäische Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen und definiert das Wissen, die Fähigkeiten und Einstellungen, die für die einzelnen Kompetenzen benötigt werden.

- **Muttersprachliche Kompetenz** ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken und interpretieren zu können (hören, sprechen, lesen und schreiben) und sprachlich angemessen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.
- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwendung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.
- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).
- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.
- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.
- **Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz** ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.
- **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit** beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

[1)] siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm

# Allgemeine Hinweise

**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.

**Volkshochschule MOOSBURG e.V.**

***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.*

**Volkshochschule des Marktes AU i. d. Hallertau**

## Organisatorische Daten:

***Geschäftsstelle/VHS-Büro***
***Rathaus Untere Hauptstr. 2***
***84072 Au i. d. Hallertau***
***Tel. 0 87 52 - 178 - 88***
***kontakt@vhs-au.de***
***www.vhs.markt-au.de***

***Öffnungszeit VHS-Büro im Rathaus***
*Mo. + Mi., 09.00 – 12.00 Uhr*
*Do., 15.00 – 18.00 Uhr*
*(während der Schulferien ist das Büro geschlossen)*

***Leiterin***
*Astrid Schindler*

***Kasse***
*Sandra Huber*

***Weitere Vorstandsmitglieder***
*Johann Sailer,*
*1. Bürgermeister*
*Martin Linseisen,*
*2. Bürgermeister*

***Bankverbindung***
*Sparkasse Kelheim*
*IBAN:*
*DE14 7505 1565 0000 0800 10*
*BIC: BYLADEM1KEH*

***VHS-Räume in Au***
*Hochfeldstr. 32, Au*
*Der Eingang befindet sich ca. 20 Meter rechts vom Eingang zur Realschule (ehemals Mittelschule) in Au*

*Obere Hauptstr. 10*
*(schräg gegenüber v. Rathaus)*

*Hans Sailer (Bürgermeister), Astrid Schindler (VHS Leitung) Sandra Huber (Kasse)*

**Allgemeine Hinweise**

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien: Hallertauer Zeitung und Freisinger Tagblatt. Aktuelle Hinweise und Veränderungen unserer Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs.markt-au.de und auf Facebook unter Volkshochschule Au in der Hallertau

## Wie können Sie sich bei der Volkshochschule des Marktes Au i. d. Hallertau anmelden?

- Einschicken o. Abgeben der beiliegenden abgedruckten Anmeldekarte
- persönliche Anmeldung im VHS Büro
  Mo. + Mi. 09.00 - 12.00 Uhr
  Do. – Nachmittag 15.00 - 18.00 Uhr
- telefonische Anmeldung 0 87 52 - 178 - 88
- Mail-Anmeldung kontakt@vhs-au.de

Eine Online Anmeldung ist aktuell leider noch nicht möglich.

## Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Erhalten Sie von uns keine Nachricht, findet die Veranstaltung so wie im Programmheft ausgewiesen statt. Fällt eine Veranstaltung aus oder muss sie verschoben werden, erhalten Sie von uns schriftlich und telefonisch Nachricht.

## Rücktritt vom Kurs

Ein Rücktritt vom Kurs ist 1 Woche vor Kursbeginn im VHS Büro zu melden. Bei Krankheit während des Kurses, benötigen wir ein ärztliches Attest, um schon entrichtete Kursgebühren zu erstatten.

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## Januar 2021

**Dienstag, 12.01.21**
4200 08.00 – 09.00 Uhr Mit Schwung in den Tag
4300 20.00 – 21.00 Uhr Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend

**Donnerstag, 14.01.21**
4301 19.15 – 20.15 Uhr Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus

**Samstag, 16.01.21**
6112 10:00 – 14:15 Uhr Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife

**Sonntag, 17.01.21**
6112 10:00 – 14:15 Uhr Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife

**Donnerstag, 21.01.21**
5105 19:00 – 21:00 Uhr Schnitzen

## Februar 2021

**Sonntag, 21.02.21**
4400 11:00 – 12:00 Uhr Schnupperkurs Nordic Skating Skikes (Cross Skates)

**Montag, 22.02.21**
6100 17:00 – 17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
6101 18:00 – 18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**Dienstag, 23.02.21**
6102 17:00 – 17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
6103 18:00 – 18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten

**Mittwoch, 24.02.21**
6104 17:00 – 17:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
6105 18:00 – 18:45 Uhr Schülerförderung – Englisch – Training für alle Schularten
1000 19:00 – 20:30 Uhr Vortrag: Interessantes und Wissenswertes über das Ur-Steinsalz

**Freitag, 26.02.21**
3050 abends n. V. Deutsch als Fremdsprache

## März 2021

**Montag, 01.03.21**
6305 16.00 – 17.30 Uhr Malkurs für Kinder von 9 Jahren

**Dienstag, 02.03.21**
1200 19:00 – 20:30 Uhr Vortrag: Igel gefunden – was tun?

**Donnerstag, 04.03.21**
4100 09:00 – 10:00 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

**Donnerstag, 05.03.21**
4202 09:00 – 10:00 Uhr Rücken- und Bauch-Fit

**Montag, 08.03.21**
6110 10:00 – 14:15 Uhr Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife

**Donnerstag, 11.03.21**
4105 19:00 – 20:30 Uhr Vortrag: Schwung und Elan mit Frühjahrskräutern

**Samstag, 13.03.21**
6113 10:00 – 14:15 Uhr Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife

**Sonntag, 14.03.21**
6113 10:00 – 14:15 Uhr Englische Grammatik von A-Z – Kompaktkurs Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife

**Donnerstag, 25.03.21**
4103 19:00 – 20:30 Uhr Vortrag: Hormone, die uns im Leben steuern

**Samstag, 27.03.21**
3003 08:30 – 13:15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll!

**Sonntag, 28.03.21**
3003 08:30 – 13:15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll!

## April 2021

**Samstag, 03.04.21**
6300 13:00 – 16:00 Uhr Nähen für Kinder ab 10 Jahren

**Dienstag, 13.04.21**
4201 08:00 – 09:00 Uhr Mit Schwung in den Tag

**Mittwoch, 14.04.21**
3004 19:00 – 20:30 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll! (6 Abende)

**Samstag, 24.04.21**
5110 13:00 – 17:00 Uhr Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre

## Mai 2021

**Samstag, 08.05.21**
6114 10:00 – 12:15 Uhr Englisch für Kinder – Vorbereitung auf die 5. Klasse
5110 13:00 – 17:00 Uhr Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre

**Sonntag, 09.05.21**
6114 10:00 – 12:15 Uhr Englisch für Kinder – Vorbereitung auf die 5. Klasse

**Samstag, 15.05.21**
1001 15:00 Uhr Kräuterwanderung: Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen)

**Samstag, 22.05.21**
3005 08:30 – 13:15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll!

**Sonntag, 23.05.21**
3005 08:30 – 13:15 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll!

## Juni 2021

**Montag, 07.06.21**
3006 08:30 – 11:45 Uhr Englisch „Speaking I“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll! (3 Vormittage)

**Mittwoch, 09.06.21**
3010 19:00 – 20:30 Uhr Folgekurs: Englisch „Speaking II“ – Endlich weiß ich was ich sagen soll! (6 Abende)

## Juli 2021

**Freitag, 16.07.21**
4401 17:00 – 19:00 Uhr Einsteigerkurs Nordic Skating Skikes

# GESELLSCHAFT UND LEBEN

**Vortrag:**

## Interessantes und Wissenswertes über das Ur-Steinsalz 1000

Rita Straßberger

Steinsalz ist Salz aus dem Meer, das vor ca. 230 Millionen Jahren durch Klimaveränderungen austrocknete. Infolge der Kontinentalverschiebungen gelangte das Salz unter die Oberfläche und lagert bis heute in mehreren hundert Metern Tiefe. Dort wurde es keinerlei Umwelteinflüssen oder Verunreinigungen ausgesetzt. Durch den hohen Druck der darüber liegenden Gesteinsschichten konnte die hochwertigste Form der Auskristallisierung entstehen. Das Steinsalz kann somit als ursprünglichstes, reinstes Natursalz bezeichnet werden. Es ist ein wertvolles, unbehandeltes Naturprodukt ohne jegliche Zusätze.
Reines Natursalz unterstützt die natürliche Versorgung mit essentiellen Mineralien und Spurenelementen und ist eines der wichtigsten Zellenbausteine sowie Voraussetzung für alle vitalen Körperfunktionen.
Was ist der Unterschied zwischen Steinsalz, dem Meersalz und dem herkömmlichen raffinierten Salz (Natriumchlorid)?
Über all diese Frage erhalten Sie eine Antwort von der Kräuterpädagogin Rita Straßberger.

***Termin:*** *Mittwoch, 24.02.2021, 19.00 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 13,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer*

## Kräuterwanderung: Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen) 1001

Rita Straßberger

Die Teilnehmer dieser Veranstaltung können sich einen Einblick über die Schönheit und Vielfalt unserer einheimischen Wild-Kräuter (Un-Kräuter / Delikatessen verschaffen. Natürlich gibt es auch ein paar kulinarische Köstlichkeiten zum Probieren.
Der Treffpunkt und auch Ausgangspunkt ist bei Rita Straßberger, Schießstattstr. 12, wo die Kräuterwanderung durch die Abens-Auen beginnt und auch endet. Als Zugabe dürfen die Teilnehmer selbst einen Wild-Kräuter- oder Früchteessig ansetzen und mit nachhause nehmen.
Ich freue mich darauf, den Teilnehmern einige der örtlichen Wild-Kräuter mit allen Sinnen (sehen, riechen, fühlen und schmecken) schmackhaft zu machen und näher zu bringen.

***Termin:*** *Samstag, 15.05.2021, 15.00 Uhr*
***Ort:*** *Treff- und Ausgangspunkt: Straßberger Rita, Schießstattstr. 12, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *1 Nachmittag (ca. 2 Std.)*
***Gebühr:*** *€ 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer*

**Vortrag:**

## Igel gefunden – was tun? 1200

Lutz Rietzscher, www.igelpaten.de

Sie sind ja schon wirklich putzige Gesellen, wenn wir sie in der Dämmerung gelegentlich in ihrem Stachelkleid mit dem flauschighaarigen Köpfchen, ihren schwarzen Knopfaugen, dem feuchten Schnuffelnäschen und den kleinen Plüschohren beobachten können. Als nachtaktive Tiere in unserer unmittelbaren Nähe wissen wir aber wenig über sie, und wenn sie tagsüber oder in der kalten Jahreszeit unsere Wege kreuzen, stellt sich die Frage, ob der Igel in menschliche Obhut genommen werden soll. Nicht jeder Igel braucht Hilfe, aber wenn, dann muss sie schnell und richtig sein.
Der Vortrag informiert über den Lebens(t)raum der Igel im Jahreslauf, Vermeidung von Gefahrenquellen, richtige Hilfen im Notfall und Anforderungen zur Überwinterung in menschlicher Obhut.
Der Referent ist seit vielen Jahren in der Igelpflege und -hilfe aktiv.

***Termin:*** *Dienstag, 02.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS Räume, Obere Hauptstr. 10, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 8,00; mind. 4 / max. 10 Teilnehmer*

# SPRACHEN

## Englisch „Speaking I“ Endlich weiß ich was ich sagen soll! 3003 – 3006

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Sie „würden gern“ 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!

Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum Mitnotieren, € 18, – für Skript und Kursbuch, Bezahlung vor Ort.

***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Gebühr:*** *€ 66,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

### Dauer: 1 Wochenende 3003

***Termine:*** *Samstag, 27.03., Sonntag, 28.03.2021, 8.30 – 13.15 Uhr, jeweils 15 Min. Pause*

### Dauer: 6 Abende 3004

*Mittwoch, 14.04. – 19.05.2021, 19.00 – 20.30 Uhr*

### Dauer: 1 Wochenende 3005

*Samstag, 22.05., Sonntag, 23.05.2021, 8.30 – 13.15 Uhr, jeweils 15 Min. Pause*

### Dauer: 3 Vormittage 3006

*Montag, 07.06., 14.06. und 21.06.2021, 8.30 – 11.45 Uhr, jeweils 15 Min. Pause*

## Folgekurs: Englisch „Speaking II“ Endlich weiß ich was ich sagen soll! 3007 – 3009

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Siehe Kurs 3003 – 3006, Anschlusskurs an den Speaking I möglich. Inhalt ist Vertiefung und intensive Wiederholung des Inhaltes aus Kurs I und einige aufbauende Inhalte.

Mitzubringen: Heft / Vokabelheft zum mitnotieren, € 18, – für Skript und Kursbuch, Bezahlung vor Ort.

***Termine:*** *Wochenend- und Vormittagstermine in Absprache mit der Dozentin*
*Mittwoch, 09.06. – 14.07.2021, 19.00 – 20.30 Uhr*

### Dauer: 6 Abende 3010

***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Gebühr:*** *€ 66,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

## Deutsch als Fremdsprache 3050

Halaleh Rassouli, Dipl.-Ing.(FH)

Innerhalb dieser Stufe (A1) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden; sich und andere vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten, d.h. sich auf einfache Art zu verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Auch hier machen Sie umfangreiche Lese- und Hörübungen. Grammatik- und Schreibtraining ergänzen den Unterricht.

***Termin:*** *freitags oder samstags nach Vereinbarung, ab 26. Februar 2021*
***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau; Online-Unterricht (Zoom) in Absprache mit der Dozentin möglich*
***Dauer:*** *10 Abende*
***Gebühr:*** *€ 160,00; 5 – 6 Teilnehmer*

# GESUNDHEIT UND FITNESS

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 4100

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Fühlen Sie sich häufig gestresst und verspannt? Haben sie manchmal Kopfschmerzen und sind nervös? Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen und einfach anwendbar ist. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden. Mithilfe dieser Technik erhöhen Sie die Selbstkontrolle der Muskelspannung, schulen die Konzentrationsfähigkeit und steigern so Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden. Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

***Termin:*** *Donnerstag, 04.03. – 06.05.2021, 09.00 – 10.00 Uhr*
***Ort:*** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *8 Vormittage*
***Gebühr:*** *4-5 Tn / 80,00 € und 5-6 Tn / 70,00 €*

**Vortrag:**

## Hormone, die uns im Leben steuern 4103

Ingrid Gaßner, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Unser Hormonsystem hat einen wesentlichen, aber immer noch unterschätzten Einfluss auf das Wohlbefinden, die körperliche und seelische Gesundheit. Gerät dieses sensible Hormongleichgewicht aus dem Takt, entstehen vielfältige Beschwerden. Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick, wie wir unsere Hormonbalance täglich beeinflussen und deren Auswirkungen auf unser Leben.

***Termin:*** *Donnerstag, 25.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer*

**Vortrag:**

## Schwung und Elan mit Frühjahrskräutern 4105

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 Urnahrung und sorgen in unserem Organismus daher für eine gesunde Harmonie. Unser Organismus ist mit einheimischen 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.

***Termin:*** *Donnerstag, 11.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 13,00; mind. 4 / max. 12 Teilnehmer*

## Mit Schwung in den Tag 4200

Andrea Jakob

Beginnen Sie den Tag mit Spaß an der Bewegung. Dieses Fitnessprogramm kurbelt die Fettverbrennung an, steigert Herz-, Kreislaufleistung und Beweglichkeit und verbessert Ihre Kondition. Nach einem Aufwärmprogramm beginnen wir, mit schwungvoller Musik, unseren Körper zu trainieren. Anschließend sind Sie fit für den Tag.

Mitzubringen: Sportbekleidung und Sportschuhe, ISO-Matte, Getränk und evtl. ein Handtuch

***Termin:*** *Dienstag, 12.01.2021 – 23.03.2021, 08.00 – 09.00 Uhr*
***Ort:*** *Hopfenlandhalle Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *10 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 78,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer*

## Mit Schwung in den Tag 4201

Andrea Jakob

Siehe Kurs 4200

***Termin:*** *Dienstag, 13.04.2021 – 27.07.2021, 08.00 – 09.00 Uhr*
***Ort:*** *Hopfenlandhalle Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *14 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 103,00; mind. 5 / max. 10 Teilnehmer*

## Rücken- und Bauch-Fit 4202

Simin Afschar, zertifizierte Yogalehrerin und Fitnesstrainerin

Dieser Kurs verbindet ein motivierendes Herz-Kreislauftraining zu Beginn (einfache Aerobic-Schritte) mit gezieltem Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen zur Stärkung und Straffung von Bauch, Rücken, Beinen und Po eingesetzt. Mit hohem Spaßfaktor und motivierender Musik werden Muskeln gekräftigt, Fett abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert. Abgerundet wird die Stunde mit Dehn- und Entspannungsübungen. Egal, welches Fitnesslevel, dieser Kurs ist für alle geeignet!

Mitzubringen: Getränk, Matte, Handtuch, Sportkleidung, Turnschuhe

***Termin:*** *Freitag, 05.03. – 21.05.2021, 09.00 – 10.00 Uhr*
***Ort:*** *VHS Raum, Obere Hauptstraße 10, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *10 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 90,00; mind. 5 / max. 6 Teilnehmer*

## Turnerinnen Au – Gymnastik am Abend 4300

Barbara Frühbeis, Andrea Jakob

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

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch.

***Termin:*** ***jeden Dienstag, 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 4301

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.

***Termin:*** ***jeden Donnerstag, 19.15 – 20.15 Uhr***
***Ort:*** ***Hopfenlandhalle Au in der Hallertau***
***Dauer:*** ***ganzjährig***
***Achtung: Anmeldung und Bezahlung ausschließlich vor Ort!***

## Schnupperkurs Nordic Skating Skikes (Cross Skates) 4400

Armin Mirlach, Trainer

Übung macht den Meister. Probiere doch mal dieses wunderbare Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken aus.
Die Skikes (von engl. Skate und Bike) sind Sportgeräte aus dem Bereich der Cross-Skates. Sie eignen sich sowohl auf glattem Untergrund als auch in leichtem bis mittelschwerem Gelände. Im Gegensatz zum Rollski sind die Räder luftbereift.
Kursinhalt:
- Anpassung des Leihmaterials
- Theoretische Einführung zum Rollskisport
- gesundheitliche Aspekte
- Grundlagenübungen
- Bremstechnik
- Fahrübungen ohne und mit Stockeinsatz

***Termin:*** ***Sonntag, 21.02.2021, 11.00 – 12.00 Uhr***
***Ort:*** ***Treffpunkt: Parkplatz, Hochfeldstr./ Ecke Schlesische Str., Au***
***Dauer:*** ***1 Stunde***
***Kursteilnehmer:*** ***Min. 3 Personen, Max. 8 Personen***
***Gebühr:*** ***€ 36,00 inkl. Skikes und Stöcke Die Gebühr für weitere Leih-Ausrüstung – Helm 3 € und Protektoren 3 €, sofern nicht selbst vorhanden – wird am Tag der Veranstaltung vor Ort bezahlt.***

**WICHTIG:** Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Skikelänge) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben!

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

## Einsteigerkurs Nordic Skating Skikes 4401

Armin Mirlach, Trainer

DU suchst einen neuen, gesunden Trendsport an der frischen Luft? Probiere doch mal dieses wunderbare Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken aus.
Die Skikes (von engl. Skate und Bike) sind Sportgeräte aus dem Bereich der Cross-Skates. Sie eignen sich sowohl auf glattem Untergrund als auch in leichtem bis mittelschwerem Gelände. Im Gegensatz zum Rollski sind die Räder luftbereift.
**Kursinhalt:**
- theoretische Einführung zum Rollskisport
- Anpassung des Leihmaterials
- Grundlagenübungen ohne Stockeinsatz (Schlittschuhschritt, Balance, Beinabstoß, Beinschluss)
- Erlernen der Skatingtechniken mit Stockeinsatz
- Übung der verschiedenen Bremstechniken
- Fahrübungen

***Termin:*** ***Freitag, 16.07.2021, 17.00 – 19.00 Uhr***
***Ort:*** ***Treffpunkt: Parkplatz, Hochfeldstr./ Ecke Schlesische Str., Au***
***Dauer:*** ***2 Stunden***
***Kursteilnehmer:*** ***Min. 3 Personen, Max. 8 Personen***
***Gebühr:*** ***€ 66,00 inkl. Skikes und Stöcke Die Gebühr für weitere Leih-Ausrüstung – Helm 3 € und Protektoren 3 €, sofern nicht selbst vorhanden – wird am Tag der Veranstaltung vor Ort bezahlt.***

**WICHTIG:** Bei der Kursanmeldung sind Schuhgröße (für Skikelänge) und Körpergröße (für Stocklänge) anzugeben!

# KULTUR UND GESTALTEN

## Schnitzen 5105

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzeisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und fertigt sein eigenes Kunstwerk.
Der Dozent behält sich vor, den Kurs Coronabedingt abzusagen.

***Termin:*** ***Donnerstag, 21.01.2021 – 18.03.2021, 19.00 – 21.00 Uhr***
***Ort:*** ***wird noch mitgeteilt***
***Dauer:*** ***8 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 65,00; mind.6 Teilnehmer***

## Nähkurs Nähmaschine & Overlock ab 12 Jahre 5110

Schulz Stefanie – Bekleidungsfertigerin

Du willst gerne mit dem Nähen anfangen? Hast bereits Erfahrung und möchtest dein Wissen vertiefen oder benötigst Hilfe, dein Nähprojekt fertig zu stellen?
Nach einer Einweisung/ Auffrischung 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 sind willkommen. Wer Tipps bei der Wahl des Nähprojektes braucht, kann sich gerne vorab mit der Dozentin, unter E-Mail: naehwerkstatt-schulz@hotmail.com in Verbindung setzten.

Mitzubringen: Eine funktionierende Nähmaschine und/oder Overlock mit Handbuch, Nadeln, Faden, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnitt mit Anleitung, Stoff, Reißverschluss, Vlies, …, Getränk und gute Laune.

***Termine:*** ***Samstag, 24.04. und Samstag, 08.05.2021 13.00 – 17.00 Uhr***
***Ort:*** ***VHS, Hochfeldstr. 32, Au i. d. Hallertau***
***Dauer:*** ***2 Nachmittage je 4 Std.***
***Gebühr:*** ***€ 52,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer***

# DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRDERUNG

## Englisch – Training für alle Schularten

Astrid Schindler

Wiederholung bzw. Einführung der Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung / Adjektive oder Adverb, Modalverben / Relativpronomen, Zeiten / Tenses: Simple Past Progressive, Present Perfect, will-future, going to-future. Auf die individuellen Probleme wird von der Dozentin eingegangen. Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben. Einzelunterricht! Genaue Uhrzeit wird mit der/dem Schüler/in und der Dozentin abgesprochen.

***Termine:*** *ab 22. Februar 2021*
***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *10 Nachmittage je 45 Min. Einzelunterricht*
***Gebühr:*** *€ 142,00*

**6100/6101**

***Montag: 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr***

**6102/6103**

***Dienstag: 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr***

**6104/6105**

***Mittwoch, 17.00 – 17.45 Uhr oder 18.00 – 18.45 Uhr***

## Englische Grammatik von A – Z – Kompaktkurs 6112

**Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife**

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Mitzubringen: jede gängige Grammatiksammlung in Buchform oder das Buch „Englische Grammatik einfach, kompakt und übersichtlich“, Engelsdorfer Verlag ISBN: 978-3-95488-539-8 (9,95 €), Heft zum mitnotieren und/oder Voakbelheft. Kursskript ca. 5,00 € mit Übungen, wird am Kurstag verteilt und vor Ort bezahlt.

***Termin:*** *Samstag, 16.01.2021 und Sonntag, 17.012021, 10.00 – 14.15 Uhr, jeweils 15 Min. Pause*
***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *2 Tage / 8 Stunden insgesamt*
***Gebühr:*** *€ 65,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

## Englische Grammatik von A – Z – Kompaktkurs 6113

**Vorbereitung für die Abschlussprüfung der mittleren Reife**

Sabine Heigl, Staatl. gepr. Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Fremdsprachenkorrespondentin Englisch (IHK)

Siehe Kurs 6112

***Termin:*** *Samstag, 13.03.2021 und Sonntag, 14.03.2021, 10.00 – 14.15 Uhr, jeweils 15 Min. Pause*
***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *2 Tage / 8 Stunden insgesamt*
***Gebühr:*** *€ 65,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

**VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

## Englisch für Kinder 6114

**Vorbereitung auf die 5. Klasse**

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. 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: ISBN: 978-3-12-606745-4 Arbeitsheft Jump! 1 Me Book Klett Verlag, Federmäppchen mit Buntstiften.

***Termin:*** *Samstag, 08.05.2021 und Sonntag, 09.05.2021, 10.00 – 12.15 Uhr, jeweils 15 Min. Pause*
***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *2 Tage / 4 Stunden insgesamt*
***Gebühr:*** *€ 32,50; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

# GESTALTEN UND KUNST

## Nähen für Kinder ab 10 Jahre 6300

Schulz Stefanie – Bekleidungsfertigerin

Du interessierst dich fürs Nähen? Ich erkläre Dir den Umgang mit der Nähmaschine und ihre Funktionen, danach starten wir mit dem Zuschneiden nach Schnittmuster und nähen los. Unser Projekt ist ein Utensilo.

Mitzubringen: Eine funktionierende Nähmaschine, Faden grün oder blau, gut schneidende Schere, Filzstift, Getränk und gute Laune. Materialgeld 5,00 € wird am Kurstag vor Ort bezahlt.

***Termin:*** *Samstag, 03.04.2021, 13.00 – 16.00 Uhr*
***Ort:*** *VHS, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *1 Nachmittag*
***Gebühr:*** *€ 23,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

## Malkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahre 6305

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.

***Termin:*** *Montag, 01.03., 08.03. und 22.03. 2021, 16.00 – 17.30 Uhr*
***Ort:*** *VHS Räume, Hochfeldstr. 32, Au in der Hallertau*
***Dauer:*** *3 Nachmittage*
***Gebühr:*** *€ 22,00; mind. 4 / max. 6 Teilnehmer*

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein sollte.

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

# Anmeldung
# Au i.d. Hallertau

Name: . . . . . Vorname: . . . . .

Straße und Hausnr.: . . . . .

PLZ/Ort: . . . . .

Telefonnr. . . . . .

E-Mail: . . . . .

Geburtsdatum: . . . . .

IBAN: . . . . . BIC: . . . . .

Kontoinhaber: . . . . .

KursNr./ Kurstitel: . . . . .

VHS Au i. d. Hallertau: Untere Hauptstr.2 , Büro Im Rathaus, 84072 Au i. d. Hallertau, 08752/178-88, kontakt@vhs-au.de, Bürozeiten: Mo. + Mi. 09:00-12:00 Uhr, Do. 15:00-18:00 Uhr, in den Schulferien ist das Büro geschlossen. Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt, wir melden uns nur, wenn Kursänderungen vorliegen.


# Anmeldung
# Au i.d. Hallertau

Name: . . . . . Vorname: . . . . .

Straße und Hausnr.: . . . . .

PLZ/Ort: . . . . .

Telefonnr. . . . . .

E-Mail: . . . . .

Geburtsdatum: . . . . .

IBAN: . . . . . BIC: . . . . .

Kontoinhaber: . . . . .

KursNr./ Kurstitel: . . . . .

VHS Au i. d. Hallertau: Untere Hauptstr.2 , Büro Im Rathaus, 84072 Au i. d. Hallertau, 08752/178-88, kontakt@vhs-au.de, Bürozeiten: Mo. + Mi. 09:00-12:00 Uhr, Do. 15:00-18:00 Uhr, in den Schulferien ist das Büro geschlossen. Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt, wir melden uns nur, wenn Kursänderungen vorliegen.

# Volkshochschule Zolling

**für die Gemeinden Attenkirchen, Haag, Wolfersdorf und Zolling**

# Frühjahr/Sommer 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist nicht einfach, aus den ersten Tagen des kompletten Corona-Lockdowns eine Einleitung für das Frühjahrsprogramm zu schreiben. Die Krise führt uns zur Rückbesinnung auf Werte, die wirklich zählen: Liebe, Familie, Freunde, Gesundheit, das Leben. Wann werden wir „da durch“ sein und wie wird das „danach“ aussehen? Werden wir so unbeschwert sein können wie zuvor? Ich denke, das Wichtigste ist, dass wir optimistisch und zuversichtlich bleiben.

Für unser Zollinger vhs-Programm habe ich daher – neben unseren altbewährten und beliebten Kursen – einige neue Outdoor-Aktivitäten für Sie in das Programm aufgenommen. Dazu kommt unsere Teilnahme am „Stadtradeln“, bei dem wir mit einem vhs-Team dabei sein wollen. Neben dem Kilometersammeln möchte ich eine Radtour von Gemeinde zu Gemeinde organisieren. So könnte jeder aus seiner Gemeinde starten und die Kilometer für einen kulturellen Event für unsere Zollinger Kids sammeln. Weitere Informationen dazu werden im neuen Zollo erscheinen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre des Programmheftes und wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit!

Ihre Corinna Steinecke

**„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu schmieden.“** John Lennon

---

**Anmeldung**
– schriftlich mit der Anmeldekarte
– per Telefon, Fax oder Email
– online (vhs-moosburg.de)
– gerne auch persönlich

**Sprechzeiten**
täglich 9 – 12 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten können Sie uns gerne eine Nachricht zukommen lassen:

Telefon 08167 6943-32
Telefax 08761 7225-14
Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 08761 7225-0 oder Email buero@vhs-moosburg.de zur Verfügung.

Weitere Informationen unter
www.vhs-moosburg.de

**Allgemeine Geschäftsbedingungen**
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. gelten auch für die vhs Zolling.

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## Februar

**Mo, 15.02.2021**
Z601NT 08:00 Mathe fit: 12. Klasse, nicht-technischer Zweig, FOS/BOS, Faschingsferien
Z601 11:00 Mathe fit: 12. Klasse, Gymnasium, Faschingsferien
Z601T 15:00 Mathe fit: 12. Klasse, nicht-technischer Zweig, FOS/BOS, Faschingsferien
Z602 18:00 Mathe fit: 13. Klasse, FOS/BOS, Faschingsferien

**Mo, 22.02.2021**
Z474 19:00 Zumba® mit Melanie

**Mi, 24.02.2021**
Z573 14:00 Geige in Haag – Corona bedingt in Zolling

**Do, 25.02.2021**
Z442 08:45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z572 14:00 Geige in Zolling

## März

**Mo, 01.03.2021**
Z341 10:00 Spanisch A1 für den Urlaub
Z550 12:00 Gitarre am Montag
Z662 14:00 Musikalische Früherziehung für Kinder von 4-6 Jahren
Z220 18:00 Einstieg am PC

**Di, 02.03.2021**
Z554 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag
Z541 13:00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne
Z560 13:30 Klavier in Attenkirchen – nur online
Z613 15:00 Capoeira für Kinder bis 7 Jahren – Anfänger
Z614 15:45 Capoeira für Kinder bis 11 Jahren – Anfänger und Fortgeschrittene
Z615 19:00 Capoeira für Jugendliche und Erwachsene

**Mi, 03.03.2021**
Z472 08:30 Projekt Fatburner – endlich wieder fit
Z466 09:30 PILATES-Faszien-Training
Z340 11:00 Spanisch Konversations- und Auffrischungskurs
Z432 18:00 Lauf-Treff
Z445 18:00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z468 19:30 Bodyfit & Mobility
Z446 19:45 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

**Do, 04.03.2021**
Z454 09:00 Starker Rücken – Straffer Bauch
Z456 10:00 Fit mit Baby/ Kind
Z460 10:00 PILATES in Wolfersdorf
Z575S 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren
Z610 15:00 Capoeira für Kinder, Anfänger (bis 7 Jahren) in Attenkirchen
Z611 15:45 Capoeira für Kinder in Attenkirchen
Z619 16:00 Spielerisches Kinderyoga in Wolfersdorf
Z612 16:45 Capoeira für Jugendliche und Erwachsene in Attenkirchen
Z440 17:00 Shaolin Qi Gong und Chanmeditation in Wolfersdorf
Z462 17:30 PILATES in Zolling
Z331 18:00 Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene
Z330 19:30 Italienisch für Anfänger – Chiaro A1 Nuova Edizione

**Fr, 05.03.2021**
Z470 11:00 Fit und zufrieden ins Wochenende
Z540 13:00 Blockflötenunterricht in Attenkirchen
Z410H 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag

**Mo, 08.03.2021**
Z421 18:00 Entspannung mit Klangschalen
Z464 18:30 PILATES in Attenkirchen
Z476 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

**Di, 09.03.2021**
Z312 09:00 Refresh your English – learning by talking (B2)
Z310 10:45 A new start – Refresher (A1/A2)

**Mi, 10.03.2021**
Z311 09:00 English – Refresher (A2 / B1)

**Mo, 15.03.2021**
Z221 18:00 Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)

**Do, 25.03.2021**
Z424 19:00 Entdeckung der Körpermitte – Beckenbodengymnastik

**Mo, 29.03.2021**
Z603 08:00 Mathe fit: Mittlere Reife – nicht-mathemat. Zweig, Osterferien
Z607 11:00 Mathe fit: Mittlere Reife M-Zweig, Osterferien
Z605 15:00 Mathe fit: Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Ostertferien

## April

**Di, 06.04.2021**
Z601 08:00 Mathe fit: 12. Klasse Gymnasium Osterferien
Z601NT 11:00 Mathe fit: 12. Klasse FOS/BOS – nicht-technischer Zweig Osterferien
Z601T 15:00 Mathe fit: 12. Klasse FOS/ BOS – technischer Zweig Osterferien
Z602 18:00 Mathe fit: 13. Klasse FOS/BOS Osterferien

**Mo, 12.04.2021**
Z222W1 18:00 WORD Grundlagen

**Di, 13.04.2021**
Z226 18:00 PowerPoint Präsentationen
Z450 18:00 Rücken aktiv

**Mi, 14.04.2021**
Z431 19:00 Nordic Walking in Attenkirchen

**Do, 15.04.2021**
Z458 10:30 Power-Mama – back to shape

**Fr, 16.04.2021**
Z616 11:00 nappydancers®
Z501 18:00 Sushi-Kochkurs

**Do, 22.04.2021**
Z150 18:00 Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht
Z100 19:30 Vererben mit Sinn und Verstand – Vortrag

**Sa, 24.04.2021**
Z490 14:00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

**So, 25.04.2021**
Z110 09:30 Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern“

**Mo, 26.04.2021**
Z222W2 18:00 WORD Aufbaukurs

**Di, 27.04.2021**
Z227 18:00 Datensicherung und Aufräumen im System

**Fr, 30.04.2021**
Z640 16:00 Upcycling: Windlichter aus Altglas

## Mai

**Mo, 03.05.2021**
Z223E1 18:00 EXCEL Grundlagenkurs

**Di, 04.05.2021**
Z228 18:00 Internet-Recherche für Anfänger

**Do, 06.05.2021**
Z1201 19:30 Workshop: Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten

**Di, 11.05.2021**
Z101 19:30 Haftung für die Pflegekosten der Eltern – Vortrag

**Di, 25.05.2021**
Z604 08:00 Mathe fit: Mittlere Reife – nicht-mathemat. Zweig, Pfingstferien
Z608 11:00 Mathe fit: Mittlere Reife M-Zweig, Pfingstferien
Z606 15:00 Mathe fit: Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Pfingstferien

## Juni

**Sa, 05.06.2021**
Z491 14:00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

**Di, 08.06.2021**
Z400 19:30 Vortrag – Gesund am Schreibtisch

**Mi, 09.06.2021**
Z469 19:30 Bodyfit & Mobility

**Do, 10.06.2021**
Z443 08:45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z455 09:00 Starker Rücken – Straffer Bauch
Z457 10:00 Fit mit Baby/ Kind
Z420 18:30 Autogenes Training

**Fr, 11.06.2021**
Z471 11:00 Fit und zufrieden ins Wochenende
Z411H 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag
Z500 18:00 Die indische vegetarische Küche – exotisch und voller Vitamine

**So, 13.06.2021**
Z430 15:00 Nordic Cross Skating

**Sa, 19.06.2021**
Z609 10:00 TOP zum Job – Bewerbungstraining für Jugendliche

**Di, 22.06.2021**
Z102 19:30 Patientenverfügung / Betreuungsverfügung – Vortrag

**Mo, 28.06.2021**
Z223E2 18:00 EXCEL Aufbaukurs

## Juli

**Di, 06.07.2021**
Z260 09:00 Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden
Z261 19:00 Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden

**Mo, 12.07.2021**
Z225 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

**Di, 13.07.2021**
Z224 18:00 VBA – Programmieren mit Visual Basic for ApplicationsApril

# GESELLSCHAFT UND LEBEN

## RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

**Vortrag**

### Vererben mit Sinn und Verstand Z100

Monika Blümel, Rechtsanwältin

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamentserrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
- Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
- Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
- Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
- Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme

Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Mitzubringen: Schreibzeug

***Termin:*** *Donnerstag, 22.4.2021, 19.30 – 21 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

**Vortrag**

### Haftung für die Pflegekosten der Eltern Z101

Monika Blümel, Rechtsanwältin

**Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte**

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

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

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

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

Mitzubringen: Schreibzeug

***Termin:*** *Dienstag, 11.5.2021, 19.30 – 21 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

**Vortrag**

### Patientenverfügung / Betreuungsverfügung Z102

Monika Blümel, Rechtsanwältin

**Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab**

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

***Termin:*** *Dienstag, 22.6.2021, 19.30 – 21 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *1 Abend*
***Gebühr:*** *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

## HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN

**Exkursion**

### „Frühjahrskur mit Wildkräutern“ Z110 NEU

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

***Termin:*** *Sonntag, 25.4.2021, 9.30 – 12.30 Uhr*
***Ort:*** *Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham*
***Dauer:*** *1 Termin*
***Gebühr:*** *€ 10,-; mind. 6/max. 15 Tn*

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

*Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*

vhs *Informationen unter: 08167 - 6943-32*

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?**
Registriere 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 vom 1. Mai bis 30. September 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

# POLITIK

**Workshop**

### Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten — Z120

Inge Johanna Ankenbauer

**Eine ernsthaft-spielerische Annäherung an das Wesen der Demokratie**
Findet, wenn nötig, online statt
Wer „Demokratie" hört, denkt vermutlich zuerst an Wahlen und Wettbewerb. Demokratie braucht Repräsentanten und die Mehrheit gewinnt. Soweit in Ordnung – oder?
„Der Weg zur Lösung ist genauso wichtig wie die Lösung selbst." (Dr. Phil. Max Schupbach)
Und ich möchte ergänzen: entscheidend ist der erste Schritt.
Manche Themen werden viel diskutiert ohne greifbares Ergebnis. Ob auf Wahlversprechen die Umsetzung folgt, bleibt offen. Wie geht es den Wählern damit und wie den Repräsentanten? Wie wünschen wir uns, dass damit umgegangen wird? Wer kann wie dazu konstruktiv beitragen, und wie könnte ein erster Schritt aussehen?
In diesem Workshop können Sie ein Gefühl bekommen für die zugrundeliegende Dynamik der Demokratie und für Ansatzpunkte zur Weiterentwicklung. Ergänzend zum Mehrheitsprinzip wird das Verfahren Systemisches Konsensieren für kooperative Gruppenentscheidungen beispielhaft durchgespielt. Aktuelle Fragestellungen aus der Gemeinde können dafür gerne mitgebracht werden.

***Termin:*** ***Donnerstag, 6.5.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***1 Abend***
***Gebühr:*** ***€ 12,-; mind. 4/max. 12 Tn***

# PSYCHOLOGIE/FAMILIE

### Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht — Z150

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und PalliativVerband (DHPV)

Um die breite Bevölkerung mit den Themen Vorsorgeplanung, Umgang mit dem Tod und dem kleinen 1x1 der Sterbebegleitung zu erreichen, wurde der Kurs „Letzte Hilfe" entwickelt.
Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe" an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.
Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.
Für den Landkreis Freising stellt sich das Team der Kursleiterinnen für die „Letzte Hilfe"-Kurse aus Pflegekräften der Palliativstation Freising und Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizgruppe Freising e.V. zusammen.

**Monika Stein,** Krankenschwester auf der Palliativstation Freising
**Alexandra Becher,** Krankenschwester auf der Palliativstation Freising
**Stephanie Warsberg,** Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V.

**Petra Hanrieder-Böld,** Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e. V.
**Elisabeth Fisel,** Hospizbegleiterin bei der Hospizgruppe Freising e. V.

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

***Termin:*** ***Donnerstag, 22.4.2021, 18 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***Pfarrheim Attenkirchen, Hauptstraße 5***
***Gebühr:*** ***€ 15,-; mind. 5/max. 10 Tn***

# BERUF UND KARRIERE

## EDV-GRUNDLAGENKURSE / BÜROSOFTWARE

Für alle EDV Kurse können 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***

### Einstieg am PC Z220

Manfred Bichler

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 finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

***Termine:*** ***Montag, 1.3. – Montag, 8.3.2021, 18 – 20 Uhr***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 46,-; mind. 3/max. 10 Tn***

### Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016) Z221

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** ***Montag, 15.3. – Montag, 22.3.2021, 18 – 21 Uhr***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 67,-; mind. 3/max. 10 Tn***

### WORD Grundlagen Z222W1

**für Einsteiger**

Manfred Bichler

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/ Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

***Termine:*** ***Montag, 12.4. – Montag, 19.4.2021, 18 – 20 Uhr***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 46,-; mind. 3/max. 10 Tn***

### WORD Aufbaukurs Z222W2

Manfred Bichler

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.

***Termin:*** ***Montag, 26.4.2021, 18 – 21 Uhr***
***Dauer:*** ***1 Termin***
***Gebühr:*** ***€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn***

### Excel-Grundlagenkurs Z223E1

**– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –**

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** ***Montag, 3.5. – Montag, 21.6.2021, 18 – 20 Uhr***
***Dauer:*** ***6 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 130,-; mind. 3/max. 8 Tn***

### EXCEL – Aufbaukurs Z223E2

**für Fortgeschrittene**

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** ***Montag, 28.6. – Montag, 5.7.2021, 18 – 21 Uhr***
***Dauer:*** ***2 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 68,-; mind. 3/max. 10 Tn***

## VBA-Programmierung mit Visual Basic for Applications Z224

**für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)**

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** *Dienstag, 13.7. – Dienstag, 20.7.2021, 18 – 22 Uhr*
***Dauer:*** *2 Termine*
***Gebühr:*** *€ 92,-; mind. 3/max. 10 Tn*

## Einführung in die Datenbank-software ACCESS Z225

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** *Montag, 12.7. – Montag, 19.7.2021, 18 – 22 Uhr*
***Dauer:*** *2 Temine*
***Gebühr:*** *€ 92,-; mind. 3/max. 10 Tn*

## PowerPoint Präsentationen Z226

**für Jugendliche und Erwachsene Anfänger**

Manfred Bichler

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.

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 20.4.2021, 18 – 20 Uhr*
***Dauer:*** *2 Termine*
***Gebühr:*** *€ 46,-; mind. 3/max. 10 Tn*

## Datensicherung und Aufräumen im PC-System Z227

**- Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank -**

Manfred Bichler

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.

***Termin:*** *Dienstag, 27.4.2021, 18 – 21 Uhr*
***Dauer:*** *1 Termin*
***Gebühr:*** *€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn*

## Internet-Recherche Z228

**für Anfänger**

Manfred Bichler

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?

***Termin:*** *Dienstag, 4.5.2021, 18 – 21 Uhr*
***Dauer:*** *1 Termin*
***Gebühr:*** *€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn*

# PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG / SOFT SKILLS

**Michael Schlögl**
Als Kommunikationstrainer, Zeitberater und Coach ist mein Ziel zu mehr Lebensfreude und zur Erleichterung Ihres Alltags, liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer, beizutragen. Meine Kurse haben eine klare Struktur und bauen auf Ihrem reichen Erfahrungsschatz auf. In einer heiteren Atmosphäre erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihr privates und berufliches Umfeld. Ich freue mich auf interessante und kreative Stunden mit Ihnen. Lassen Sie sich überraschen!

## Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden Z260

Michael Schlögl

Es sind die ersten Sekunden, die über Erfolg und Misserfolg in einem Bewerbungsverfahren bestimmen. Bereits die ersten Sätze im Anschreiben prägen den weiteren Verlauf. Die Personalverantwortlichen müssen positiv überrascht werden, damit sie weiterlesen und eine Einladung zum Vorstellungsgespräch aussprechen. Dort angekommen sind wieder die ersten Momente von enormer Bedeutung. Wie Ihnen das gelingt und was dabei noch wichtig ist, erleben Sie in den beiden Workshops.

Mitzubringen: Schreibzeug

***Termine:*** *Dienstag, 6.7. – Dienstag, 13.7.2021, 9.00 – 10.30 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *2 Termine*
***Gebühr:*** *€ 40,-; mind. 3/max. 6 Tn*

**Abendkurs**

## Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden Z261

***Termine:*** *Dienstag, 6.7. – Dienstag, 13.7.2021, 19 – 20.30 Uhr*

**VHS-Hinweis**

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

# SPRACHEN

**Hinweise für alle Sprachkurse**

### Sprachniveau
Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zur jeweiligen Dozentin, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

### Probestunde
Sie können unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

### Gebühr
Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.
Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse
mit **13 Terminen** à 90 Minuten
€ 260,00 bei 2 Tn
€ 180,00 bei 3 Tn
€ 140,00 bei 4 Tn
€ 133,00 bei 5 Tn
€ 103,00 ab 6 Tn

### Ort für alle Sprachkurse
Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss, wenn nicht anders angegeben.

Weitere Sprachkurse in Französisch, Russisch, Japanisch und Türkisch finden Sie im Programmheft der vhs Moosburg und unter www.vhs-moosburg.de

# ENGLISCH

**Hinweis:**
Die Englischkurse bei Sabine Durst werden bei eingeschränktem Präsenzunterricht online in der vhs.cloud durchgeführt. Die Teilnehmer müssen sich hierfür in der vhs.cloud anmelden. Ausführliche Informationen erhalten Sie von Ihrer vhs Zolling.

## Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

**Vormittagskurs**

### A new start – Refresher (A1/A2) Z310

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal lernen bzw. von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden versuchen, so viel wie möglich zu sprechen und eine einfache Lektüre lesen. 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

***Termine:*** ***Dienstag, 9.3. – Dienstag, 29.6.2021, 10.45 – 12.15 Uhr***

**Vormittagskurs**

### English Refresher (A2/B1) Z311

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs werden 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 ist es kein Problem, in den laufenden Kurs neu einzusteigen.
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.

***Termine:*** ***Mittwoch, 10.3. – Mittwoch, 30.6.2021, 9 – 10.30 Uhr***

**Vormittagskurs**

### Refresh your English – learning by talking (B2) Z312

Sabine Durst

If you like to refresh your English by practising it come and join this course! The focus is on speaking, reading and listening. We´re going to talk about various topics and listen to English texts in order to improve your command of English and to enlarge your vocabulary. Besides we‘re going to read an English book and revise English grammar regularly or if requested. That‘s why it‘s no problem to join the running course. We‘d be happy to welcome new members.
Give it a try, you´ll enjoy talking and improving your English.
**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

***Termine:*** ***Dienstag, 9.3. – Dienstag, 29.6.2021, 9 – 10.30 Uhr***

# ITALIENISCH

**Abendkurs**

### Italienisch für Anfänger Chiaro A1 – Nuova Edizione Z330

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

Mitzubringen: Chiaro! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 1

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 1.7.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***

**Abendkurs**

### Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene Z331

**Erweiterbare Kleingruppe**

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!
Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der Sprache.
Quereinstieg ist auch nach Kursstart noch möglich!

Mitzubringen: Lust und Freude am Lernen und Sprechen; Allegro A2, Klett-Verlag, ISBN10: 312525558; ab Lektion 9.

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 1.7.2021, 18 – 19.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***

## SPANISCH

**Vormittagskurs**

### Spanisch Konversations- und Auffrischungskurs Z340

**für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen**

Magaly Wäcker

Bienvenidos a las clases de Español!
Sie haben Ihr Spanisch vergessen? Sie fühlen sich unsicher oder möchten spontaner sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden die Grammatik wiederholen (die Zeitformen) und mehr. Außerdem werden wir das Sprechen in verschiedenen alltäglichen Situationen üben.

**Vorkenntnisse:** Kompetenzstufe B1/B2

Mitzubringen: nur gute Laune.

***Termine:*** ***Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 23.6.2021, 11 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***

**Vormittagskurs**

### Spanisch A1 für den Urlaub Z341

**Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Magaly Wäcker

Sie werden lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z.B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können.

***Termine:*** ***Montag, 1.3. – Montag, 21.6.2021, 10 – 11.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***

**VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahmen: Anmeldungen auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

## GESUNDHEIT
## GESUNDHEIT/FITNESS

**Hinweise für Gesundheits- und Fitnesskurse**

**Krankenkassenzuschuss**

Kurse, die für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zugelassen sind, werden im Programmheft mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. Alle anderen Kurse zur Gesundheitsförderung bzw. zur Prävention, werden von den Krankenkassen teilweise im Rahmen von sogenannten Bonusprogrammen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit der von Ihnen ausgesuchte Kurs förderungsfähig ist. Vielen Dank!

**Schnupperstunde**

Sie können bei einigen Kursen auf Nachfrage bei der vhs Zollng schnuppern. Falls Sie sich bis zwei Tage nach der ersten Kursstunde schriftlich, gerne auch per Email, über die vhs Zolling abmelden, berechnen wir Ihnen nur die anteilige Kursgebühr.

## MEDIZINISCHE THEMEN
## – WORKSHOPS & VORTRGÄGE

**Vortrag**

### Gesund am Schreibtisch Z400

Claudia Bader

Verspannt? Gestresst?
In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie am Arbeitsplatz im Büro gesund bleiben. Wir machen Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen und lernen, wie man Stress verringert. Zusätzlich besprechen wir, wie man Schreibtisch und Co richtig einstellt.

***Termin:*** ***Dienstag, 8.6.2021, 19.30 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***1 Termin***
***Gebühr:*** ***€ 14,-; mind. 4/max. 12 Tn***

## ENTSPANNUNG
## UND KÖRPERERFAHRUNG

### KAHA® und AROHA® Training in Haag

**inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori**

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität.
AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen.
Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für jung und alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

## KAHA® und AROHA® Training in Haag Z410H

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 21.5.2021, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5***
***Dauer:*** ***10 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 3/max. 10 Tn***

## KAHA® und AROHA® Training in Haag Z411H

***Termine:*** ***Freitag, 11.6. – Freitag, 23.7.2021, 18 – 19 Uhr***
***Dauer:*** ***7 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 63,-; mind. 3/max. 10 Tn***

**Abendkurs**

## Autogenes Training Z420 NEU

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

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 erzielt man bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge und Sie können die Übungen jederzeit überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Auch für Männer bestens geeignet um einem „Burnout“ zuvorzukommen.
Probieren Sie‘s aus!
Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird mit 50 bis 80% gemäß §§ 20 und 20a SGB V bezuschusst.

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

***Termine:*** ***Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 18.30 – 19.45 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***8 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 5/max. 12 Tn***

## Entspannung mit Klangschalen Z421 NEU

Tina Schlossorsch

„Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“
Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.
Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

Mitzubringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung,1 Liter Tee / Wasser

***Termine:*** ***Montag, 08.3.2021, 18 – 19 Uhr***
***Montag, 12.4.2021, 18 – 19 Uhr***
***Montag, 10.5.2021, 18 – 19 Uhr***
***Montag, 21.6.2021, 18 – 19 Uhr***
***Montag, 12.7.2021, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***5 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 40,-; mind. 4/max. 6 Tn***

**VHS-Hinweis**
Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt vhs-zolling veröffentlicht.

**Vortrag mit Praxisbeispielen**

## Entdeckung der Körpermitte – Beckenbodengymnastik Z424 NEU

Petra Silberbauer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt!
Ein effektives Beckenbodentraining erfordert eine Auseinandersetzung mit der Anatomie des Beckens, der Wirbelsäule und der einzelnen Beckenbodenschichten. Der Beckenboden ist im heutigen Training nicht mehr wegzudenken. Er ist das Kraftzentrum für den ganzen Körper. Lächle freundlich – gemeinsam seid ihr stark. Lerne deinen Beckenboden in Theorie und Praxis für dein Wohlbefinden kennen.

Mitzubringen: Matte, Decke, warme Socken, evtl. Kissen

***Termin:*** ***Donnerstag, 25.3.2021, 19 – 21 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***1 Abend***
***Gebühr:*** ***€ 14,-; mind. 4/max. 12 Tn***

# OUTDOORTRAINING

## Nordic Cross Skating Z430 NEU

**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!

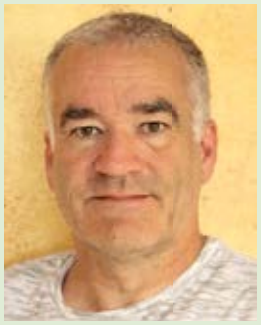
In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße bis ca. 47) und Stöcke.
Anmeldeschluss ist Mittwoch, 9.6.2021.

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.

***Termin:*** ***Sonntag, 13.6.2021, 15 – 18 Uhr***
***Ort:*** ***Geteerter Platz in Zolling, wird noch mitgeteilt.***
***Dauer:*** ***1 Nachmittag***
***Gebühr:*** ***€ 70,-; mind. 3/max. 5 Tn***

*Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*
vhs *Informationen unter: 08167 - 6943-32*



**Thomas Weingärtner**
Seit Kindesbeinen an bin ich mit dem Sport eng verbunden. Ganz klassisch bin ich über den Verein meiner Eltern in die Leichtathletik gerutscht und habe dort jahrelang als Mittelstreckenläufer Jagd auf Medaillen und Titel gemacht. Danach war ich 13 Jahre lang Berufssportler im Mehrkampfbereich bei der Bundeswehr. Auch nach dem Ausscheiden dort bin ich dem Sport treu geblieben und habe, neben der Trainertätigkeit von Kaderathleten, verschiedene Ausbildungen im Gesundheits- und Präventionsbereich absolviert bzw. selbst abgehalten. So bin ich sowohl im Leistungs- als auch im Gesundheitssport zu Hause.

## Nordic Walking in Attenkirchen Z431 NEU

Thomas Weingärtner, Langlauf-Trainer und Bundestrainer

Diese Trendsportart stammt aus Finnland und wird dort schon seit Jahrzehnten als optimales Ganzkörpertraining im Freizeit- und Leistungssport betrieben. Durch das dynamische Gehen mit Stöcken werden ca. 90% der Gesamtmuskulatur trainiert, wobei je nach persönlichem Leistungsniveau die Intensität der Belastung optimal angepasst werden kann. Durch die Kursgestaltung bekommen Sie, neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System, Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur vermittelt.
In den zehn Einheiten (je 60 Minuten) wird außer der Nordic Walking Grundtechnik auch ein großes Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Stöcke präsentiert. Besonders hervorzuheben ist die vergleichbar geringe Belastung der Gelenke, so dass diese Sportart für Alt und Jung, Mann oder Frau, dick oder dünn zu empfehlen ist.
Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt, eigene können mitgebracht werden.

Mitzubringen: Bequemes Schuhwerk und gute Laune.

***Termine:*** ***Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 16.6.2021, 19 – 20 Uhr***
***Ort:*** ***Attenkirchen, Treffpunkt: Vor dem Gemeindezentrum***
***Dauer:*** ***10 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 85,-; mind. 5/max. 12 Tn***

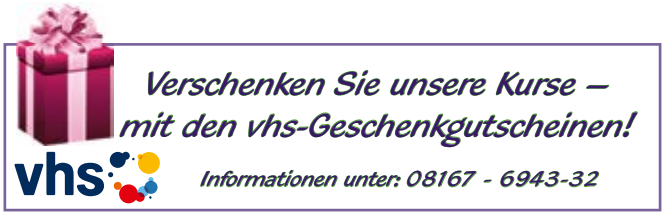
## Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger Z432 NEU

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

***Termine:*** ***Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 21.4.2021, 18 – 19 Uhr***
***Ort:*** ***Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1***
***Dauer:*** ***8 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 56,-; mind. 5/max. 10 Tn***




# YOGA & QIGONG

## Shaolin QiGong und Meditation in Wolfersdorf Z440

**Power & Relax**

Sylvia Scherg

Unter der erfahrenen Leitung der zertifizierten Shaolin Qi Gong Lehrerin Sylvia Scherg können Interessierte mit den besonderen Atem- und Bewegungstechniken ihren Körper von Blockaden befreien, belastende Gedanken loslassen, Selbstheilungskräfte aktivieren, ihre Energien ausgleichen und lernen, sie bewusst zu führen.
Mit Meditation und Tiefenentspannung zu schöner Klangmusik spürt man die Einheit mit dem großen Universum, innere Freude und Leichtigkeit – wieder „im Fluss“ sein!
Shaolin Qi Gong entstammt dem alten Shaolinkloster in China. Die berühmten Shaolin – „Kampf“-Mönche konnten mit diesen Techniken bei intensivem Training fast übermenschliche Kräfte erreichen. Sie wurden von Shaolinmönch Shi Xinggui authentisch an die Leiterin übertragen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Decke

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.4.2021, 17 – 18.15 Uhr***
***Ort:*** ***Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum***
***Dauer:*** ***6 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 54,-; mind. 3/max. 9 Tn***

## QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.
Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität.
Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.
Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.
Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

***Ort:*** ***Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2***

**Vormittagskurs**

## QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ Z442

***Termine:*** ***Donnerstag, 25.2. – Donnerstag, 20.5.2021, 8.45 – 10.15 Uhr***
***Dauer:*** ***10 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 95,-; mind. 5/max. 16 Tn***

**Vormittagskurs**

## QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ Z443

***Termine:*** ***Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 8.45 – 10.15 Uhr***
***Dauer:*** ***8 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 76,-; mind. 5/max. 16 Tn***

## YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445

Tina Schlossorsch

Verwurzelt, gefestigt und aufgerichtet wie ein Baum und gleichzeitig biegsam und entspannt wie im Wind, das ist eines der Ziele auf dem Yoga-Weg …
Bei allen Übungen haben wir unser Wohlbefinden im Auge, ob körperlicher, mentaler oder seelischer Art. Durch rückengerechte Bewegungen, durch standfeste Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen kommen wir unserem Ziel nahe, so dass die Stürme des Lebens uns weniger anhaben können. Yoga ist immer Hilfe,

unseren Alltag besser meistern zu können und lässt uns stabiler im Umgang mit unserer Umwelt werden. Es geht auch um das Erkennen von Gewohnheiten und Bewegungsmustern, die uns nicht gut tun und uns in Probleme führen können. Die klassische Yogameditation rundet die Yogastunde ab.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 12.5.2021, 18 – 19.30 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *9 Termine*
***Gebühr:*** *€ 81,-; mind. 6/max. 8 Tn*

### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z446

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 12.5.2021, 19.45 – 21.15 Uhr*

Mein Name ist **Tina Schlossorsch,** seit etwa 10 Jahren gehe ich den yogischen Weg, der mittlerweile für mich zur Lebenseinstellung geworden ist. Neben einer Ausbildung als Meditationskursleiterin und Klangschalenmasseurin bin ich zertifizierte Yogalehrerin. Ich unterrichte mit viel Freude und Liebe, um die Stille in der Meditation oder in der Asana erfahrbar zu machen und um nach der körperlichen Anforderung in eine tiefe Entspannung zu führen.
Ich freue mich bei der VHS Meditations-, Klangschalen- und Yogakurse geben zu dürfen.

## GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

**Abendkurs**

### Rücken aktiv Z450

Ute Hanauer

Durch intensives Training der großen Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und beugen Fehlhaltungen vor. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Rücken- und Schulterbereich sowie der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie kräftigen den Bewegungsapparat und steigern Ihre Beweglichkeit und Koordination. So verbessern Sie Ihr Körpergefühl und Ihr individuelles Wohlbefinden.
Ein weiteres Ziel ist das Bewusstmachen und Einüben rückengerechten Verhaltens in Alltagssituationen. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Im Kurs trainieren wir unter anderem mit verschiedenen Kleingeräten. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

***Termine:*** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 6.7.2021, 18 – 19 Uhr*
***Ort:*** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
***Dauer:*** *11 Termine*
***Gebühr:*** *€ 77,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Vormittagskurs**

### Starker Rücken – Straffer Bauch Z454

Liane Emmersberger, Fitness Group Instruktor und Personaltrainerin

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch – und Gesäßmuskeln trainiert werden.
Es ist hervorragend geeignet für die Formung & Definition der Muskeln sowie für den Fettabbau und die Straffung des Gewebes. Außerdem werden die Rückenmuskeln intensiv aufgebaut, so dass dieser Kurs für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist.
Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining mit Gleichgewichtsübungen. Anschließend kommt ein spezieller Teil zum Muskelaufbau, wobei der Schwerpunkt auf Rücken und Bauch liegt.
Beendet wird der Kurs mit einem Stretching aus Yoga-Elementen und einem kleinem Entspannungsteil.
Diese Stunde ist eher etwas ruhig, die Musik läuft im Hintergrund und ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk

***Termine:*** *Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 20.5.2021, 9 – 10 Uhr*
***Ort:*** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
***Dauer:*** *9 Termine*
***Gebühr:*** *€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### Starker Rücken – Straffer Bauch Z455

***Termine:*** *Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 9 – 10 Uhr*
***Dauer:*** *8 Termine*
***Gebühr:*** *€ 56,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### Fit mit Baby/ Kind Z456

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!
Liane Emmersberger, Personaltrainerin und AFS Stillberaterin

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/ Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder miteinbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter/ Väter tun etwas für sich und gleichzeitig mit Ihren Kindern.
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 der Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz.
Diese Stunde ist für jede/n – bei den Frauen nach abgeschlossener Rückbildung – geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

***Termine:*** *Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 20.5.2021, 10 – 11 Uhr*
***Ort:*** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
***Dauer:*** *9 Termine*
***Gebühr:*** *€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### Fit mit Baby/ Kind Z457

***Termine:*** *Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 10 – 11 Uhr*
***Dauer:*** *8 Termine*
***Gebühr:*** *€ 56,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 5 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

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

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz

## Power-Mama – back to shape Z458

**Teilnahme ab 8 Wochen nach der Entbindung (Spontangeburt) bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich – Findet, wenn nötig, online statt**

Selin Knobel

Das Glück ist riesengroß! Dein Baby ist da und du kannst dir ein Leben ohne deinen Sonnenschein gar nicht mehr vorstellen?! Nach der Schwangerschaft, der Geburt und dem ersten Kennenlernen willst du jetzt aber gerne auch wieder etwas für dich und deinen Körper machen? Und das optimaler Weise mit deinem Goldschatz? Dann ist Power-Mama – back to shape genau das Richtige für dich. Hier erwartet dich

- gesundes, intensives und effektives 60-minütiges Fitnesstraining nur für dich und deinen Körper
- keine Babysitter-Planung, weil du deine Maus mitbringst. Dein Baby/Kind ist aber kein Trainingsutensil, sondern kann sich während des Trainings auf einer Decke gemeinsam mit den anderen Babys „unterhalten“ oder im MaxiCosi schlafen/spielen.
- lerne Mamas aus deiner Umgebung mit gleichaltrigen Kindern kennen
- power dich aus und deinen Kopf frei

Ich freue mich auf dich und dein Schätzchen!

Mitzubringen: Matte, Getränk, sportliche Kleidung, Turnschuhe.

***Termine:*** ***Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 10.6.2021, 10.30 – 11.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***6 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 66,-; mind. 5/max. 8 Tn***

# FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

## Pilates

Karin Hanrieder

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. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

## PILATES in Wolfersdorf Z460

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 24.6.2021, 10 – 11 Uhr***
***Ort:*** ***Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum***
***Dauer:*** ***12 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn***

## PILATES in Zolling Z462

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 24.6.2021, 17.30 – 18.30 Uhr***
***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal***
***Dauer:*** ***12 Abende***
***Gebühr:*** ***€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn***

**VHS-Hinweis**

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt vhs-Zolling veröffentlicht.

**Stefanie Spachtholz**
Seit meiner Jugend spielt das Thema Sport eine große Rolle für mich. Kunstturnen, Judo, Handball, Fitness und Laufen (Halbmarathon) waren intensive Stationen in meinem Leben bevor ich 2011 Pilates kennen und lieben lernte. Sofort war ich davon begeistert wie Pilates sowohl die körperliche als auch die mentale Verfassung verbessert. Im Mai 2017 habe ich meine Ausbildung zur Pilates-Trainerin absolviert (Pilates-Academy, München).
Es folgten viele Fortbildungen wie z.B. Faszien, Rückenausbildung (Euroeducation), Pilates Prenatal und vieles mehr.
Vor kurzem habe ich mein Wissen um die Group-Fitness- B-Lizenz sowie C-Lizenz (Akademie für Sport und Gesundheit) erweitert.
Ich möchte meine Sportbegeisterung an Euch weitergeben, ganz nach dem Motto:

*Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glücklichsein* (Joseph Pilates)

## PILATES in Attenkirchen Z464

Stefanie Spachtholz

Pilates ist eine systematische und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Benannt nach ihrem Begründer, stärkt sie u.a. die tiefer liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte. Dabei werden einzelne Muskeln gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Die Atmung wird in den fließenden Bewegungsablauf einbezogen. Wer so regelmäßig trainiert, wird beweglicher und verbessert deutlich seine Körperhaltung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

***Termine:*** ***Montag, 8.3. – Montag, 26.7.2021, 18.30 – 19.30 Uhr***
***Ort:*** ***Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)***
***Dauer:*** ***13 Abende, nicht am 12.4., 3.5., 7.6., 5.7.***
***Gebühr:*** ***€ 91,-; mind. 5/max. 12 Tn***

## PILATES-Faszien-Training Z466

Karin Hanrieder

Altbewährte Pilates-Übungen kombiniert mit dem neuesten Trend: Faszientraining! Ein noch effektiveres Training für einen schönen straffen und gesunden Körper!
Faszientraining ist gerade in aller Munde und bedeutet gezieltes Training für das Bindegewebe. Schwaches und blockiertes Bindegewebe ist oft Auslöser von undefinierten Schmerzen, die im ganzen Körper auftreten können. Gezieltes Miteinbeziehen von Faszientraining in die Pilates-Stunde lässt Sie schneller und überzeugender zu Ihrem gesunden und sportlichen Ziel kommen!
Ist das Bindegewebe stark, können es die Muskeln auch sein. Lassen Sie sich überzeugen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

***Termine:*** ***Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 16.6.2021, 9.30 – 10.30 Uhr***
***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal***
***Dauer:*** ***12 Vormittage***
***Gebühr:*** ***€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn***

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

## Bodyfit & Mobility Z468 NEU

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

Ein abwechslungsreiches Allroundtraining um deinen Körper fit zu machen!
Zu motivierender Musik fördern wir mit kraftvollen Übungen den Muskelaufbau im Bereich Bauch-Beine-Po, Arme und Rücken.
Durch dynamische Mobility-Flows erreichen wir neue Bewegungsqualitäten. Das funktionell fordernde Beweglichkeitstraining aller Muskelgruppen wird mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.
Am Anfang steht ein leichtes Aufwärmprogramm und die Stunde klingt mit einem kurzen Entspannungsteil aus.
Sehr gut geeignet auch für Einsteiger*innen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 19.5.2021, 19.30 – 20.30 Uhr*
***Ort:*** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
***Dauer:*** *10 Abende*
***Gebühr:*** *€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn*

## Bodyfit & Mobility Z469

***Termine:*** *Mittwoch, 9.6. – Mittwoch, 28.7.2021, 19.30 – 20.30 Uhr*
***Dauer:*** *8 Abende*
***Gebühr:*** *€ 56,-; mind. 4/max. 9 Tn*

## Fit und zufrieden ins Wochenende Z470

**für jeden geeignet, der bereit ist, fit zu werden**

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? Dann nutzen Sie diese eine Stunde kurz vor 12 um fit und zufrieden ins Wochenende zu starten. Sie erwartet ein gezieltes Bodystyling, Kräftigung von Rücken und Bauch, Ausdauer genauso wie Elemente aus Yoga, Pilates und Stretch. Ebenfalls werden Teile aus dem HIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

***Termine:*** *Freitag, 5.3. – Freitag, 21.5.2021, 11 – 12 Uhr*
***Ort:*** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
***Dauer:*** *10 Termine*
***Gebühr:*** *€ 70,-; mind. 4/max. 9 Tn*

## Fit und zufrieden ins Wochenende Z471

***Termine:*** *Freitag, 11.6. – Freitag, 23.7.2021, 11 – 12 Uhr*
***Dauer:*** *7 Termine*
***Gebühr:*** *€ 49,-; mind. 4/max. 9 Tn*

## Projekt Fatburner – endlich wieder fit Z472 NEU

Karin Hanrieder

Der Kurs ist für jeden geeignet, der sich gerne bewegt und dabei ins Schwitzen kommen will. Wir mixen alle Fitness-Elemente, die gerade hip sind, um unsere Ausdauer und Kraft zu steigern.
Das beste und effektivste Training für eine gesunde Fitness – das Ergebnis all meiner Jahre als Trainerin in diesem Bereich!
Wenn du Spaß hast in der Gruppe zu trainieren und gerne auch ab und zu an deine Grenzen gehen möchtest, bist du hier richtig. Natürlich passen wir uns der Situation nach dem „Lock-down“ an – und haben als Ziel fitter zu werden als vorher! Ich freue mich auf euch!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

***Termine:*** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 16.6.2021, 8.30 – 9.30 Uhr*
***Ort:*** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
***Dauer:*** *12 Vormittage*
***Gebühr:*** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

## Zumba® mit Melanie Z474

Melanie Gebauer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt. 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.

***Termine:*** *Montag, 22.2. – Montag, 19.7.2021, 19 – 20 Uhr*
***Ort:*** *Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2*
***Dauer:*** *18 Abende*
***Gebühr:*** *€ 126,-; mind. 6/max. 20 Tn*

## HIIT Training in Attenkirchen Z476

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!
Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

***Termine:*** *Montag, 8.3. – Montag, 26.7.2021, 19.45 – 20.45 Uhr*
***Ort:*** *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*
***Dauer:*** *13 Abende, nicht am 12.4., 3.5., 7.6., 5.7.*
***Gebühr:*** *€ 91,-; mind. 5/max. 12 Tn*

# KÖRPER UND STIL

## Farbtypberatung (ohne Make-Up) Z490

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Kommen Sie mit mir auf eine spannende Reise in eine facettenreiche Farbwelt und erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look!
Durch die Farbanalyse, nach 13 verschiedenen Farbtypen, können Sie sich von dem Gedanken verabschieden, dass Ihr Aussehen von Kleidung und Make-Up dominiert wird.
In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert.
Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel in Kleidung und Accessoires. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpass (im Wert von 40 EUR) und einen kleinen Make- Up-Guide, der preislich bereits inklusive ist.

***Termin:*** *Samstag, 24.4.2021, 14 – 18 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Gebühr:*** *€ 130,-; mind. 2/max. 3 Tn*

## Farbtypberatung (ohne Make-Up) Z491

***Termin:*** *Samstag, 5.6.2021, 14 – 18 Uhr*

# KULTUR KOCHEN & GENIESSEN

**Allgemeine Information:**
Unsere Dozenten richten sich beim Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand. Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb nicht rechtzeitig entschuldigten/ stornierten Teilnehmern neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen müssen.

**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.

## Die indische vegetarische Küche – exotisch und voller Vielfalt Z500

**auch für Veganer geeignet**

Charanjit Heer

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen auch für Veganer geradezu genial. Die Besonderheit der vegetarischen Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische vegane Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit hausgemachtem Käse bzw. Tofu), Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Pillaw (Gewürz-Reis). Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie viele Informationen über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau
Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 17€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

***Termin:*** ***Freitag, 11.6.2021, 18 – 22 Uhr***
***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau***
***Gebühr:*** ***€ 52,-; mind. 4/max. 8 Tn***

## Sushi-Kochkurs Z501

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, Jasmintee und Wasser gereicht.
Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

***Termin:*** ***Freitag, 16.4.2021, 18 – 21.30 Uhr***
***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau***
***Gebühr:*** ***€ 45,-; mind. 4/max. 8 Tn***

# 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 18 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine.

| Gebühr | Einzelunterricht | | 2er-Gruppe |
|---|---|---|---|
| pro TN pro Termin | 30 Min. | 45 Min. | 45 Min. |
| Blockflöte | 18,50 € | 27,50 € | 15,50 € |
| Gitarre | 19,50 € | bei Bedarf | - |
| Geige | 22,50 € | 33,50 € | 19,00 € |
| Hackbrett | 22,50 € | 33,50 € | 19,00 € |
| Klavier | 22,50 € | 33,50 € | - |

**Halbjahreskurs**

## Blockflötenunterricht in Attenkirchen Z540

**für Kinder ab 6 Jahren**

Patricia Hellmich

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.
Die Blockflöte eignet sich für Kinder besonders gut als Einstiegsinstrument, da sie unkompliziert und einfach in der Handhabung ist. So werden wir in den individuellen Stunden Schritt für Schritt die Welt der Noten und Rhythmen kennenlernen und auch einüben. Hier ist mir nicht nur das spielerische Erlernen einer guten Haltung und Technik wichtig, sondern vor allem der Spaß am Musizieren und die Begeisterung an der Musik sollen im Vordergrund stehen.

***Termine:*** ***Freitag, 5.3. – Freitag, 23.7.2021, 13 – 17 Uhr***
***Ort:*** ***Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock***
***Dauer:*** ***17 Termine***

**VHS-Hinweis**
Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt vhs-Zolling veröffentlicht.

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten**

## Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z541

**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.
Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 13 – 18.30 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *17 Termine*

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten**

## Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550

**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.
Eine Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich.

***Termine:*** *Montag, 1.3. – Montag, 26.7.2021, 12 – 21 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*
***Dauer:*** *18 Termine*

**VHS-Hinweis**

Wenn Sie nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen, denn dann findet der Kurs statt.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten**

## Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Z554

**Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Mayr

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 27.7.2021, 9 – 12 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*
***Dauer:*** *18 Termine*

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 bzw. 45 Minuten – Onlinekurs**

## Klavier für Fortgeschrittene Z560

Julia Thomas

Hier sind Fortgeschrittene aller Alters- und Leistungsstufen willkommen. Es werden Solostücke verschiedener Stilrichtungen erarbeitet.
Der Kurs findet nur online per Skype statt. Die Teilnehmer benötigen einen Laptop, PC oder Tablet bzw. Handy mit Kamera und eine stabile Internetverbindung.

***Termine:*** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 13.30 – 18 Uhr*
***Ort:*** *Online zu Hause*
***Dauer:*** *17 Termine*

**Halbjahreskurs**

## Geige in Zolling Z572

**für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Annette Schlegel

Findet, wenn nötig, online statt.

**Geige für Anfänger**
Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.
Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

**Geige für Fortgeschrittene**
Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.
Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

***Termine:*** *Donnerstag, 25.2. – Donnerstag, 22.7.2021, 14 – 18 Uhr*
***Ort:*** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
***Dauer:*** *17 Termine*

**VHS-Hinweis**

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich!

**Halbjahreskurs**

## Geige in Haag – Corona bedingt in Zolling Z573

**für Anfänger und Fortgeschrittene**
**Einzel – oder Zweierunterricht**

Ursula Bongard

Findet, wenn nötig, online statt.

**Geigenunterricht für Anfänger (Kinder und Erwachsene)**
Im Anfängerunterricht werden die Grundlagen für Greifen und Bogenführung erlernt und eingeübt. Dabei orientiert sich die Auswahl des Unterrichtsmaterials, der Spielstücke und Übungen am Alter des Schülers: Im spielerischen Umgang mit dem Instrument werden die ganz Kleinen an das Musizieren herangeführt, bei Älteren wird das Violinspiel mit dem Erlenen der Notenschrift verbunden; bei Erwachsenen steht eine eher kognitiv orientierte Methode im Mittelpunkt. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

**Geige für Fortgeschrittene (Kinder und Erwachsene)**
Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.

Mitzubringen: Geige und Geigenschule nach Absprache. Aufgabenheft.

***Termine:*** ***Mittwoch, 24.2. – Mittwoch, 21.7.2021, 14 – 18 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***17 Termine***

## Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren – Z575S

**3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling**

Annette Schlegel

Dieser Schnupperunterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen.
Die Kursgebühr beträgt € 45,00 bei einer Unterrichtszeit für eine 2er-Gruppe mit 30 Minuten bzw. für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern mit 45 Minuten. Die Anmeldung ist jederzeit im Semester nach Rücksprache möglich.
Hinweise: Eine Geige kann bei Bedarf für den Schnupperkurs kostenlos gestellt werden.

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 18.3.2021, 14 – 14.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***3 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn***

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

*Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!*

vhs *Informationen unter: 08167 - 6943-32*

# SPEZIAL – DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRERUNG

## Fit für's Abi in Mathematik – Nur online NEU

**Intensivkurse in den Osterferien**

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Hinweis: Die Kurse finden über Zoom statt. Die Teilnehmer*innen sind mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten wie Email oder Handynummer an den Dozenten einverstanden.
Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam bzw. Handy und Internetzugang.
Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.
Es werden Abituraufgaben gerechnet und bei Bedarf der dazugehörige Stoff wiederholt. Diese Kurse können auch ohne Teilnahme an einem der Faschingskurse gebucht werden.

***Ort:*** ***Online zu Hause***
***Dauer:*** ***4 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 135,- bei 4 – 6 Tn***
***€ 106,- bei 7 und mehr Tn***

## Fit für's Abi in Mathematik – Nur online Z601 NEU

**12. Klasse Gymnasium**

***Termine:*** ***Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 8 – 11 Uhr***

## Fit für's Abi in Mathematik – Nur online Z601NT NEU

**12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS**

***Termine:*** ***Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 11 – 14 Uhr***

## Fit für's Abi in Mathematik – Nur online Z601T NEU

**12. Klasse technischer Zweig an der FOS/ BOS**

***Termine:*** ***Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 15 – 18 Uhr***

## Fit für's Abi in Mathematik – Nur Online! Z602 NEU

**13. Klasse an der FOS/BOS**

***Termine:*** ***Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 18 – 21 Uhr***

## Fit für die Mittlere Reife in Mathematik Nur online! NEU

**INTENSIVKURSE IN DEN OSTERFERIEN**

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Hinweis: Die Kurse finden über Zoom statt. Die Teilnehmer*innen sind mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten wie Email oder Handynummer an den Dozenten einverstanden.
Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam bzw. Handy und Internetzugang.
Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.
Die Abschlussprüfungen rücken näher! Bei diesen Ferienkursen wird der wichtigste Stoff nochmal wiederholt, vertieft, trainiert und gefestigt. Danach kann sicher nichts mehr schief gehen!
Der prüfungsrelevante Stoff wird zusammengefasst und es werden gemeinsam Abschlussaufgaben gerechnet.

***Ort:*** ***Online zu Hause***
***Dauer:*** ***4 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 135,- bei 4 – 6 Tn***
***€ 106,- bei 7 und mehr Tn***

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik – Nur online! Z603 NEU

**Realschule nicht-mathemat. Zweig**

***Termine:*** ***Montag, 29.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 8 – 11 Uhr***

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik – Nur Online Z605 NEU

**Realschule mathematischer Zweig**

***Termine:*** ***Montag, 29.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 15 – 18 Uhr***

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik – Nur online! Z607 NEU

**M-Zweig Mittelschule**

***Termine:*** ***Montag, 29.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 11 – 14 Uhr***

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik – Nur online! Z604 NEU

**INTENSIVKURSE IN DEN PFINGSTFERIEN**
**Realschule nicht-mathemat. Zweig**

***Termine:*** ***Dienstag, 25.5. – Freitag, 28.5.2021, 8 – 11 Uhr***

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik – Nur online! Z606 NEU

**Realschule mathematischer Zweig**

***Termine:*** ***Dienstag, 25.5. – Freitag, 28.5.2021, 15 – 18 Uhr***

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik – Nur Online! Z608 NEU

**M-Zweig Mittelschule**

***Termine:*** ***Dienstag, 25.5. – Freitag, 28.5.2021, 11 – 14 Uhr***

### TOP zum Job – Bewerbungstraining für Jugendliche Z609

Michael Schlögl

Bewerbungsanschreiben und Vorstellungsgespräche sind für Dich völlig neu. Bisher lief alles ohne Konkurrenz. Von der Berufswahl bis zum Ausbildungsvertrag ist ein weiter Weg: Angst, Freude, Zweifel und viele andere Gefühle beherrschen diese Zeit und machen zum Teil Stress. Das beste Mittel gegen den Stress und hin zum Erfolg, ist die gezielte Vorbereitung der einzelnen Bewerbungsphasen. Durch das Training steigerst Du Dein Selbstvertrauen, förderst Deine Stärken und machst Dich fit für Deine Auswahlverfahren. Der Vormittag ist top investiert!

Mitzubringen: Schreibzeug

***Termin:*** ***Samstag, 19.6.2021, 10 – 12.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***1 Termin***
***Gebühr:*** ***€ 25,-; mind. 3/max. 6 Tn***

## BEWEGUNG

### Capoeira in ATTENKIRCHEN

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

Capoeira ist eine Mischung aus Tanz, Rhythmus und brasilianischer Kampfkunst, von der UNESCO als Weltkulturerbe registriert! Der Kurs ist deswegen eine Mischung aus Musik, Rhythmus, Akrobatik und Kampf. Mit Spaß und Freude werden gemeinsam Bewegungen erlernt und Musik gemacht.
Capoeira ist gerade für Kinder in Bezug auf die motorische Koordination, Flexibilität, Haltung und Muskelaufbau sehr förderlich. Kinder erlernen zu dem Disziplin, Gruppendynamik und verbessern ihre Kommunikation.
Wir freuen uns auf Ihre Kinder, damit wir zusammen eine fantastische Reise durch die brasilianische und mondiale Kultur machen können!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

***Ort:*** ***Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof***
***Dauer:*** ***16 Termine***

### Capoeira für Kinder/ Anfänger Z610

**bis 7 Jahre**

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.7.2021, 15 – 15.45 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 80,-; mind. 5/max. 12 Tn***

### Capoeira für Kinder Z611

**bis 9 Jahre**

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.7.2021, 15.45 – 16.45 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 104,-; mind. 5/max. 12 Tn***

### Capoeira für Jugendliche und Erwachsene Z612

**ab 10 Jahren**

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.7.2021, 16.45 – 18 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 120,-; mind. 5/max. 12 Tn***

### Capoeira in ZOLLING

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

***Ort:*** ***Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal***
***Dauer:*** ***17 Termine***

### Capoeira für Anfänger bis 7 Jahren Z613

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 15 – 15.45 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 85,-; mind. 5/max. 12 Tn***

### Capoeira für Kinder bis 11 Jahren Z614

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 15.45 – 16.45 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 110,50; mind. 5/max. 12 Tn***

### Capoeira für Jugendliche und Erwachsene Z615

**ab 11 Jahren**

***Termine:*** ***Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 19 – 20 Uhr***
***Gebühr:*** ***€ 127,50; mind. 4/max. 12 Tn***

## nappydancers® Z616

**Kindertanz für die Kleinsten**
**im Alter von 20 – 40 Monaten**

Selin Knobel, Kindertanztrainerin, nappydancers®-Kursleitung

Was ist nappydancers® genau?
Alle Kinder wollen sich bewegen – ständig. Und auch gerne zur Musik. Daher bietet dieser Kurs den Raum, die passende nappydancers® Musik und altersgerechte Choreographien, um die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes zu bedienen.
nappydancers® 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 nappydancers® lernen die „nappys“ zusammen mit einem Elternteil/Großelternteil ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen. Unsere Bewegungsschule wurde in Abstimmung mit erfahrenen Pädagogen und Kinderärzten erarbeitet. Die Inhalte sind, genau wie die nappydancers® Musik, fester Bestandteil jeder Kurseinheit, denn Wiederholungen verschaffen Kindern Vertrauen und Sicherheit.
Ich freue mich auf dich und deinen „Nappy“.

Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken

***Termine:*** ***Freitag, 16.4. – Freitag, 21.5.2021, 11 – 11.45 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***6 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 42,-; mind. 4/max. 8 Tn***

## Spielerisches Kinderyoga in Wolfersdorf Z619

**für Kinder im Kindergartenalter von 3 bis 5 Jahren**

Sylvia Scherg

Im Kinderyoga tauchen wir mit Hilfe speziell für Kinder abgewandelter Yogaübungen, einfachen Atem- und Tiefenentspannungsübungen ein in kindgerechte Phantasiegeschichten. Die Kinder dürfen ihre Lieblingstiere spielen, den Clown oder das Schiff, das übers Meer segelt. Da gibt es den Löwen, der laut brüllt, das Pferd, das wiehernd im Kreis seine Kunststücke vorführt, den Hund, der mit dem Schwanz wedelt und bellt, es werden Lieder gesungen, getanzt und gelacht. Die Kinder finden innere Ruhe und Tiefenentspannung. Körperbewusstsein, kindliche Körpermotorik und Selbstbewusstsein werden gestärkt, Haltungsschäden und Hyperaktivität verbessert, Ängste und Aggressionen abgebaut. Und dabei haben wir jede Menge Spaß!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, Getränk.

***Termine:*** ***Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.4.2021, 16 – 16.45 Uhr***
***Ort:*** ***Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum***
***Dauer:*** ***6 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 30,-; mind. 4/max. 9 Tn***

**VHS-Hinweis**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir eine Veranstaltung absagen müssten, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten.

# KREATIVITÄT

## Upcycling: Windlichter aus Altglas Z640 NEU

**ab 10 Jahren**

Claudia Bader

Aus alten Gläsern zaubern wir mit Hilfe von Kordeln, Bändern, Perlen und Federn wunderschöne Windlichter. Je nach Geschmack werden die Windlichter maritim, romantisch oder im Landhausstil gestaltet. Sie kommen bestimmt auch als Muttertags-Geschenk gut an.
Gut geeignet sind Gurkengläser, Gläser von Nudelsoßen oder Ähnlichem.

Mitzubringen: 3-4 saubere Gläser, Kleber, Schere, evtl. Muscheln

***Materialkosten: 1,50-4 €, vor Ort zu bezahlen***

***Termin:*** ***Freitag, 30.4.2021, 16 – 17.30 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Gebühr:*** ***€ 9,-; mind. 5/max. 8 Tn***

## Musikalische Früherziehung Z662

**für Kinder von 4-6 Jahren**
**ohne Begleitung eines Erwachsenen**

Aurelia Sailer

Die Wissenschaft bescheinigt, dass die Erfahrungen, die Kinder in frühesten Jahren machen, Schlüssel sind für die Art und Weise wie wir denken, lernen oder mit anderen umgehen. Dazu gehört insbesondere das aktive Musizieren. Aus dieser Motivation heraus lade ich alle 4-6-jährigen Kinder, die Spaß am Singen, Spielen und Tanzen und Malen haben, zur musikalischen Früherziehung ein. Das Spiel mit Musik wird genutzt, um den Entwicklungsprozess der Kinder zu begleiten, zu unterstützten und zu fördern. Auch Klangexperimente mit Musikinstrumenten, Klanggeschichten und die Sensibilisierung des Rhythmusgefühls gehören zum Unterricht. Musik fordert und fördert das ganze Gehirn, steigert die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität. Wichtiger als das Gehirntraining ist aber das Glück, das uns die Musik bereitet.
€ 8,00 pro Schnupperstunde (max. 2), falls vereinbart.

Mitzubringen: Hausschuhe, Mappe DINA A4 zum Sammeln der Notenblätter, Getränk

***Termine:*** ***Montag, 1.3. – Montag, 17.5.2021, 14 – 14.45 Uhr***
***Ort:*** ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***
***Dauer:*** ***10 Termine***
***Gebühr:*** ***€ 90,-; mind. 5/max. 8 Tn***

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

**VHS-Hinweis**

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt vhs-Zolling veröffentlicht.

vhs in Moosburg

# 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) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:**

| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
|---|---|---|
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |

**Kursteilnehmer/-in**

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Geburtstag _____ E-Mail _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____

Unterschrift _____ Geschlecht ◯ männlich ◯ weiblich

**Datenschutzhinweis:** Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

**Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat**

**Name des Zahlungsempfängers:** Volkshochschule Moosburg e.V.
**Anschrift des Zahlungsempfängers:** Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** 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):** _____

_____

vhs in Moosburg

# 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) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:**

| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
|---|---|---|
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |

**Kursteilnehmer/-in**

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Geburtstag _____ E-Mail _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____

Unterschrift _____ Geschlecht ◯ männlich ◯ weiblich

**Datenschutzhinweis:** Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

**Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat**

**Name des Zahlungsempfängers:** Volkshochschule Moosburg e.V.
**Anschrift des Zahlungsempfängers:** Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** 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):** _____

KASTNER AG
Wir verbinden
Anforderungen
mit Lösungen.
KASTNER AG
Der Medienpartner des LBV.
Print, Publishing, Medienentwicklung
www.kastner.de

## GEPLANTE INFO-ABENDE

**04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 01.07., 05.08.21**

JEWEILS UM 19.00 UHR IM KLINIKUM

*Liebe werdende Eltern,*

wir sind für Sie da! Wir wollen, dass die Geburt Ihres Kindes für Sie zu einem einmaligen und wundervollen Erlebnis wird! Auf Ihrem Weg zum „Eltern werden" begleiten wir Sie sowohl fachkundig als auch einfühlsam mit:

- vielen hilfreichen Tipps zur Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik
- und viele weiteren Angeboten...

Alle aktuellen Infos rund um die Geburt finden Sie auf unserer Homepage oder auf unserem Facebook-Account „Landshuter Kindl".

Ihr Team der Geburtshilfe im Klinikum Landshut

**Klinik für Geburtshilfe**
Klinikum Landshut I Robert-Koch-Straße 1 I 84034 Landshut
Tel. 0871 698-3219 (Sekretariat)
Tel. 0871 698-3239 (Kreißsaal)
frauenklinik@klinikum-landshut.de
www. klinikum-landshut.de
www.facebook.com/LandshuterKindl

KLINIKUM LANDSHUT