

Programm Herbst/Winter 2020/21



© Titelbild: United Nations



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



Volkshochschule
MOOSBURG e.V.



Herbst-/Winter-Semester 2020/21
mit den unterrichtsfreien
Tagen, die durch blasse Typo-
grafie gekennzeichnet sind.

Ferientermine:

3.10.2020
Tag der Deutschen Einheit

2.11. – 6.11.2020
Herbstferien

23.12.2020 – 8.1.2021
Weihnachtsferien

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

Kalender

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
01	Di	Do	So	Di	Fr	Mo
02	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di
03	Do	Sa	Di	Do	So	Mi
04	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do
05	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr
06	So	Di	Fr	So	Mi	Sa
07	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So
08	Di	Do	So	Di	Fr	Mo
09	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di
10	Do	Sa	Di	Do	So	Mi
11	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do
12	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr
13	So	Di	Fr	So	Mi	Sa
14	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So
15	Di	Do	So	Di	Fr	Mo
16	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di
17	Do	Sa	Di	Do	So	Mi
18	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do
19	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr
20	So	Di	Fr	So	Mi	Sa
21	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So
22	Di	Do	So	Di	Fr	Mo
23	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di
24	Do	Sa	Di	Do	So	Mi
25	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do
26	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr
27	So	Di	Fr	So	Mi	Sa
28	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So
29	Di	Do	So	Di	Fr	
30	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	
31		Sa		Do	So	



Bauunternehmen GmbH
Egerlandstraße 27 · 85368 Moosburg
Tel. 08761/7636-0 · Fax 7636-29
www.scheidl-bau.de



**Seit über 100 Jahren verwirklichen wir
Ihre Wohnträume!**

Als Familienbetrieb stehen wir mit unserem Namen
für Qualität, Sicherheit und Immobilienkompetenz.

Unsere Leistungsbilanz kann sich sehen lassen:
allein in den letzten 40 Jahren entstanden rund
3.000 Eigentumswohnungen und Eigenheime.

Als Ihr zuverlässiger und verantwortungsvoller
Partner ist Kundenzufriedenheit unser erklärtes Ziel.

**WIR SUCHEN
GRUNDSTÜCKE!**

... ab 1000 m² Fläche.

Wir prüfen diskret und
entscheiden schnell. Gerne
auch Angebote von Maklern,
Architekten, Anwälten etc.

**100
Jahre**

Wir bauen für's Leben ...

**Serviceleistungen
Ihrer VHS Moosburg**

Einschreibemodalitäten:
Persönliche und tele-
fonische Anmeldung für alle
Kurse, Seminare und Vor-
träge nach dem Erscheinen
des Programmheftes und zu
den Beratungsterminen.

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

**Wir bitten Sie, Stornie-
rungen telefonisch
vorzunehmen.
Stornierungen per Mail
können nicht berücksich-
tigt werden (Spamgefahr).**

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: katharina.guenthner@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
Telefon 08167-6943-32
E-Mail: corinna.steinecke@vhs-moosburg.de



Gesellschaft und Leben

- Geschichte/Zeitgeschehen Seite 8
- Verbraucherbildung/Recht Seite 9
- Kommunikation / Psychologie / Pädagogik Seite 10
- Lebendige Heimatkunde/Moosburg kennenlernen Seite 11
- Länderkunde Seite 14
- Umwelt, Natur und Outdooraktivitäten Seite 15



Beruf und Karriere

- Berufliche Fachthemen / Soziale Kompetenz Seite 17
- Lehrgänge mit Zertifikat Seite 19
- Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung Seite 20
- Betriebswirtschaftliche Kurse Seite 21
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt Seite 22
- Computer, Tablet, Smartphone Seite 24



Sprachen

- Integrationskurs mit Alphabetisierung Seite 26
- Sprach- und Integrationskurse Seite 27
- Deutsch Seite 27
- Englisch Seite 33
- Französisch Seite 37
- Italienisch Seite 38
- Spanisch Seite 40
- Japanisch Seite 41
- Russisch Seite 42
- Türkisch Seite 42



Gesundheit und Fitness

- Entspannung/Körpererfahrung Seite 43
- Yoga Seite 44
- QiGong Seite 45
- Gesundheitswissen Seite 46
- Gesundheit aktuell Seite 48
- Gesundheitsbetonte Gymnastik Seite 50
- Fitness-Kraft-Ausdauer Seite 52
- Zumba/ Ballett/Tanz Seite 54
- Körper & Stil Seite 55
- Kochen und Genießen Seite 56



Kultur und Gestalten

- Schätze vor der Haustür Seite 57
- Literatur Seite 57
- Musik Seite 58
- Künstlerisches, Handwerkliches und Textiles Gestalten Seite 59



Die junge vhs

- Natur und Umwelt Seite 62
- Entspannung und Bewegung Seite 62
- Kreativität Seite 64
- Schülerförderung Seite 65



Aus- und Weiterbildungen im medizinisch-therapeutischen Bereich

- Ausbildung: Heilpraktiker/Heilpraktikerin (HPG) 2020–2023 Seite 69
- Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker/in für März 2021 Seite 70
- Grundlehrgang Klassische Homöopathie, Modul 1 Seite 70
- Grundlehrgang Klassische Homöopathie, Modul 2 Seite 71
- Homöopathisches Fachseminar Seite 71
- Grundlagenkurs Dr. Schüßler-Salze – die Mineralstoffe des Lebens Seite 71
- TESK – Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer/in in emotionaler und sozialer Kompetenz Seite 72
- Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf Seite 73
- Hungerspiele! Seite 73
- Kellerkinder Seite 74
- Die ganzheitliche Wirbelsäulentherapie Seite 74

Organisatorische Daten

Seite 1

„Nachhaltigkeit“ als unser Themenschwerpunkt im Jahr 2020

Seite 4

Die 17 Nachhaltigkeitsziele

Seite 5

Zu Gast im Haus der Bildung

Seite 6–7

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Seite 75–77

Datenschutzerklärung der Volkshochschule Moosburg

Seite 77

Lernziele unserer Kurse

Seite 78

Allgemeine Hinweise

Seite 79



Liebe vhs-Freunde und vhs-Freundinnen,

COVID 19 trifft alle Bereiche unseres Lebens. Seit März 2020 ist unser normaler Tagesablauf ins Wanken gekommen. Auch in der vhs Moosburg erlebten wir die komplette Schließung unseres Kursbetriebes, den wir ab Juli 2020 mit hohen Hygieneauflagen wieder langsam aufgenommen haben. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht klar, ob, wann und wie das Herbst-/Wintersemester 2020/21 gestartet werden kann. Deshalb haben wir beschlossen, das Programmheft in etwas reduzierterem Umfang aufzulegen. Wir wünschen Ihnen beim Durchblättern und Finden von passenden Kursen viel Freude und freuen uns, Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie bitte gesund.

Ihre Gerda Fischer mit Team

WEILOISIRGENDWIAZAMHÄNGD –

„Nachhaltigkeit“ als unser Themenschwerpunkt im Jahr 2020

Von den Nachhaltigkeitszielen zum Globalen Lernen

Unter dem Titel „Transformation unserer Welt“ haben die Vereinten Nationen im September 2015 die **Agenda 2030** mit den **17 Nachhaltigkeitszielen (Sustainable Development Goals, SDGs)** verabschiedet. Bereits der Titel verrät eine ambitionierte Haltung gegenüber einer zukünftigen globalen Entwicklung. Dabei bildet die Agenda 2030 nicht nur den Rahmen für die Gestaltung von Prozessen im Bereich der Umwelt- und Entwicklungspolitik bis zum Jahr 2030. Sie betrifft alle Bereiche aus Politik und Gesellschaft, verschiedene Akteure ebenso wie jede/n einzelne/n Bürger/in.

Im pädagogischen Konzept des **Globalen Lernens** steht der entwicklungspolitisch motivierte Blick auf unsere Welt mit ihren politischen, ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Verflechtungen im Mittelpunkt. Wie hängen wir in einer globalisierten Welt im Großen wie im Kleinen über die Kontinente hinweg voneinander ab? Globales Lernen fragt danach, welche Rolle jede/r von uns übernehmen kann auf dem Weg zu einer global gerechten, friedlichen und Mensch wie Umwelt achtenden Weltgesellschaft.

Ein kritisches Engagement erfordert Informationen und Möglichkeiten, sich auf Basis von Reflexion und Austausch zu positionieren und (gemeinsam) Handlungsalternativen zu erarbeiten und auszuprobieren.

(Zitiert aus der Broschüre des DVV International: „VHS global gerecht – Impulse zur Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele in Bildungsangeboten der VHS“, Seite 1.)

Hier setzt der Bildungsauftrag der Volkshochschulen im Allgemeinen und der vhs Moosburg im Besonderen ein. Wir, das Team der vhs Moosburg, wollen mitwirken. Wir möchten aktiv ein Teil dieser Transformation sein, und zwar auf verschiedenen Ebenen:

- indem wir Veranstaltungen rund um das Thema „Nachhaltigkeit“ anbieten
- indem wir offen sind für Neues und neuen Ansätzen Raum geben, sich zu entfalten und
- indem wir uns selbst unter die Lupe nehmen

Der Filmtitel „**WEILOISIRGENDWIAZAMHÄNGD**“ ist quasi die bayerische Variante zu „Global denken – lokal handeln“. Ganz unser Motto!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf Ihre Impulse!

Ihr vhs Moosburg-Team

Die 17 Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, SDGs)

	Keine Armut Beenden der Armut in all ihren Formen und überall		Reduzierte Ungleichheiten Senkung der Ungleichheit innerhalb von und zwischen Ländern
	Keine Hungersnot Beenden von Hunger und Hungertod, Erreichen der Nahrungssicherheit und verbesserten Ernährung sowie Förderung eines nachhaltigen Ackerbaus		Nachhaltige Städte und Gemeinden Schaffung von nachhaltigen Städten und menschlichen Siedlungen, die inklusiv, sicher und widerstandsfähig sind
	Gute Gesundheitsversorgung Sicherstellung gesunder Lebensumstände und Förderung von Wohlbefinden für alle Altersgruppen		Verantwortungsvoller Konsum Sicherstellung von nachhaltigen Konsum- und Produktionsmustern
	Hochwertige Bildung Sichern eines integrierenden Bildungssystems für alle und Förderung von gleichberechtigten und hochwertigen lebenslangen Lernchancen		Maßnahmen zum Klimaschutz Ergreifen dringender Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen
	Gleichberechtigung der Geschlechter Erreichen der Gleichberechtigung der Geschlechter durch die Stärkung von Frauen und Mädchen		Leben unter dem Wasser Konservierung und nachhaltige Nutzung der Ozeane, Meere und Meeresressourcen für eine nachhaltige Entwicklung
	Sauberes Wasser und sanitäre Einrichtungen Sicherstellung der Verfügbarkeit und nachhaltigen Verwaltung von Wasser und sanitären Einrichtungen für alle		Leben an Land Schutz, Wiederherstellung und Förderung einer nachhaltigen Nutzung der terrestrischen Ökosysteme, nachhaltige Bewirtschaftung von Wäldern, Bekämpfung der Wüstenbildung und Einhalt sowie Umkehrung der Bodendegradation sowie Aufhalten des Verlustes der Artenvielfalt
	Erneuerbare Energie Sicherstellung erschwinglicher, verlässlicher, nachhaltiger und erneuerbarer Energiequellen für alle		Frieden und Gerechtigkeit Förderung friedlicher und integrativer Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung, Gewährleistung eines Zugangs zur Justiz für alle und Aufbau von effektiven, verantwortlichen und inklusiven Institutionen auf allen Ebenen
	Gute Arbeitsplätze und wirtschaftliches Wachstum Förderung eines anhaltenden, inklusiven und nachhaltigen Wirtschaftswachstums, voller und produktiver Beschäftigung und menschenwürdiger Arbeit für alle		Partnerschaften, um die Ziele zu erreichen Verstärkung der Bedeutung von Umsetzung und Revitalisierung der globalen Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung
	Innovation und Infrastruktur Aufbau einer robusten Infrastruktur, Förderung einer inklusiven und nachhaltigen Industrialisierung sowie von Innovationen	 ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG	

Zu Gast im Haus der Bildung

Ausstellung Paul Hilz



Fällt leider aus

Der Künstler zeigt in seiner Ausstellung Bilder seines Lebens, seines lebenslangen künstlerischen Schaffens.

Verschiedene Techniken wie Öl, Aquarell, Tusche und verschiedene Motive wie Natur, Jagd, Stilleben

Vernissage: Freitag, 18.09.2020, 19 Uhr
Ausstellungsdauer: Freitag, 18.09. bis 20.09.2020

Ausstellung „Perspektivenwechsel“

Fotografie, Fotocollagen, Fotokunst

von Brigitte
Deus-Neumann



Fällt leider aus

Vernissage: Mittwoch, 23.09.2020, 19 Uhr
mit Musik von „Shellycoat“
Ausstellungsdauer: Mittwoch, 23.09. bis 4.10.2020

Ausstellung „Offene Ateliers“

Fällt leider aus

Ausstellungsdauer:
17.10. und 18.10.2020, 13–18 Uhr



Filmvorführung „WEILOISIRGENDWIAZAMHÄNGD“



Fällt leider aus

In Kooperation mit Greenpeace
Samstag, 26.09.2020, 20 Uhr

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

STEPHAN BAUM
BRIGITTE DEUS-NEUMANN
HELENE FALTUM
VERA GIRBINGER
HEIDRUN HEE
STEFANIE IHLEFELDT
E. FRIEDE KIRSCHNER
ROSMARIE LEHMEYER
HUGO REGOTTA

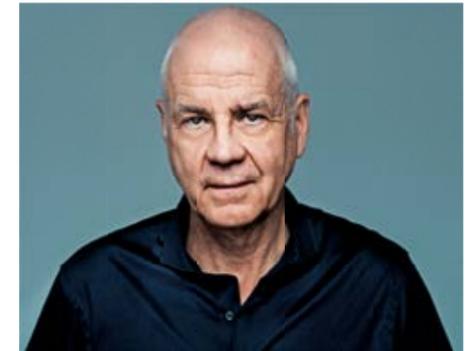
Vernissage: Freitag, 23.10.2020, 19 Uhr
Ausstellungsdauer: Freitag, 23.10. bis 1.11.2020

Lesung von Pierre Jarawan: „Ein Lied für die Vermissten“ in Kooperation mit Barbaras Bücherstube



Sonntag, 04.10.2020, 19.30 Uhr

Lesung von Matthias Politycki: „Das kann uns keiner nehmen“ in Kooperation mit Barbaras Bücherstube



Sonntag, 22.11.2020, 19.30 Uhr

„Der Zehnte Moosburger Krippenweg“

in der Aula der vhs Moosburg

Eröffnung am Sonntag,
29.11.2020, 10 - 12 Uhr

durch den Moosburger Heimatverein
mit musikalischer Umrahmung

Ausstellungsdauer: 29.11.2020 bis 06.01.2021

Poetry Slam zum Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz

Nachhaltigkeit und Umwelt – dieses Mal sind diese Begriffe keine Stichworte für einen trockenen Vortrag, sondern für gesprochene, wenn der SprechAkt Landshut (Sebastian Geiger) zusammen mit der Stadt Moosburg junge Dichter und Autoren zum Poetry Slam bittet.

Samstag, 24.10.2020, 19 – 21 Uhr

Online und Präsenz:

„Qualifizierte Nachhilfe für alle“

In Einzel- und Gruppenunterricht mit pädagogischem Konzept. Mehr Informationen ab Seite 65.

Energieberatungen durch den VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. einmal im Monat, jeden 3ten Dienstag 14–18 Uhr



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.

GESCHICHTE / ZEITGESCHEHEN**Livestream:****Wald ist mehr als Holz: Gesunde Wälder – gesunde Menschen** 1000

Referent*innen: Dr. Susanne Winter, Programmleitung Wald im WWF Deutschland

Philipp Gerhardt, Diplom-Forstwirt und Organisator der Plattform baumfeldwirtschaft.de

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und die Zerstörung der Wälder schreitet in rasantem Tempo weiter voran. Meistens werden Wälder zum Ausbau landwirtschaftlicher Nutzflächen gerodet. Auch Waldbränden kommt eine Schlüsselrolle zu. Aber fast immer beginnt die Zerstörung der Wälder mit dem Fällen der Bäume. Dabei sind Wälder weiter mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind der Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Darüber hinaus haben sie auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Beispielsweise zeigen Untersuchungen aus Brasilien einen Zusammenhang zwischen Waldrodungen und der Zunahme von Malaria-Erkrankungen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe wird die weitreichende Bedeutung unserer Wälder näher beleuchtet und wir diskutieren die notwendigen Schritte für ihren Erhalt.

Livestream über den Offenen Kanal ALEX Berlin. Der Zugangslink wird 1 Tag vor der Veranstaltung an Sie weitergeleitet.

Gebührenfrei.
Anmeldung erforderlich.
Termin: Mittwoch, 23.9.2020, 19 - 21 Uhr

Filmvorführung:**„Weil ois irgendwiazamhängd“ 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.

Termin: Samstag, 26.9.2020, 20 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Eintritt frei. Spenden willkommen.
Anmeldung erwünscht.

Vortrag:**Fairer Handel in Zeiten von Corona 1002**

Frau Carina Bischke, Fairtrade-Botschafterin, ehemalige Mitarbeiterin im Weltladen Erding, Mitarbeiterin von EL PUENTE

Die Corona-Pandemie hat die Welt fest im Griff. Davon sind auch unsere Handelspartner betroffen. An vielen Orten standen der Export und die Produktion für lange Zeit still. Mit Berichten von EL PUENTE-Handelspartnern wollen wir uns Antworten zu folgenden Fragen annähern:







+ Wir liefern und holen ab! + Wir liefern und holen ab! + Wir liefern und holen ab! +

Kompost Rindenmulch Blumenerde Kies Pflanzerde

Brennholz **Containerdienst** Arbeitsbühnenverleih

Altholz Pappe **Papier** Karton **Grüngut** Wurzelstöcke

Erdaushub **Bauschutt** Kunststoffabfälle

Alteisen Bioabfall **Lebensmittelabfälle** Glasabfälle

Plastikabfälle **Baggararbeiten**

Dietrichsdorf
84106 Volkenschwand
T: 08754 - 9609 - 0

mail@hoegl.de
www.hoegl.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 7 - 17 Uhr
Sa 8 - 14 Uhr

Anzeigenhottline**Veronika Goder**

Telefon
08442-9253-645
vgoder@kastner.de

Was sind zentrale Herausforderungen für unsere Handelspartner? Wie sieht die Situation bei einzelnen Partnern und Produzent*innen aus? Welche Initiativen hat EL PUENTE ergriffen, um sie zu unterstützen? Und was können wir beitragen, um die Situation insbesondere für die Partner im Fairen Handel zu verbessern?

Termin: Donnerstag, 1.10.2020, 18.30 - 21 Uhr
Eintritt frei.
Anmeldung erwünscht.

Vortrag:**Mit Erinnerung umgehen 1003****Das Stalag VII A historisch und aktuell besehen**

Christine Föbmeier

Das Kriegsgefangenenlager Stalag VII A steht aktuell im Fokus. Die letzten Gebäudereste sollen mal verschwinden, dann doch erhalten bleiben. Der Umgang mit den Relikten aus dem Zweiten Weltkrieg erscheint zwiespältig. Während die Einen für den unbedingten Erhalt plädieren, wollen die Anderen die unliebsame Vergangenheit in jeder Hinsicht nicht anschauen müssen. Das Thema Stalag VII A lässt keinen kalt, der einmal damit konfrontiert war. Doch vielleicht birgt die Kontroverse auch Chancen, letztlich sogar auf überregionaler oder gar internationaler Ebene. Kann sich die Dreirosenstadt langfristig gar als „Erinnerungsort Moosburg“ etablieren?

Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 19.1.2021, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 10,-

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: Dienstag, 6.10.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 10,-

Vortrag:**Vererben mit Sinn und Verstand 1202**

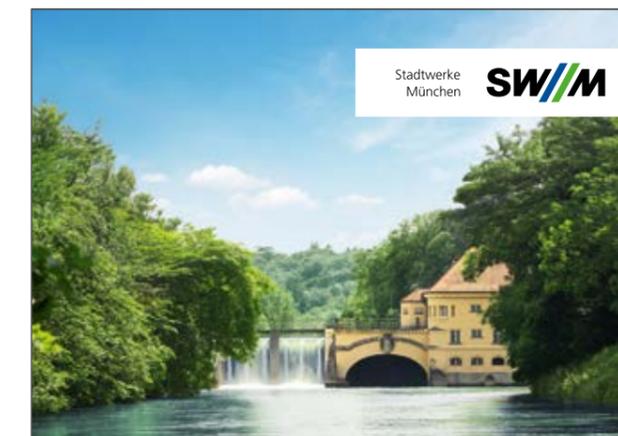
Monika Blümel

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, 13.10.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 10,-

**Wir versorgen Moosburg und die Umgebung mit M / Strom**

Unser Kundenbetreuungsteam berät Sie fachgerecht und individuell über:

- ▶ Stromabrechnung und -einsparung
- ▶ Strompreise und -tarife
- ▶ M-Ökostrom / M-Strom Direkt
- ▶ Wärmepumpen

Besuchen Sie uns im Kundenzentrum oder rufen Sie uns an:

Stadtwerke München
Stadtwaldstraße 74, 85368 Moosburg
Telefon: 08761 7605-38 oder -26
Telefax: 08761 7605-30

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

M/Strom



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

Mitzubringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 10.11.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6
Gebühr: € 10,-

KOMMUNIKATION / PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

Vortrag:

Traumdeutung 1302

Ingrid Huch-Hallwachs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Was bedeutet es, wenn ich von einer Schlange träume? Was bedeutet es, wenn ich im Traum fliegen kann?
Antworten auf diese Art Fragen findet man in Büchern über Traumdeutung.
Das ist zwar eine Methode, sein Leben aus einer anderen Perspektive anzuschauen, aber ob das wirklich dazu beiträgt, mehr über sich zu erfahren? Wir Menschen sind so verschieden, auch Symbole lösen bei unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Gefühle aus.
Deshalb haben Therapeuten andere Möglichkeiten entwickelt, um mit Träumen zu arbeiten.
Eine davon lernen wir an diesem Abend kennen.
Über Träume sprechen, zusammen weiterträumen, Träume als Zugang zu sich selbst verwenden und Träume aus der Sicht der Gestalttherapie.
Vortrag mit Raum für Fragen und eine Übung, um unsere Träume auf Papier zu bringen.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 26.1.2021, 19 - 21.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 17,-

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, Bewusstmachen 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, 21.11.2020, 10.30 – 18 Uhr und Montag, 23.11.2020, 19 – 21.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 49,-

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

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verband (DHPV)



Um die breite Bevölkerung mit den Themen Vorsorgeplanung, Umgang mit dem Tod und dem kleinen 1x1 der Sterbebegleitung zu erreichen, wurde der Kurs „Letzte Hilfe“ entwickelt.
Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.
Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.
Für den Landkreis Freising stellt sich das Team der Kursleiterinnen für die „Letzte Hilfe“-Kurse aus Pflegekräften der Palliativstation Freising und Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizgruppe Freising e.V. zusammen:

Monika Stein, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising seit 2003
Alexandra Becher, Palliative Care Pflegekraft auf der Palliativstation Freising seit 2003
Stephanie Warsberg, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V. und Palliative Care Pflegekraft seit 1999
Katharina Stanglmair, Hospizbegleiterin der Hospizgruppe Freising e.V., Familien- und Lebensberaterin

Anmeldung erforderlich.
Evtl. Brotzeit und Getränke mitbringen.

Termin: Donnerstag, 15.10.2020, 18 - 21.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 15,-

LEBENDIGE HEIMATKUNDE / MOOSBURG KENNENLERNEN

Schafkopfen für Anfänger 1401

Heinz Mielewsky alias Sigi Wenz, Schafkopf-Akademie
Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen?
Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu diesem Kurs.
An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „Blumen-Resi“, einem „verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen.
Auch zugewanderte „Südschweden“ oder „Nordtoskaner“ erlernen es schnell. Jeder kann dieses Spiel lernen und seinen Spaß daran haben. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.
Sie erhalten ein 16-seitiges Skript, das in der Kursgebühr enthalten ist.
Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.
Anmeldung erforderlich.

Termine: Mittwoch, 18.11., Donnerstag, 19.11. und Freitag, 20.11.2020, jeweils 19 - 21.30 Uhr
Ort: Gasthaus zur Kegelbahn, Stadtwaldstr. 115a, Moosburg
Gebühr: € 70,-

Schafkopfen für Fortgeschrittene 1402

Heinz Mielewsky alias Sigi Wenz, Schafkopf-Akademie
Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayerische Spiel“ mit Herz und Verstand?
Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden?
Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute, um nach dem Kurs an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen.
Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt? Sigi Wenz, der Schafkopffcoach, wird sie wieder fit machen.
Keine Angst, hier geht's um den Spaß, auch mal quer oder andersherum zu denken!
Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert sein.
Notwendige Voraussetzungen: Anfängerkurs oder Spielsicherheit in den Varianten Sauspiel, Wenz, Solo.
Anmeldung erforderlich.

Termine: Montag, 16.11. und Dienstag, 17.11.2020, jeweils 19 - 21.30 Uhr
Ort: Staudinger Keller, Münchener Str. 25, Moosburg
Gebühr: € 60,-



Katharina Frösner
Fachwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Fachwältin für Arbeitsrecht
Rechtsanwältin für Erbrecht ⁽²⁾

Herbert Brandl
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Rechtsanwalt für Verwaltungsrecht ⁽¹⁾
Rechtsanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht ⁽²⁾

Benjamin Manthey
Rechtsanwalt für IT-Recht ⁽¹⁾
Rechtsanwalt für Datenschutzrecht ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Tätigkeitsschwerpunkt ⁽²⁾ Interessenschwerpunkt

Sabine Huber
Fachwältin für Familienrecht
Fachwältin für Versicherungsrecht
Rechtsanwältin für Verkehrsrecht ⁽¹⁾

Wir gratulieren
Frau Sabine Huber
zur Ernennung zur
Fachwältin für Familienrecht
sowie zur
Fachwältin für Versicherungsrecht

Haydstr. 2, 85354 Freising, Tel. 081 61 / 93 90 60, Email: afs@afs-rechtsanwaelte.de

**Stadtführung Moosburg 1403**

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, 26.9.2020, 14 - 16 Uhr**Ort:** Innenstadt Moosburg**Gebühr:** € 5,-**Kirchenführung St. Kastulus 1404**

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.

Anmeldung erforderlich.

Gebührenfrei.

Termin: Samstag, 17.10.2020, 10.30 - 12 Uhr**Treffpunkt:** Kastuluskirche, vor dem Südportal**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 Heimatvertriebenen an diesem Ort ein neuer Stadtteil, dessen Neubürger wesentlich zur Entwicklung der Stadt beitrugen.

Der Verein Stalag Moosburg e. V. will diese historischen Ereignisse und Orte wieder sichtbar und nachvollziehbar machen. 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 (ggf. Fahrgemeinschaft) oder Fahrrad erforderlich.

Gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 23.1.2021, 14 - 16 Uhr**Treffpunkt:** Sudetenlandstr. 1 (Treffpunkt)**Schutz- und Sicherheitsschulungen****Enrico Wendt**

Am Seniorenpark 2 · 85405 Nandlstadt

Tel. + 49 (0) 87 56 / 9 12 99 71 · Fax: + 49 (0) 87 56 / 9 12 99 72

Mobil: + 49 (0) 1 76 / 64 98 21 91 · Mail: info@enricowendt.de

Website: www.EnricoWendt.de

Führung durch das STALAG-Neustadt-Museum im Haus der Heimat 1406

Stadtrat Marti Pschorr

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

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

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

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

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

ZUSAMMEN MIT**Führung durch das Haus der Heimat 1407**

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 Heimatsube 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.

Gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 27.2.2021, 14 - 15.30 Uhr**Ort:** Moosburg, Hodschagerstr. 2**Führung durch das Heimatmuseum 1408**

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
- Wachsstöckel und Wachsbilder von Käthe Kröner

Anmeldung erforderlich.

Gebührenfrei.

Termin: Sonntag, 15.11.2020, 16 - 17.30 Uhr**Ort:** Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)**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



LÄNDERKUNDE

Multivisionsvortrag:

Naturschönheiten Niederbayerns 1501

Ingo Zahlheimer

„Naturschönheiten Niederbayerns“ zeigt die Großlandschaften und ausgewählte Schutzgebiete Niederbayerns in allen Facetten: Vom Isartal bis zum Inntal, von Fledermäusen im Donaudurchbruch Weltenburger Enge bei Kelheim bis zum süßen Kauz im Nationalpark Bayerischer Wald, von Luftfotografien aus schwindelerregender Höhe bis unter die Wasseroberfläche, von mikroskopisch kleinen Algen bis zu gigantischen Baumriesen, von malerischen Sonnenaufgängen zu sternenklaren Nächten. Der mehrfach ausgezeichnete Naturfotograf Ingo Zahlheimer (23 Jahre) verknüpft die Natur vor unserer Haustüre mit modernsten Foto- und Filmtechniken. Lassen Sie sich im Multivisionsvortrag verzaubern von der Natur von Neben an. Der Vortrag ist untermalt mit eigens komponierter Musik des gleichaltrigen Filmmusikers Maximilian Lindinger.

Anmeldung erwünscht.

Termin: Samstag, 10.10.2020, 19 - 21 Uhr
Gebühr: € 10,-



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, 14.11.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: € 8,-



UMWELT, NATUR UND OUTDOORAKTIVITÄTEN

Wildpflanzenwanderung im Herbst: Wurzeln – Beeren – Früchte 1600

Christine Rohrhofer, Heilpraktikerin und Wildpflanzenkundlerin

Die essbaren Wildpflanzen können sehr stärkend für unser Wohlbefinden sein. Manche Wildpflanzen sind richtiges Superfood mit unglaublichen Vitamin- und Mineralstoffgehalten und können dadurch unser Essen bereichern, uns stärker und widerstandsfähiger machen. Andere Wildpflanzen sind Heilpflanzen oder giftige Pflanzen und daher mit Vorsicht zu behandeln und sollten Pflanzensammlern bekannt sein. Die Pflanzen sind Schätze der Natur, die wir gemeinsam näher kennenlernen. Wer mit uns das Wissen um den Reichtum der heimischen Pflanzenwelt erweitern möchte, ist herzlich willkommen.

Kinder bis 16 Jahre gehen kostenfrei mit. Sie sollten lauffreudig sein und an Pflanzen und Natur interessiert sein.

Mitzubringen: Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Termin: Samstag, 17.10.2020, 10 - 12 Uhr
Ort: Treffpunkt: Moosburg, Wasserwerkstr., Nordic-Walkingparkplatz
Gebühr: € 10,-

Pilzexkursion in den Herbstwald 1601

Christiane Baumgartner, Pilzcoach DGfM und Pilzberaterin BMG (Bayerische Mykologische Gesellschaft)

Schon seit Urzeiten gehören Pilze zu unserer Nahrung und wurden auch als Heilmittel genutzt. In den Wäldern und anderen Lebensräumen Bayerns wurden bislang rund 5000 Pilzarten nachgewiesen. Da der Herbst die klassische Zeit ist, um Pilze suchen zu gehen, begeben wir uns für einen Nachmittag in ihre geheimnisvolle Welt. Von der Kursleitung bestimmbare Speise- und Giftpilze werden vor Ort besprochen. Wichtige Tipps zum richtigen Sammeln, Putzen und Weiterverwerten sind Bestandteil des Kurses.

Die Wanderung findet mit Ausnahme von Dauerregen oder Unwetter bei jeder Witterung statt. Bitte auf geeignete Kleidung und festes Schuhwerk entsprechend der Witterung achten. Die Exkursion ist auch für Eltern mit Kindern (ohne Kinderwagen) geeignet.

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Pilzmesser, Pilzkörbchen. Schreibmaterial.

Termin: Samstag, 19.9.2020, 13 - 16 Uhr
Treffpunkt: vhs Moosburg, Stadtplatz 2. Es müssten Fahrgemeinschaften gebildet werden.
Gebühr: € 12,-

Veranstaltungsreihe „Sicher unterwegs im Alter“

Dr. Michael Stanglmaier

Mobil sein heißt Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen sammeln – kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen. Doch mit zunehmendem Alter fallen einem manche Dinge mitunter nicht mehr ganz so leicht.

Das vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) erstellte Programm wendet sich hauptsächlich an aktive Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ab 60 Jahren. Die kostenfreien Veranstaltungen richten sich an alle Verkehrsteilnehmer, ganz gleich, ob sie überwiegend mit dem Auto, dem Fahrrad, dem Elektrofahrrad oder zu Fuß unterwegs sind. Ziel der gemeinsam von VHS und Seniorenbeirat Moosburg angebotenen Veranstaltungsreihe ist es, den Teilnehmenden Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen dabei helfen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben.

Die Veranstaltungen sind unabhängig voneinander und können alle drei oder auch nur eine einzelne besucht werden. Dr. Michael Stanglmaier ist in und neben seiner beruflichen Tätigkeit seit vielen Jahren als selbstständiger Referent und Berater tätig, bei Vorlesungen, Fortbildungsveranstaltungen bis zu Workshops bei Tagungen und Konferenzen. Seit 2017 ist er zertifizierter Moderator des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) für die Aktion „Sicher mobil“.

ROLLADEN NOWAK LANGENBACH

www.rolladen-nowak.de



ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

ROLLADEN NOWAK
Alfred-Kühne-Straße 4 • 85416 Langenbach
Tel.: 08761-2675 • Fax: -1434 • E-Mail: info@rolladen-nowak.de

Anzeigenhöline

Veronika Goder
Telefon
08442-9253-645
vgoder@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!

Seminar 1: Im Alter sicher mit dem Fahrrad unterwegs 1604A

Das Fahrrad und das Elektrorad stellen für viele ältere Menschen ein wichtiges Verkehrsmittel dar, um selbstständig mobil zu sein, sei es in der Freizeit oder um Erledigungen wie Einkaufen oder Besuche durchzuführen.

Doch welche Herausforderungen stellen sich im Alter, um weiterhin mit dem Rad sicher und bequem unterwegs zu sein? Was ist das richtige Fahrrad, worauf muss ich achten, wenn ich mir ein Elektro-fahrrad kaufen will, wie meistere ich schwierige Situationen, welche Erfahrungen haben andere Menschen gemacht, welche Ratschläge können sie geben? Fragen stellen und gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln, um auch im Alter sicher und mit viel Spaß mit dem Rad unterwegs zu sein, ist Ziel dieser Veranstaltung.

Um Anmeldung wird gebeten.
Gebührenfrei.

Termin: Mittwoch, 28.10.2020, 18 - 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Seminar 2: Im Alter sicher zu Fuß unterwegs (Sturzprophylaxe) 1604B

Auch im Alter ist zu Fuß gehen die natürlichste Bewegung für uns Menschen. Schleichende körperliche Veränderungen, wie das Nachlassen der Sehkraft oder des Hörvermögens sowie Beeinträchtigungen bei Beweglichkeit und Kraft, stellen ebenso wie der zunehmende Verkehr neue Herausforderungen dar. „Wie komme ich sicher über eine vielbefahrene Straße, hilft mir ein Rollator, sehen und gesehen werden in der Dunkelheit oder gemeinsam mit den Enkeln unterwegs, wie kann ich meine Beweglichkeit verbessern?“ sind nur einige der häufig geäußerten Fragen, die wir gemeinsam stellen und Antworten dafür erarbeiten wollen. Schwerpunkt sind dabei die individuell geäußerten Fragen und Situationen der Teilnehmenden. Wenn Sie sich auch diese Fragen stellen, dann machen Sie mit beim Seminar.

Um Anmeldung wird gebeten.
Gebührenfrei.

Termin: Mittwoch, 18.11.2020, 18 - 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Seminar 3: Im Alter sicher mit dem Auto unterwegs 1604C

Auch im Alter garantiert das Auto für viele Menschen Unabhängigkeit und Mobilität. Deswegen ist die Sicherstellung der Mobilität mit dem Auto für ältere Menschen von großer sozialer und persönlicher Bedeutung. Mit zunehmendem Alter wird aber die Teilnahme am

Straßenverkehr durch altersbedingte Veränderungen beeinflusst. Das Sehvermögen, insbesondere bei Dämmerung und Dunkelheit, wird schwächer, die Reaktionszeit langsamer. Doch auch hier gibt es viele Möglichkeiten, dem zu begegnen.

„Fahre ich eher Automatik oder Getriebe, welche Assistenzsysteme helfen mir, kann ich meine Beweglichkeit oder Reaktionsfähigkeit trainieren, wie oft soll ich Pausen einlegen?“. Gemeinsam werden schwierige Verkehrssituationen und Verhältnisse besprochen und Lösungen erarbeitet. Schwerpunkt sind dabei die individuell geäußerten Fragen und Situationen der Teilnehmenden.

Um Anmeldung wird gebeten.
Gebührenfrei.

Termin: Mittwoch, 20.1.2021, 18 - 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Historisches Fechten – das Lange Schwert 1605

Stefan Vogl

„Ein mittelalterliches Schwert wiegt 20 kg und wurde mit stumpfer Gewalt eingesetzt.“

Entgegen dieses Vorurteils entwickelten unsere Vorfahren ein raffiniertes Kampfsystem, das sich weder vor asiatischen Kampfkünsten noch moderner Selbstverteidigung verstecken muss. Seit den 90er Jahren wurde diese Kampfkunst wiederbelebt und ist mittlerweile unter der Abkürzung HEMA (Historical European Martial Arts) bekannt.

In verschiedensten Waffengattungen (von Dolch bis Hellebarde) geht es darum, den Gegner schnell und effektiv kampfunfähig zu machen.

Benutzt werden dabei Trainingswaffen, die in Dimension und Gewicht den scharfen Originalen nachempfunden sind.

Dreh- und Angelpunkt ist dabei die Waffengattung des Langen Schwerts. Aufgrund seines Symbolgehalts und seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten wurde es bereits im Mittelalter als „Königin der Waffen“ bezeichnet.

Im Einsteigerkurs werden Grundlagen wie Aufbau und Einsatz der Waffe, Körperstruktur und Schrittarbeit trainiert. Ebenso werden erste Anwendungen in Kampfsituationen erarbeitet.

Trainingsschwerter werden gestellt. Bitte Sportkleidung und -schuhe mitbringen.
Anmeldung erforderlich.

Termine: Montag, 18.1.2021, 19.30 - 21 Uhr
Montag, 25.1.2021, 19.30 - 21 Uhr
Montag, 1.2.2021, 19.30 - 21 Uhr
Montag, 8.2.2021, 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Gebühr: € 50,-

**BERUFLICHE FACHTHEMEN
SOZIALE KOMPETENZ****Neue 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.

Einzelcoaching Bewerbung 2001

Uta Reuschel

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

Kursinhalte: Individuell 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. Wir vertiefen die Beobachtungen aus Ihrem beruflichen Alltag, erarbeiten Lösungsansätze und schärfen Ihre Sinne.

- Sie kommen schneller ans Ziel und sorgen für eine angenehme Gesprächsatmosphäre
- Sie erhalten neue Impulse für Ihren beruflichen Alltag, die auch im privaten Umfeld wirken
- Sie erleichtern sich den Umgang mit anderen Personen, wie Kunden und Gesprächspartnern
- Sie nehmen die Wechselwirkung von Stimmungen bewusster wahr

Fotoprotokolle der Workshops und weitere Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Donnerstag, 08.10.2020, 19 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 22.10.2020, 19 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG02
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 ich würde doch nicht fertig werden“, so oder ähnlich höre ich es immer wieder. In den beiden Workshops erhalten Sie einen neuen Blickwinkel auf den Umgang mit den Herausforderungen Ihres Alltags. Sie erkennen wodurch Ihnen Lebenskraft entzogen wird und setzen Ihre Prioritäten anders. Bereits kleine Veränderungen bewirken einen neuen Rhythmus für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit bei Ihnen.

Nehmen Sie sich die Zeit dafür!
Fotoprotokolle der Workshops und weitere Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Mittwoch, 13.01.2021, 19 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 27.01.2021, 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, gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise bewirken eine angenehme Wandlung, die sofort spürbar wird.

Im ersten Workshop gehen Sie in Ihrem täglichen Wortschatz auf Entdeckungsreise. Einzelübungen und Gruppenarbeit begleiten Sie dabei. Beim zweiten Termin vertiefen wir Ihre Beobachtungen aus Ihrem beruflichen und privaten Alltag und erarbeiten die ersten wohltuenden Veränderungen.

- Sie erhalten positive Impulse für Ihren Wortschatz
- Sie tragen zu einer angenehmeren Gesprächsatmosphäre bei
- Ihre Botschaften kommen klar und deutlich an und steigern Ihr Selbstvertrauen

Fotoprotokolle der Workshops und weitere Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Donnerstag, 14.1.2021, 19 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 28.1.2021, 19 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG02
Gebühr: € 49, mind. 4/ max. 6 Tn, Intensivkurs Kleingruppe

PRINTED BY

KASTNER AG

WIR ENTWICKELN, PRODUZIEREN UND VERLEGEN MEDIEN.

Der lachende Montag – Humor im beruflichen Umfeld 2408

Michael Schlögl

Die Workshops zeigen Ihnen die enorme Bedeutung und die positiven Effekte von Humor und Lachen im beruflichen Umfeld auf. An vielen Beispielen werden Wirkung und Folgen erörtert. Im Mittelpunkt dieser innovativen Fortbildungsmaßnahme stehen neben der eigenen Stimmung, die ein wesentlicher Faktor für mehr Humor in der Arbeitswelt ist, der gesundheitliche Aspekt und die konkreten Einsatzmöglichkeiten am Arbeitsplatz. Motiviert durch praktische Tipps und Anregungen, erhalten Sie wertvolle Unterstützung für die Umsetzung „Der lachende Montag“ in der beruflichen Praxis.

- Sie erkennen die positive Wirkung von Humor am Arbeitsplatz
 - Sie schaffen eine angenehme Atmosphäre in Ihrem Umfeld
 - Sie wirken souverän und gelassen
 - Sie erhalten eine Top-Ausstattung für die Praxis
- Fotoprotokolle der Workshops und weitere Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Donnerstag, 12.11.2020, 19 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 26.11.2020, 19 – 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG02

Gebühr: € 49, mind. 4/ max. 6 Tn, Intensivkurs Kleingruppe

Stress erfolgreich bewältigen 2406

Laura Albrecht

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 Seminarinhalte.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Freitag, 15.1.2021, 9:30 – 16:30 Uhr
Samstag, 16.1.2021, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG03

Gebühr: € 99, mind. 5/ max. 10 Tn



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.

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



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 Präsenzschiung mit der Software DATEV absolviert werden



Neu: Die Xpert-Kompaktlehrgänge können mit dem Bayerischen Bildungsscheck mit einem aPauschalzuschuss 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 Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalterin (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	•	•								•
Finanzbuchführung (2)	•		•		•		•	•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•	•	•	•
Bilanzierung			•		•		•	•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•	•
Controlling		•						•	•	•
Betriebliche Steuerpraxis			•					•	•	•
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•	•
Lohn und Gehalt (2)				•		•	•			•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•		•	•			•
Personalwirtschaft						•				•
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									•

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

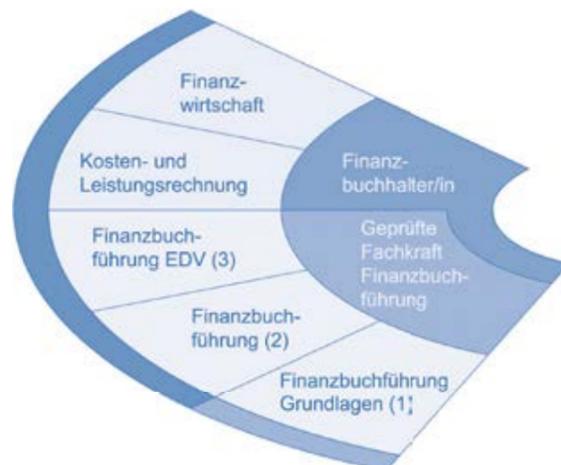
Mehr Infos dazu unter: www.bildungspraemie.info

GEPRÜFTE FACHKRAFT FÜR FINANZBUCHHALTUNG


Günter Köhler

Bei meiner Tätigkeit als Diplom Finanzwirt stehen Buchführung und Steuern im Vordergrund. Nebenberuflich bereite ich für einige Institute TeilnehmerInnen auf die Bilanzbuchhalterprüfung vor. An verschiedenen Fachhochschulen war ich als nebenamtlicher Dozent tätig. Ich freue mich nun, meine beruflichen Erfahrungen und meine steuerlichen Kenntnisse in den Modulen 1 und 2 der „Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung“ an die LehrgangsteilnehmerInnen weiterzugeben.

Lehrgangsbeginn: Mittwoch, 16. September 2020
Lehrgangsende: Samstag, 17. Juli 2021
Unterricht: Mittwochs (1 x wöchentlich von 19 - 21:30 Uhr und Samstags (vereinzelt lt. Lehrplan) von 9 - 15 Uhr Stadtplatz 2, Raum OG1
Ort: € 1.110,00; mind. 5 TN, (Ratenzahlung möglich) inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren
Gebühr: 1.9.2020
Anmeldeschluss: 1.9.2020



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

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

Zertifizierter Lehrgang Xpert Business

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung 2137

Günter Köhler

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. 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**.

Finanzbuchführung Grundlagen (1) 2131

Günter Köhler

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, 16.9. – 9.12.2020, 19 – 21:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 12 Abende + 3 Samstage von 9-16 Uhr
Gebühr: € 330,-; mind. 5/max. 8 Tn (Zahlung ist in 3 Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehrbuch

Finanzbuchführung Grundlagen (1) – Prüfung 2132

Günter Köhler

Prüfung zu „Finanzbuchführung Grundlagen (1) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend.

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug

Termin: Samstag, 12.12.2020, 9:30 - 12:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 75,-

Finanzbuchführung (2) 2133

Günter Köhler

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, 13.1. – 21.4.2021, 19 - 21.30 Uhr
Dauer: 10 Abende und 3 Samstage von 9 – 15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 330,-; mind. 5/max. 8 Tn (Zahlung ist in 3 Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehrbuch

Finanzbuchführung (2) – Prüfung 2134

Günter Köhler

Prüfung zu „Finanzbuchführung Grundlagen (2) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend.

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: Samstag, 24.4.2021, 9.30 - 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 75,-

Finanzbuchführung EDV (Datev) 2135

Sonja Abeltshäuser

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

Termin: Mittwoch, 5.5.- 14.7.2021, 19 - 21.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 8 Abende + 3 Samstage
Gebühr: € 225,-; mind. 5/ max. 8 Tn Ratenzahlung in 2 Raten ist möglich. Lehrbuch ist in Kursgebühr enthalten!

Finanzbuchführung EDV – Prüfung 2136

Sonja Abeltshäuser

Prüfung zu „Finanzbuchführung EDV (3) im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend.

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: Samstag, 17.7.2021, 9.30 - 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 75,-

BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE KURSE

Bilanzierung 2139

Online-Seminar

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.

Unterricht: Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr im Xpert Business Lernnetz mit Live Chat, Videoaufzeichnung der Session jederzeit danach einsehbar

Termine: Dienstag, 10.11. - Dienstag, 2.2.2021, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Online-Seminar
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 299,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich

Kosten und Leistungsrechnung 2138

Online-Seminar

Lehrinhalte: 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.

Termine: Dienstag, 10.11. - Dienstag, 2.2.2020, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Online-Seminar
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 299,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich

Finanzwirtschaft 2140

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.

Termine: Dienstag, 10.11. - Dienstag, 2.2.2021, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Online-Seminar
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 299,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich

Controlling 2142

Online-Seminar

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.

Unterricht: Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr Xpert Business Lernnetz mit Live Chat, Videoaufzeichnung der Session jederzeit danach einsehbar

Termine: Dienstag, 10.11. - Dienstag, 2.2.2021, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Online-Seminar
Dauer: 20 Abende
Gebühr: € 299,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich

Betriebliche Steuerpraxis 2143**Online-Seminar**

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.

Unterricht: Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr Xpert Business Lernnetz mit Live Chat, Videoaufzeichnung der Session jederzeit danach einsehbar

Termine: *Dienstag, 10.11. - Dienstag, 2.2.2021, 18.30 - 20.30 Uhr*
Ort: *Online-Seminar*
Dauer: *20 Abende*
Gebühr: *€ 299,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich*

Personalwirtschaft 2144**Online-Seminar**

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.

Unterricht: Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr Xpert Business Lernnetz mit Live Chat, Videoaufzeichnung der Session jederzeit danach einsehbar

Termine: *Dienstag, 10.11. - Dienstag, 2.2.2020, 18.30 - 20.30 Uhr*
Ort: *Online-Seminar*
Dauer: *20 Abende*
Gebühr: *€ 299,- inkl. Lehrbücher, 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.

Unterricht: Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr Xpert Business Lernnetz mit Live Chat, Videoaufzeichnung der Session jederzeit danach einsehbar

Termine: *Dienstag, 10.11. - Dienstag, 15.12.2020, 18.30 - 20.30 Uhr*
Ort: *Online-Seminar*
Dauer: *11 Abende*
Gebühr: *€ 160,- inkl. Lehrbücher, Ratenzahlung möglich*

Kaufmännische Lehrgänge – Prüfung 2149

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

Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug, erlaubte Hilfsmittel

Termin: *Samstag, 27.2.2020, 09:30 - 12:30 Uhr,*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01*
Gebühr: *€ 75,-*

GEPRÜFTE FACHKRAFT LOHN UND GEHALT**Zertifizierter Lehrgang Xpert Business****Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt 2157**

Thomas Künker

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, 7. September 2020*

Lehrgangsende: *Samstag, 17. Juli 2021*

Unterricht: *Montags (1 x wöchentlich von 19 - 21:30 Uhr und Samstags (vereinzelt lt. Lehrplan) von 9 - 15 Uhr*

Ort: *Stadtplatz 2, Raum EG2*

Gebühr: *€ 1.245,00; mind. 5 TN, (Ratenzahlung möglich) inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren*

Anmeldeschluss: *1.9.2020*

**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.

**Thomas Künker**

Großhandelskaufmann, Diplom Ingenieur. Seit 1995 als betrieblicher Ausbilder und als Trainer in der beruflichen Weiterbildung tätig. Neben meiner Ausbildertätigkeit bereite ich angehende BilanzbuchhalterInnen und FachwirtInnen auf ihren Abschluss vor. Zu meinen Themenschwerpunkten gehört das Personalwesen mit den Bereichen Arbeitsrechnung und Entgeltabrechnung, weil es gerade dort interessante Möglichkeiten der Verbindung von Theorie und Praxis mit Hilfe von Personalwirtschaftsprogrammen gibt.

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

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

Lohn und Gehalt Grundlagen (1) 2151

Thomas Künker

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, 7.9. - 7.12.2020, 19 - 21.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
Dauer: *11 Abende und 2 Samstage 9 - 15:00 Uhr*
Gebühr: *€ 375,-; mind. 5, max 7 Teilnehmer*
Ratenzahlung möglich, Kursgebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch

Lohn und Gehalt (1) Prüfung 2152

Thomas Künker

Prüfung im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend.

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: *Samstag, 12.12.2020, 9.30 - 12.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
Dauer: *1 Vormittag*
Gebühr: *€ 75,-*

Lohn und Gehalt (2) 2153

Thomas Künker

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

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, 11.1. - 19.4.2021, 19 - 21.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
Dauer: *11 Abende + 2 Samstage von 9 - 15 Uhr*
Gebühr: *€ 375,-; mind. 5, max 7 Teilnehmer*

Lohn und Gehalt (2) Prüfung 2154

Thomas Künker

Prüfung im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend.

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: *Samstag, 24.4.2021, 9.30 - 12.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
Dauer: *1 Vormittag*
Gebühr: *€ 75,-*

Lohn und Gehalt (3) Datev 2155

Thomas Künker

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, 3.5. - 12.7.2021, 19 - 21.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
Dauer: *8 Abende und 2 Samstage von 9 - 16 Uhr*
Gebühr: *€ 270,-; mind. 4 Teilnehmer*
Kursgebühr inkl. Lehrbuch und Software für den eigenen PC zum Üben

Lohn und Gehalt EDV (3) Prüfung 2156

Thomas Künker

Prüfung im Rahmen des Zertifikates zur geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht verpflichtend.

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: *Samstag, 17.7.2021, 9.30 - 12.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4*
Dauer: *1 Vormittag*
Gebühr: *€ 75,-*

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, 17.10.2020, 10 - 11.30 Uhr, Kurs 2312-1**
Samstag, 14.11.2020, 10 - 11.30 Uhr, Kurs 2312-2
Samstag, 23.01.2021, 10 - 11.30 Uhr, Kurs 2312-3
Samstag, 27.02.2021, 10 - 11.30 Uhr, Kurs 2312-4

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3
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, 14.11.2020, 12 - 14:30 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 28,-; mind. 4/ max. 12 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.

Alle meine Passwörter 2306

Sichere Passwörter – generieren und speichern

Christoph Galle

Viele Internetnutzer tun sich bei der Wahl Ihrer Passwörter schwer. Schlecht gewählte Passwörter wie 123456 oder qwertz sind große Sicherheitsrisiken. Einige überlegen sich ein hochkompliziertes Passwort, dass sie dann überall verwenden. Dass es eigentlich gar nicht schwer ist, gute Passwörter zu entwickeln und diese dann auch nicht zu vergessen, lernen Sie in diesem Kurs.

Mitbringen: eigenes Smart Phone oder Tablet

Termin: **Samstag, 27.2.2020, 12 - 13 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 12,-; mind. 4/ 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, 10.10.2020, 8.30 - 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, 17.10.2020, 9 - 13.00 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 49,-; mind. 3/ max 6 TN

VHS-Hinweis

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

Kaufmännische Korrespondenz 2300 NEU

Von der Telefonnotiz zum Serienbrief

Daniela Wolf, Fachlehrerin für Kommunikationstechnik

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist geeignet, 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: **Freitag, 6.11. – Samstag, 7.11.2020 (Herbstferien), 8.30 - 13.15 Uhr**

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 112,-, 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 des Programms kennen, erfahren wie man die diversen Auswahlwerkzeuge einsetzt, Bildkorrekturen vornimmt (Belichtung, Kontrast, Farbe etc.), Bilder skaliert, dreht oder perspektivisch verzerrt und vieles mehr. Dabei lernen Sie auch, wie man 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: **Sonntag, 15.11. und 22.11.2020, 14 - 17.00 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 89,-; mind. 4/ max 8 TN

Audacity – Recording und professionelle Audiotbearbeitung kostenlos 2308 NEU

Jürgen Ettenauer

Audacity ist weit mehr als nur einfache Audiotbearbeitung. Obwohl kostenlos ist die Software als gleichwertiges Konkurrenzprodukt zu vielen kostenpflichtigen Audio-Programmen zu sehen.

Audacity ist ein freier Audioeditor und -rekorder. Es können auf beliebig vielen Spuren Audiodateien gemischt und bearbeitet werden. Populär wurde das Programm vor allem dadurch, dass es häufig zur Erstellung und Bearbeitung von Podcasts verwendet wird. Allerdings kann Audacity weit mehr als nur einfache Audiotbearbeitung, 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, 17.10.2020, 14 - 17.30 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 49,-; 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: **Samstag, 28.11.2020, 14 - 17.00 Uhr**
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 39,-; mind. 4/ max 8 TN

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

PRINTED BY

KASTNER AG

WIR ENTWICKELN, PRODUZIEREN UND VERLEGEN MEDIEN.



INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung für funktionale und primäre Analphabeten

ermäßigte Gebühr (100 Unterrichtsstunden) für Integrationskurs-
teilnehmer: € 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 Migra-
tion 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.

Aufbaukurs A

Kursabschnitt Nr. 5 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014E6

Kurs Nr. 58 – am Vormittag
(Kursabschnitt 5)

Margit Justus-Fleck, und weitere

Termine: Dienstag, 8.9. – Montag, 5.10.2020, 8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 20 Vormittage – 5 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

Aufbaukurs A

Kursabschnitt Nr. 6 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014F6

Kurs Nr. 58 – am Vormittag
(Kursabschnitt 6)

Margit Justus-Fleck, und weitere

Termine: Dienstag, 6.10. – Montag, 9.11.2020,
8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 20 Vormittage – 5 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

VHS-Hinweis

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

Aufbaukurs B

Kursabschnitt Nr. 7 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014G6

Kurs Nr. 58 – am Vormittag
(Kursabschnitt 7)

Margit Justus-Fleck, und weitere

Termine: Dienstag, 10.11. – Montag, 7.12.2020,
8.30 – 12.30 Uhr
Dauer: 20 Vormittage – 5 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

Aufbaukurs B

Kursabschnitt Nr. 8 (100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014H6

Kurs Nr. 58 – am Vormittag
(Kursabschnitt 8)

Margit Justus-Fleck, und weitere

Termine: Dienstag, 8.12. – Donnerstag, 21.1.2021,
8.30 – 12.30 Uhr
Dauer: 20 Vormittage – 5 x 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, und weitere

Termine: Freitag, 22.1. – Donnerstag, 25.2.2021,
8.30 – 12.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 20 Vormittage – 5 x wöchentlich
Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

Orientierungskurs

(100 UE)

Integrationskurs Alphabetisierung 3014J6
(Orientierungskurs)

Kurs Nr. 58 – am Vormittag
(Orientierungskurs)

Margit Justus-Fleck, und weitere

Termine: Montag, 8.3. – Freitag, 16.4.2021, 8.30 – 12.30 Uhr
Dauer: 20 Vormittage

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.

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 abzu-
halten. 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: Volks-
hochschule Moosburg, Tel. 08761-7225-11. Im Anschluss an den
Einstufungstest suchen wir gemeinsam mit Ihnen einen passenden
Deutschkurs bzw. ein passendes Sprachmodul aus. Nicht teilnah-
meberechtigte Personen können im Rahmen verfügbarer Kursplät-
ze 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 Re-
ferenzrahmen (GER) entsprechend vermittelt, max. bis zu der
Niveaustufe B1.

Registration is only possible after an entry-level test and consul-
tation. 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

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 Anrufbeant-
worter werden bestätigt.

Einstufungsberatung Deutsch für Sprach- und Integrationskurse

Mittwoch, den 16.09.2020, 17.00 Uhr

Mittwoch, den 23.09.2020, 17.00 Uhr

Mittwoch, den 14.10.2020, 17.00 Uhr

Mittwoch, den 11.11.2020, 17.00 Uhr

Mittwoch, den 09.12.2020, 17.00 Uhr

Tel. 08761/7225-11

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) and the entry-level test.

ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS

Gebühr: EUR 390,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung mög-
lich) ermäßigte Gebühr für Integrationskurssteilnehmer: EUR 195,00
bei mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteil-
nehmerinnen von € 1,95 pro Unterrichtsstunde) + Kosten für das
Lehrbuch

**Vor der Anmeldung muss zwingend eine Einstufung zur Fest-
stellung Ihres Sprachniveaus durchgeführt werden. Bitte ver-
einbaren Sie einen Termin.**

Registration is only possible after an entry-level test and consul-
tation. 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.

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, Larisa Esterbauer

Termine: Montag, 18.1. – Montag, 15.3.2021, 18 – 21 Uhr

Dauer: 22 Unterrichtstermine

Kurstage: Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr!

Samstag von 9 – 13.45 Uhr

3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

**Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A4****Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Elena Schlegel, Petra Katzenbogner

Termine: *Mittwoch, 7.10. – Dienstag, 17.11.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag***Deutsch für Anfänger/innen (Basismodul 1) 3040A7****Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

Termine: *Montag, 21.9. – Montag, 23.11.2020, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *25 Abende – 3 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag***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***Kurstage:** *Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***Deutsch (Basismodul 2) 3040B4****Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Elena Schlegel, Petra Katzenbogner

Termine: *Mittwoch, 18.11. – Dienstag, 22.12.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag***Deutsch (Basismodul 2) 3040B5****Kurs Nr. 60 – Vormittag**

Nazina Niazbekova, Margit Justus-Fleck

Termine: *Dienstag, 8.9. – Freitag, 9.10.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***Deutsch (Basismodul 2) 3040B7****Kurs Nr. 59 – am Abend**

Elena Schlegel

Termine: *Dienstag, 24.11. – Freitag, 5.2.2021, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *25 Abende – 3 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag***Basismodul 3 (100 UE) Europäischer Referenzrahmen Niveau A2.1****Deutsch (Basismodul 3) 3040C2****Kurs Nr. 56 – am Abend**

Dr. Michael Scheidt, Margit Justus-Fleck

Termine: *Mittwoch, 9.9. – Mittwoch, 28.10.2020, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *22 Unterrichtstermine***Kurstage:** *Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag***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***Kurstage:** *Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***Deutsch (Basismodul 3) 3040C4****Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner, Christine Blum

Termine: *Montag, 11.1. – Donnerstag, 11.2.2021, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag***Deutsch (Basismodul 3) 3040C5****Kurs Nr. 60 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

Termine: *Montag, 12.10. – Mittwoch, 11.11.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *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***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr***Aufbaumodul 1 (100 UE) Europäischer Referenzrahmen Niveau A2.2****Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D2****Kurs Nr. 56 – am Abend**

Dr. Michael Scheidt, Margit Justus-Fleck

Termine: *Mittwoch, 11.11. – Mittwoch, 20.1.2021, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *22 Unterrichtstermine***Kurstage:** *Mittwoch und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag***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***Kurstage:** *Montag und Donnerstag von 18-21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***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***Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D5****Kurs Nr. 60 – am Vormittag**

Nazina Niazbekova

Termine: *Donnerstag, 12.11. – Dienstag, 15.12.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *20 Vormittage – 4 x wöchentlich***Kurstage:** *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***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag***Aufbaumodul 2 (100 UE) Europäischer Referenzrahmen Niveau B1.1****Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E1****Kurs Nr. 55 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner, Christine Blum

Termine: *Dienstag, 8.9. – Montag, 12.10.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***Dauer:** *20 Vormittage***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***Kurstage:** *Mittwoch und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/ Samstag von 9 – 13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Mittwoch, Donnerstag, Samstag***VHS-Hinweis**

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

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***Kurstage:** *Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/ Samstag von 9 – 13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***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***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***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag***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***Kurstage:** *Montag, Dienstag, Freitag***Aufbaumodul 3 (100 UE) Europäischer Referenzrahmen Niveau B1.2****Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F0****Kurs Nr. 53 – am Abend**

Cornelia Schönlaue

Termine: *Donnerstag, 10.9. – Montag, 2.11.2020, 18 – 21 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6***Dauer:** *22 Unterrichtstermine***Kurstage:** *Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/ Samstag von 9-13.45 Uhr 3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag***Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F1****Kurs Nr. 55 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner, Christine Blum

Termine: *Dienstag, 13.10. – Donnerstag, 19.11.2020, 8.30 – 12.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4***Dauer:** *20 Vormittage***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.

**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

Kurstage: 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

Kurstage: Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

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

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

Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

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

Kurstage: Montag, Dienstag, Freitag

**PRÜFUNGEN DEUTSCH
SPRACHNIVEAU B1****Deutsch-Test für Zuwanderer
(Europäischer Referenzrahmen: A2/B1 Niveau)****Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H1****Kurs Nr. 53 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

Anmeldeschluss: 20.09.2020

Termin: Samstag, 7.11.2020, 08.30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16

Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H2**Kurs Nr. 55 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

Anmeldeschluss: 15.10.2020

Termin: Samstag, 21.11.2020, 08.30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16

Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H3**Kurs Nr. 58 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

Anmeldeschluss: 21.01.2021

Termin: Samstag, 6.3.2021, 08.30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16

Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H4**Kurs Nr. 60 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

Anmeldeschluss: 10.02.2021

Termin: Samstag, 20.3.2021, 8 – 17 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16

Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H5**Kurs Nr. 56 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

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: € 165,00

Anmeldeschluss: 07.11.2021

Termin: Samstag, 18.12.2021, 08.30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16

Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H7**Kurs Nr. 61 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

Anmeldeschluss: 19.05.2021

Termin: Samstag, 03.07.2021, 08.30 Uhr

Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16

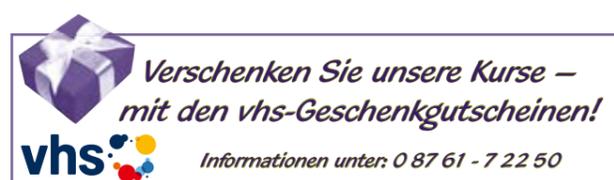
Deutsch-Test für Zuwanderer 3041H8**Kurs Nr. 62 – Prüfung**

Prüfungsgebühr: € 165,00

Anmeldeschluss: 20.02.2022

Termin: Samstag, 26.03.2022, 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) 3040G0**Kurs Nr. 53 – am Abend**

Larysa Esterbauer, Petra Katzenbogner

Termine: Montag, 9.11. – Samstag, 16.1.2021, 18 – 21 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

Dauer: 22 Unterrichtstermine

Kurstage: Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

Deutsch (Orientierungskurs) 3040G1**Kurs Nr. 55 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner, Christine Blum

Termine: Montag, 23.11. – Dienstag, 12.1.2021,
8.30 – 12.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4

Dauer: 20 Vormittage

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

Kurstage: 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

Kurstage: Montag und Donnerstag von 18 – 21 Uhr/
Samstag von 9 – 13.45 Uhr
3 x wöchentlich – Montag, Donnerstag, Samstag

Deutsch (Orientierungskurs) 3040G4**Kurs Nr. 61 – am Vormittag**

Petra Katzenbogner, Christine Blum

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

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

Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

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

Kurstage: Montag, Dienstag, Freitag

**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: € 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: € 25,00

Termin: Montag, 18.1.2021, 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: € 25,00

Termin: Montag, 19.4.2021, 9 – 10 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6

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: € 25,00

Termin: Freitag, 7.5.2021, 9 – 10 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6

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: € 25,00

Termin: Donnerstag, 29.7.2021, 18 – 19 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6

**Test „Leben in Deutschland“ 304215**

Kurs Nr. 61 – Vormittagskurs
 Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
 Anmeldeschluss: 21.07.2021
 Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,00

Termin: **Dienstag, 21.9.2021, 9 – 10 Uhr**
 Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6**

Test „Leben in Deutschland“ 304216

Kurs Nr. 59 – Abendkurs
 Prüfung: Test „Leben in Deutschland“
 (Abschlusstest des Orientierungskurses)
 Anmeldeschluss: 10.02.2022
 Gebühr für externe Teilnehmer/innen: € 25,00

Termin: **Dienstag, 15.3.2022, 18 – 19 Uhr**
 Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7**

EINBÜRGERUNGSTEST**Einbürgerungstest 21.10.2020 3072**

Prüfungsgebühr: € 25

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen. Anmeldeschluss: 18.09.2020 (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

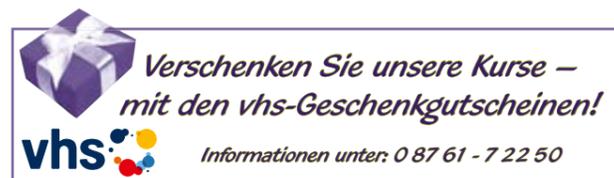
Termin: **Mittwoch, 21.10.2020, 14 Uhr**
 Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1**

Einbürgerungstest 25.11.2020 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: 21.10.2020 (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

Termin: **Mittwoch, 25.11.2020, 14 Uhr**
 Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1**

**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.

DEUFÖV BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE

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

DeuFöV Basismodul mit Zielsprachniveau B2 – 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Berufsbezogener Deutschsprachkurs – Zielsprache B2

500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Cornelia Schönlaue

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: € 1035,00 (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 Berufsankennung oder für den Zugang zum Beruf
- für die Ausbildung oder für die Suche nach einer Ausbildungsstelle
- bei Arbeitslosigkeit
- als Arbeitssuchende/r

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

Teilnahmeberechtigung durch Arbeitsagenturen oder Jobcenter wird ausgestellt, wenn Sie ausbildungssuchend, arbeitslos, 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))

VHS-Hinweis

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

**DeuFöV Basismodul mit Zielsprachniveau B2 3050**

Berufsbezogener Deutschsprachkurs
 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
 Vormittagskurs

Cornelia Schönlaue

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 Schönlaue

Termine: **Dienstag, 27.4. – Dienstag, 24.5.2022, 18 – 21 Uhr**
 Dauer: **125 Abende – 3 x wöchentlich**
 Kurstage: **Dienstag, Mittwoch und Freitag**

PRÜFUNG TELC DEUTSCH B2**Telc Deutsch B2 3059H0**

Prüfung Sprachniveau B2

Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: € 195,00

Anmeldeschluss: 10.11.2020

Terminänderung vorbehalten!

Termin: **Samstag, 19.12.2020, 08.30 Uhr**
 Ort: **Georg-Hummel-Mittelschule, Raum 5, Albinstr. 16**

Telc Deutsch B2 3059H1

Prüfung Sprachniveau B2

Prüfungsgebühr externe Teilnehmer: € 195,00

Anmeldeschluss: 07.12.2020

Terminänderung vorbehalten!

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

**ENGLISCH****Einstufungsberatung für alle Englischkurse:**

Donnerstag, 24.09.2020, 18-20 Uhr
Freitag, 25.09.2020, 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)

Englisch für den Urlaub 3103

am Vormittag

für Reisende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

Helen Stömmmer

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.

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

Termine: **Dienstag, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 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
€ 119,00 ab 6 Tn

Let's enjoy English A1.1, ab Lektion 6 3102

am Abend

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Herta Brydon

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

Für Anfänger*innen, die schon Englisch in der Schule hatten und nicht komplett von vorne anfangen möchten und für alle Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses A1.1. Wir machen weiter mit dem 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 Unterricht findet auch am 02.11.2020 statt.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1 (Klett-Verlag)

ISBN 978-3-12-501630-9

Termine: **Montag, 12.10. – Montag, 25.1.2021, 19.30 – 20.45 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

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.

**English Network Now A1, ab Lektion 3 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 Unterricht findet auch am 2.11.2020 statt.
Lehrbuch: English Network Now A1 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-606588-7**Termine:** Montag, 12.10. – Montag, 25.1.2021, 18 – 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 139,00; mind. 5/max. 10 Tn**Englisch mit Zeit und Muße (A1.2) 3105****am Vormittag Englisch 60+ für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

In einer altersgerechten Gruppe erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für den allgemeinen Urlaubs- und Alltagsgebrauch. Wir führen einfache Alltagsgespräche, festigen und erweitern die bestehenden englischen Grundkenntnisse in kleinen Schritten und in aller Gemütlichkeit.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab ca. Lektion 11 (Cornelsen Verlag)

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

Termine: Donnerstag, 8.10. – Donnerstag, 28.1.2021, 10 – 11.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn**Grundstufe 2**

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

English Network Now A2.1, ab Lektion 1 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, aber auch für Neueinsteiger geeignet, die schon vor vielen Jahren Englisch in der Schule hatten und dies gerne wieder auffrischen wollen. Wir fangen mit einem neuen Buch mit der nächsten Niveaustufe A2.1 an. Bitte kommen Sie zur Einstufungsberatung, damit Sie sicher sind, in den richtigen Kurs zu kommen. Keine Sorge, wir werden viel wiederholen und viel sprechen. Der Unterricht findet auch am 03.11.2020 statt.

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, 13.10. – Dienstag, 26.1.2021, 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**Englisch am Morgen mit Key A2, ab Lektion 9 3107****Endlich Zeit für Englisch – Englisch in aller Ruhe für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Yes, you can speak English!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen, die ihr Schulenglisch wieder reaktivieren möchten. Wir arbeiten auf kurzweilige und interaktive Weise mit dem spannenden Lehrwerk Key A2. Passend zur jeweiligen Lektion und Grammatik werden wir Grammatik und Vokabeln mit zusätzlichen Materialien (Texte, Lieder, Spiele) vertiefen. Das aktive Üben der Sprache steht in meinen Kursen im Vordergrund. Come and join us. Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung.

Lehrbuch: Key A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-020098-6

Termine: Dienstag, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 8.30 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn**Great! A2, ab Lektion 3 3108****Englisch mit Spaß und Leichtigkeit – in the morning für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen möchten. Erhalten Sie Einblick in die englischsprachige Welt mit unterhaltsamen Themen, humorvoll und wirklich lebensnah. Looking forward to seeing you!

Lehrbuch: Great! A2 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-5011482-4

Termine: Donnerstag, 8.10. – Donnerstag, 28.1.2021, 8.30 – 10 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn**Englisch 60+ mit Zeit und Muße (A2) 3114****am Vormittag für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen**

Katja Keller

Nice to see you again!

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 wie Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit. Abwechslungsreiche Aufgaben und viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Auch das Sprechen und der Spaß kommen in diesem Kurs nicht zu kurz.

Bitte besuchen Sie unsere Einstufungsberatung.

Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2 (Klett-Verlag)

ISBN 978-3-12-501470-1

Termine: Dienstag, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 10 – 11.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn**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)

English Network Now B1.1, ab Lektion 2 3109**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. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Mitzubringen: Notizheft und Schreibzeug; Lehrbuch: English Network Now B1.1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-605122-4

Termine: Dienstag, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 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 3110****Auffrischkurs am Abend für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Alexandra Fritzsche

In diesem Auffrischkurs 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.

Power-Wortschatz Englisch (Hueber Verlag)

ISBN 978-3-19-107909-3

Termine: Montag, 5.10. – Montag, 21.12.2020, 18.15 – 19.45 Uhr
Dauer: 11 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 120,00 / 5 Tn
€ 139,00 / 4 Tn**VHS-Hinweis**

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

Great B1, ab Lektion 3 3111**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 und Schreibzeug

Termine: Donnerstag, 8.10. – Donnerstag, 28.1.2021, 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) 3112**am Abend für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau**

Waltraud Nagel

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.

face2face – Upper-intermediate (Klett-Verlag)

ISBN 978-3-12-539744-6

Termine: Mittwoch, 7.10. – Mittwoch, 2.12.2020, 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 3113****+ 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, 8.10. – Donnerstag, 17.12.2020, 15 – 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 10 Nachmittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 169,00; mind. 3/max. 5 Tn**VHS-Hinweis**

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

**CONVERSATION****English Conversation Course (B1) 3115**

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, 6.10. – Dienstag, 22.12.2020, 18 – 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2
Dauer: 11 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 129,00 / 4 Tn
€ 120,00 / 5 Tn
€ 105,00 ab 6 Tn

An Evening Chatterbox (B1) 3116

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, 8.10. – Donnerstag, 14.1.2021, 18 – 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 11 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 120,00 / 5 Tn
€ 105,00 ab 6 Tn

English for General Communication (B2) 3117

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, 7.10. – Mittwoch, 13.1.2021, 18.30 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3
Dauer: 11 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 120,00 / 5 Tn
€ 105,00 ab 6 Tn

Let's talk about it (B2) 3118

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

Petra Katzenbogner

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch Online-Sequenzen enthalten! Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon einmal Englisch bis zum Niveau B2 gelernt haben und nun ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Im Mittelpunkt steht vor allem die Kommunikation, dabei wird vorhandener Wortschatz und Grammatik ausgebaut. Wir arbeiten mit verschiedenen aktuellen Texten und lernen dabei nützliche Redewendungen für den Alltag, basierend auf natürlicher und authentischer Sprache.

Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!

Termine: Dienstag, 6.10. – Dienstag, 15.12.2020, 19 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7
Dauer: 10 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 119,00 / 4 Tn
€ 110,00 / 5 Tn
€ 95,00 ab 6 Tn

Good morning – 9 o'clock talk (B2 / C1) 3119

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, 15.10. – Donnerstag, 28.1.2021, 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) 3120

am Abend

Brigitte Forster

Sie möchten auf einer guten sprachlichen Basis Ihre Sprechsicherheit und Grammatik weiter vertiefen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserer Gruppe, wo wir anhand von aktuellen Themen den Wortschatz und die dazugehörige Grammatik festigen, damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen. See you soon!

Lehrmaterial: freie Texte

Termine: Mittwoch, 7.10. – Mittwoch, 27.1.2021, 17 – 18.30 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

Let's keep talking! (B2 / C1) 3121

am Abend
A conversation course for upper-intermediate and above

Helen Stömmmer

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

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

Mitzubringen: Notizheft und Schreibzeug

Termine: Donnerstag, 8.10. – Donnerstag, 28.1.2021, 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!

**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 3201**

am Abend
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Monica Maria Esther Ramirez Del Io 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: Dienstag, 13.10. – Dienstag, 19.1.2021, 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 4 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? 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)

Termine: Mittwoch, 7.10. – Mittwoch, 27.1.2021, 18 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 98,00 / 5 Tn
€ 119,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 3 Tn

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)**Französisch Niveau B1 3203**

am Abend
für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Barbara Aschenbrenner

Bei leichter Konversation werden wir die in A2 On-y-va erworbenen Kenntnisse wiederholen und vertiefen und langsam mit dem B1.1 Niveau fortsetzen.

La pratique du français est garanti!

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben!

Termine: Dienstag, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 139,00 / 3 Tn

Couleurs de France neu 2, Lektion 10 3205

am Abend
für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Ingolf von Pressentin

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

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, 5.10. – Montag, 18.1.2021, 17.30 – 19 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

CONVERSATION**Conversation, lecture et répétition de grammaire 3206**

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, 5.10. – Montag, 18.1.2021, 19 – 20.30 Uhr
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

On s'intéresse à tout en français! Vous aussi? 3207

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, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 10.15 – 11.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

VHS-Hinweis

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



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)

Allegro nuovo A1, ab Lektion 5 3303

am Abend
für Anfänger*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, 25.9. – Freitag, 4.12.2020, 19 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10
Dauer: 10 x – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 119,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 3 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 3304

am Nachmittag
für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Bernau

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

Termine: Montag, 21.9. – Montag, 21.12.2020,
16.45 – 17.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 x – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 175,00; mind. 3 / max. 6 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 8 3305

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

Barbara Bernau

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

Termine: Mittwoch, 23.9. – Mittwoch, 2.12.2020,
17.45 – 18.45 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Gebühr: € 119,00 / 4 Tn
€ 99,00 / 5 Tn

Grundstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Allegro nuovo A2, ab Lektion 4 3306

+ Lektüre
am Vormittag
für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Barbara Bernau

Lehrbuch: Allegro nuovo A2 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-525593-7

Termine: Montag, 21.9. – Montag, 21.12.2020, 9 – 10 Uhr
Dauer: 13 x – 1 x wöchentlich
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Gebühr: € 129,00 / 4 Tn
€ 119,00 / 5 Tn

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1 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, 25.9. – Freitag, 4.12.2020, 16 – 17 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage – 1 x wöchentlich
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Gebühr: € 129,00 / 4 Tn
€ 119,00 / 5 Tn

Italienisch für Anfänger/innen 3300

am Vormittag

Edoardo Rubini

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein,
Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevor-
stehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn
man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimi-
schen 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 –
bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!**Termine:** Donnerstag, 15.10. – Donnerstag, 21.1.2021,
10 – 11.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10**Dauer:** 11 Vormittage – 1 x wöchentlich**Gebühr:** € 129,00 ab 4 Tn

€ 118,00 ab 5 Tn

€ 102,00 ab 6 Tn

Italienisch für Anfänger/innen 3301

am Abend

Monica Maria Esther Ramirez Del Io Sciuto

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein,
Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevor-
stehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn
man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimi-
schen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier
werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen!Lehrbuch: Passo dopo passo A1 978-3-19-409599-1 (Huber-Ver-
lag) bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!**Termine:** Dienstag, 13.10. – Dienstag, 19.1.2021, 20 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Dauer:** 12 Abende – 1 x wöchentlich**Gebühr:** € 97,00; mind. 5 / max. 6 Tn

Allegro nuovo A1, ab Lektion 2 3302

am Abend

Barbara Bernau

Andiamo! Sono contento di riverderla!

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

Termine: Mittwoch, 23.9. – Mittwoch, 2.12.2020,
19.45 – 20.45 Uhr**Dauer:** 10 Abende – 1 x wöchentlich**Gebühr:** € 97,00; mind. 6 / max. 6 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 2 3308

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

Barbara Bernau

Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 (Klett-Verlag)

ISBN 978-3-12-525212-7

Termine: Montag, 21.9. – Montag, 21.12.2020,
18.45 – 19.45 Uhr**Dauer:** 13 Abende – 1 x wöchentlich**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Gebühr:** € 175,00; mind. 3 / max. 6 Tn

Con piacere B1, ab Lektion 6 3309

+ Lektüre
am Abend
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Barbara Bernau

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

Termine: Montag, 21.9. – Montag, 21.12.2020,
17.45 – 18.45 Uhr**Dauer:** 13 Abende – 1 x wöchentlich**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Gebühr:** € 129,00; mind. 4 / max. 6 Tn

Con piacere B1, ab Lektion 6 3310

+ 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: Mittwoch, 23.9. – Mittwoch, 13.1.2021, 9 – 10 Uhr**Dauer:** 13 Vormittage – 1 x wöchentlich**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Gebühr:** € 179,00 / 3 Tn

€ 129,00 / 4 Tn

Mittelstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

Italiano in diretta conversazione e letture 3311

am Vormittag

Monica Maria Esther Ramirez Del Io 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 besor-
gen!)**Termine:** Montag, 5.10. – Montag, 11.1.2021, 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 3312

+ Konversation + Lektüre + aktuelle Themen
am Vormittag

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens

für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Kursinhalt: Wiederholung der Grammatik, Konversation, Lektüre

Termine: Mittwoch, 23.9. – Mittwoch, 13.1.2021, 10 – 11 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Dauer:** 13 Vormittage – 1 x wöchentlich**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Gebühr:** € 129,00 / 4 Tn

€ 179,00 / 3 Tn

Un corso per rinfrescare l'italiano 3313

+ 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, 25.9. – Freitag, 4.12.2020, 18 – 19 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10**Dauer:** 10 Abende – 1 x wöchentlich**Gebühr:** € 189,00; mind. 2 / max. 5 Tn

Un corso per rinfrescare l'italiano 3314

+ 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, 25.9. – Freitag, 4.12.2020, 17 – 18 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**Dauer:** 10 Nachmittage – 1 x wöchentlich**Gebühr:** € 189,00 / 2 Tn

€ 139,00 / 3 Tn

Un corso per rinfrescare l'italiano 3315

+ 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, 21.9. – Montag, 21.12.2020, 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



**Verschenken Sie unsere Kurse –
mit den vhs-Geschenkgutscheinen!**

Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50

**Un corso per rinfrescare l'italiano 3316**

+ Konversation + Zeitschrift „Adesso“
+ Lektüre + aktuelle Themen
am Abend

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Termine: Mittwoch, 23.9. – Mittwoch, 2.12.2020,
18.45 – 19.45 Uhr
Dauer: 10 Abende – 1 x wöchentlich
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Gebühr: € 189,00; mind. 2 / max. 6 Tn

Un corso per rinfrescare l'italiano 3317

+ Konversation + Lektüre
am Vormittag

Barbara Bernau

für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Niveaustufe C1 des Europäischen Referenzrahmens

Termine: Mittwoch, 23.9. – Mittwoch, 13.1.2021, 11 – 12.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 196,00 / 3 Tn
€ 169,00 ab 4 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, 12.10. – Montag, 18.1.2021, 19 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 12 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 129,00 / 5 Tn
€ 110,00 ab 6 Tn

Caminos hoy A1, ab Lektion 5 3502

am Abend
für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Lehrbuch: Caminos hoy A1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-515770-5

Termine: Donnerstag, 8.10. – Donnerstag, 28.1.2021,
18 – 19.30 Uhr
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn.
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 6 / 7 3503

am Vormittag
für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Marta Haake

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

Termine: Montag, 12.10. – Montag, 25.1.2021, 10 – 11.30 Uhr
Dauer: 13 Vormittage – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 139,00 / 5 Tn.
€ 119,00 / 6 Tn.

Caminos hoy A1, ab Lektion 8 3503A

10 x 75 Minuten – am Abend
für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Christine Gabriel

Hola! Que tal? Ist Ihr nächstes Reiseziel Spanien? Dann wäre es doch schön, gut gerüstet, d.h. mit Anfangskenntnissen in Spanisch die Reise anzutreten. In diesem Kurs werden wir mit lebendigen und authentischen Inhalten Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernen und einiges über die spanische Kultur erfahren. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Lehrbuch: Caminos hoy A1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-515770-5 (Klett-Verlag)

Termine: Montag, 12.10. – Montag, 21.12.2020, 19 – 20.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11
Dauer: 10 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 169,00; mind. 2 / max. 2 Tn

Grundstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Caminos hoy A2 3504

am Abend
für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

„Estar en forma!“

Zu Beginn des Unterrichts wird die Lektion bekanntgegeben, bei der wir beginnen werden. 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, 12.10. – Montag, 25.1.2021, 18 – 19.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

Caminos hoy A2 3505

am Abend
für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Termine: Dienstag, 13.10. – Dienstag, 22.12.2020,
20 – 21.15 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4
Dauer: 10 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 139,00; mind. 3 / max. 3 Tn

**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 2 3506

+ Konversation
am Abend
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Hola, continuamos aprendiendo la lengua española de una forma divertida e interesante y también haremos lecciones y diálogos prácticos. Vamos a aprender nuevos tiempos gramaticales, ampliar tu vocabulario y naturalmente tendremos mucha práctica oral. Únete a nuestro curso de español que será muy divertido y ameno. Te esperamos.

Lehrbuch: Caminos neu B1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-514958-8

Termine: Donnerstag, 8.10. – Donnerstag, 28.1.2021,
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

Caminos neu B1 3507

am Abend
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

„Tradiciones Populares“

Zu Beginn des Unterrichts wird die Lektion bekanntgegeben, bei der wir beginnen werden. Bei Bedarf werden wir auch einzelne Sprachbausteine wiederholen und damit festigen!

Lehrbuch: Caminos neu B1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-514958-8

Termine: Montag, 12.10. – Montag, 25.1.2021,
19.15 – 20.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10
Dauer: 13 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

Conversación, lecturas y repaso de gramática 3508

+ 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, 6.10. – Dienstag, 19.1.2021, 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

El curso en vivo 3509

am Abend
für Teilnehmer*innen mit mittlerem Sprachniveau

Marta Terrones Moreno

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

Termine: Montag, 5.10. – Montag, 14.12.2020, 19 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 10 Abende – 1 x wöchentlich
Gebühr: € 149,00 / 4 Tn
€ 139,00 / 5 Tn
€ 119,00 ab 6 Tn

Schnupperstunde Nr. 202 3510

Montag, 21.9.2020, 19 – 20.30 Uhr

(Anmeldung dringend erforderlich, Vorkenntnisse: Niveaustufe B1)

**JAPANISCH****Japanisch für Anfänger*innen 3620**

Willkommen! Yokoso!

Keito Grieser

In meinem Japanischkurs für Anfänger*innen möchte ich neben den Grundlagen der japanischen Schrift und Sprache vor allem Wert auf Praxisbezug legen (sich vorstellen, nach dem Weg Fragen, zum Einkaufen gehen, etc.) 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.

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen.

Lehrbuch: Marugoto-Japanisch Sprache und Kultur A1 (Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!)

Termine: Dienstag, 6.10. – Dienstag, 12.1.2021, 19 – 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6
Dauer: 12 Abende – 1 x wöchentlich; max. 10 Tn
Gebühr: € 110,00 / 6 Tn
€ 129,00 / 5 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.



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

Jasno, ab ca. Lektion 2 / 3 3631

am Abend
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Elvira Hackl

Nachdem wir im letzten Herbst-/Wintersemester das russische Alphabet gelernt haben, wollen wir jetzt unseren Wortschatz erweitern. Dazu kommt eine leichte Konversation, auch die Grammatik muss geübt werden. 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, 21.10. – Mittwoch, 20.1.2021, 18 – 19.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4**
Dauer: **10 Abende – 1 x wöchentlich**
Gebühr: **€ 139,00; mind. 3 / max. 3 Tn**

Jasno, ab ca. Lektion 12/13 3632

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Elvira Hackl

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.

Die Russischdozentin Elvira Hackl berät Sie gerne: Telefon 08761/8936.

Am 10.11. und 17.11. findet kein Unterricht statt!

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

Termine: **Dienstag, 20.10. – Dienstag, 23.2.2021, 18.30 – 20 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01**
Dauer: **12 Abende – 1 x wöchentlich**
Gebühr: **€ 129,00 / 5 Tn**
€ 110,00 ab 6 Tn



TÜRKISCH

Türkisch für den Urlaub und im Alltag 3641

Crashkurs für Anfänger*innen und Interessierte

Claudia Cicek

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch Online-Sequenzen enthalten! 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 in 4 Abende die Aussprache des türkischen Alphabets, erste Modellsätze und die Zahlen. Sie lernen erste wichtige Floskeln, um sich im Land zu verständigen. Für Fragen zu Land, Leuten und Religion wird auch reichlich Zeit im Kurs sein.

Sie haben die Möglichkeit in diesem Kurs einen Einblick in eine neue Sprache und andere Kultur zu bekommen, ohne Grammatik pauken zu müssen.

Mitzubringen: Papier und Schreibzeug

Termine: **Freitag, 9.10.2020 / Samstag, 10.10.2020 / Freitag, 16.10.2020 / Samstag, 17.10.2020, 18 – 21 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Gebühr: **€ 98,00; mind. 4 / max. 6 Tn**

Türkisch – Auffrischung 3640

für Wiedereinsteiger und Weiterlerner Niveau A1.1

Claudia Cicek

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch Online-Sequenzen enthalten! Sie haben schon Türkisch gelernt und möchten wieder damit anfangen?

Sie können schon ein bisschen Türkisch und möchten gerne weitermachen?

Sie sind keine blutigen Anfänger*innen 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 Kursteilnehmerin weitergegeben werden.

Mitzubringen: Papier und Schreibzeug;

Termine: **Freitag, 13.11.2020 / Samstag, 14.11.2020, 18 – 21 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Gebühr: **€ 48,00; mind. 4 / max. 6 Tn**

Türkisch für den Urlaub und im Alltag 3642

Crashkurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen und Interessierte

Claudia Cicek

Sie waren schon mal in der Türkei im Urlaub? Sie haben türkische Freunde oder Bekannte und haben schon einzelne Wörter und Sätze dabei gelernt? Jetzt sind sie neugierig darauf mehr zu lernen und tiefer einzusteigen?

Vielleicht kennen Sie 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, 15.1.2021 / Samstag, 16.1.2021 / Freitag, 29.1.2021 / Samstag, 30.1.2021, 18 – 21 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12**
Gebühr: **€ 98,00; mind. 4 / max. 6 Tn**

VHS-Hinweis

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

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 ausgeglicheneren 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, die Sie jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel anwenden können. Auch für Männer bestens geeignet um dem „Burnout“ zuvorzukommen.

Probieren Sie's aus!

Mitzubringen: Decke, Socken, kleines Kissen

Termine: **Sonntag, 11.10. - Sonntag, 6.12.2020, 19 - 20.15 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**
Dauer: **8 Abende**
Gebühr: **€ 80,-; mind. 6 / max. 10 Tn**

Autogenes Training 4001

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende und bewährte Entspannungsmethode.

Durch Konzentration und Vorstellung gelangen Körperfunktionen, wie zum Beispiel die Atmung, in einen entspannten Zustand, was wiederum zu einem allgemeinen Gefühl der inneren Ruhe führt. Durch regelmäßiges Üben lässt sich dieses Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit in den Alltag übertragen.

Stress und belastende Situationen können besser verarbeitet werden. Es kommt zu einer Steigerung der Lebensqualität.

In diesem Kurs erlernen Sie die acht Grundübungen des Autogenen Trainings. Neben dem Üben ist auch das Gespräch über die gemachten Empfindungen ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Mitzubringen: Matte, Decke, lockere Kleidung, Socken

Termine: **Montag, 5.10. - Montag, 30.11.2020, 18 - 19.15 Uhr**
Dauer: **8 Abende**
Gebühr: **€ 95,-; mind. 6 / max. 12 Tn**

Workshop: Meditation 4002

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin
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 dient dieser Workshop als Voraussetzung für den laufenden Meditations-Kurs.

Mitzubringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Termin: **Samstag, 10.10.2020, 15 - 18 Uhr**
Dauer: **1 Nachmittag**
Gebühr: **€ 24,-; mind. 5 / max. 12 Tn**

Meditationskurs – Fortgeschrittene 4003

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin
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 4002) zu besuchen und dann ggf. einzusteigen.

Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

Mitzubringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen

Termine: **Donnerstag, 22.10. - Donnerstag, 17.12.2020, 20 - 21.30 Uhr**
Dauer: **8 Abende**
Gebühr: **€ 96,-; mind. 6 / max. 14 Tn**

Meditation zur Sonnenwende 4004 NEU

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin
An diesem besonderen Tag der Sonnenwende wollen wir uns mit passenden Meditationen und Bewusstseinsübungen auf diesen besonderen Tag und die nun kommende Zeit einstimmen.

Anschließend darfst Du Dich zu den Klangschalen auf eine Traumreise begeben.

Mitzubringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Termin: **Montag, 21.12.2020, 18 - 19.30 Uhr**
Dauer: **1 Abend**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 4 / max. 12 Tn**

Entspannung mit Klangschalen – monatlicher Kurs 4005

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin
„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.

Mitzubringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee/Wasser

Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

Termine: **Donnerstag, 15.10.2020, 18.45 - 19.45 Uhr**
Donnerstag, 19.11.2020, 18.45 - 19.45 Uhr
Donnerstag, 17.12.2020, 18.45 - 19.45 Uhr
Donnerstag, 21.1.2021, 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: **Raum OG5**
Dauer: **4 Abende**
Gebühr: **€ 32,-; mind. 4 / max. 6 Tn**

schrafstetter
karl



www.baecerei-schrafstetter.de

Hauptstr. 8
85419 Mauer
Hausmehring Str. 22
85405 Nandlstadt

**Entspannung mit Klangschalen – wöchentlicher Kurs** 4005A **NEU**

Termine: Freitag, 15.1.2021, 9.15 - 10.15 Uhr
Freitag, 22.1.2021, 9.15 - 10.15 Uhr
Freitag, 29.1.2021, 9.15 - 10.15 Uhr
Freitag, 5.2.2021, 9.15 - 10.15 Uhr
Dauer: 4 Vormittage

Workshop: Klangschaale 4006

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschaalenmasseurin
„Die Schwingungen der Klangschaalen 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

Mitzubringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee / Wasser

Termin: Freitag, 16.10.2020, 17 - 20 Uhr
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 24,-; mind. 4/max. 6 Tn

Workshop: TaKeTiNa®-Rhythmusmeditation 4007 **NEU**

Lucia Meyer

Bei TaKeTiNa® entsteht eingebunden in Musik und Bewegung ein rhythmisches Schwingungsfeld, in dem der Kopf still, die Seele ruhig und der Geist frisch werden kann.
Rhythmische Sprechen und Singen sowie strukturierte Schritt- und Handbewegungen sind zentrale Elemente von TaKeTiNa®, 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. 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

Mitzubringen: Dicke Socken oder bequeme Schuhe, Matte oder Decke zum Hinlegen

Termin: Samstag, 28.11.2020, 15 - 18 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 29,-; mind. 8/max. 15 Tn



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

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 1 4011

Maria Huber, k.A.

Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des Kiefergelenkes verändern und nehmen Einfluss auf die Wirbelsäule. Mögliche Symptome bei Ungleichgewicht im Kiefersystem: Alle Probleme des Mundöffnens und -schließens, des Kauens, Knacken im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat, Wachstumschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind nur eine Auswahl von Beschwerden.
In diesem Kurs erlernen Sie die Anwendung der Kieferbalance bei sich selbst und bei Anderen im Sitzen und Liegen.
In der Kursgebühr ist das R.E.S.E.T. 1 Skript im Wert von 12 € enthalten.

Mitzubringen: Tischspiegel

Termin: Freitag, 15.1.2021, 8.30 - 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 65,-; mind. 6/max. 12 Tn

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 2 4012

Maria Huber

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

Hier erlernen Sie speziell zusammengestellte R.E.S.E.T. Positionen und flexibel einzusetzende Kurzbalancen.
R.E.S.E.T. 2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbalance á 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z. B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit...
In der Kursgebühr ist das R.E.S.E.T. 2 Skript im Wert von 12 € enthalten.

Mitzubringen: Tischspiegel

Termin: Freitag, 15.1.2021, 14 - 18.30 Uhr
Dauer: 1 Abend

YOGA**Yin-Yoga – Workshop** 4020

Sonja Gaßner

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Alltag? Sie fühlen sich manchmal ausgebrannt und erschöpft? Sie sehnen sich nach einer Auszeit, haben aber weder die Zeit noch die finanziellen Mittel für ein Wellness-Wochenende?
Dann sind Sie beim Yin-Yoga herzlich willkommen! In langen, sanften und meditativ gehaltenen Körperdehnungen – vorwiegend im Sitzen und Liegen – geschieht das Loslassen von physischer und psychischer Anspannung fast von selbst.
Erholamerer Schlaf, mehr Lebenskraft und beweglichere Gelenke sind häufig genannte Resultate von Workshop-Teilnehmenden.
Yogaerfahrung ist nicht nötig. Daher ist der Workshop auch ein ideales Geschenk!

Mitzubringen: 1–2 Decken, bequeme wärmende Kleidung, stilles Wasser

Termin: Freitag, 13.11.2020, 18.45 - 21.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 20,-; mind. 10/max. 16 Tn

Yin-Yoga – Workshop 4020A

Termin: Freitag, 4.12.2020, 18.45 - 21.15 Uhr
Dauer: 1 Abend

Yin-Yoga – Workshop 4020B

Termin: Freitag, 15.1.2021, 18.45 - 21.15 Uhr
Dauer: 1 Abend

Workshop: Traumasensibles Yoga 4022

Inge Ankenbauer-Wild, Yogalehrerin, zertifizierte Kursleiterin für Traumasensibles Yoga (TSY Ingradual®)

„Auch wenn ich meine Mitte mal verliere, weiß mein Körper noch immer, wo die Mitte ist“ (Regina Weiser)
Sich spüren, ist das nicht selbstverständlich?

Vielleicht haben Sie in Stressphasen, Krisen oder auch im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen schon erlebt, dass es manchmal gar nicht so einfach ist, „bei sich“ zu sein.

Traumaisensibles Yoga ist ein Weg, mehr ins Spüren zu kommen, wenn man den Kontakt zu sich einmal „verloren“ hat. Auch nach tiefgreifenden traumatischen Erfahrungen kann die eigene Selbstwahrnehmung und eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit wieder gestärkt werden.

Dieser Workshop führt sehr praxisorientiert ins Thema ein und lässt die Einfachheit des Traumasensibles Yoga erfahren, mit der es dennoch tiefe Ebenen anspricht und helfen kann, wieder mehr bei sich anzukommen. Ein Sich-Spüren und In-Sich-Wohnen kann dabei entstehen, ohne Ziel und Anspruch. Wir beginnen den Weg da, wo wir gerade sind, und beobachten achtsam, wohin er uns im Lauf des Übens begleitet. Dabei fließt Hintergrundwissen zum Thema an passenden Stellen mit ein.
Bei entsprechender Nachfrage kann ein Praxisworkshop folgen. Der Termin wird individuell mit der Dozentin abgestimmt.

Termin: Samstag, 14.11.2020, 14.30 - 17.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 29,-; mind. 6/max. 8 Tn

Hatha-Yoga sanft 4024

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 energiegeladener 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!

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 19.1.2021, 9.15 - 10.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 150,-; mind. 6/max. 12 Tn

VHS-Hinweis

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

Hatha-Yoga 4025

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 20.1.2021, 16.30 - 17.45 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Gebühr: € 125,-; mind. 6/max. 12 Tn

Hatha-Yoga 4026

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 20.1.2021, 18 - 19.30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Gebühr: € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn

Hatha-Yoga 4027

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 20.1.2021, 19.45 - 21.15 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Gebühr: € 150,-; mind. 6/max. 12 Tn

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Faszien 4028

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 19.1.2021, 11 - 12.15 Uhr
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 125,-; mind. 6/max. 12 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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 93,-; mind. 6/max. 14 Tn

QIGONG**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 langsamer 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!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

Termine: Mittwoch, 21.10. - Mittwoch, 3.2.2021, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 12 Abende
Gebühr: € 150,-; mind. 6/max. 10 Tn

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 Anfängern 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!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

Termine: Dienstag, 20.10. - Dienstag, 26.1.2021, 18 - 19.30 Uhr
Dauer: 12 Abende

Shaolin QiGong 4055

Marlene Zimny
 QiGong bedeutet sinngemäß das Arbeiten mit der Lebenskraft. Den chinesischen Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem bestimmten Grundkapital an Qi geboren. Alltagsstress, 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. Regelmäßig trainiert, kräftigen die Übungen des Shaolin QiGong den gesamten Bewegungs- und Stützapparat. Sehnen, Muskeln und Bänder gewinnen an Elastizität, Geschmeidigkeit und Kraft. Durch mehr Elastizität im Bereich des Brustkorbs wird die Atmung tiefer und müheloser, was sich auf den Schlaf, Kopfschmerzen, Immunsystem, das Herz- Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte auswirkt. Die Lebensqualität wird gesteigert.
 Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/Stoppersocken bzw. Gymnastikschuhe

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 15.12.2020, 18 - 19 Uhr
Ort: Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 85,-; mind. 6/max. 10 Tn

Praxis für Gesundheitswillige
 Auf dem Gries 19, 85368 Moosburg, Telefon 08761/75142, info@heilpraktikerin-nerb.de - www.heilpraktikerin-nerb.de

Shaolin QiGong 4056

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 16.12.2020, 9 - 10 Uhr
Dauer: 10 Vormittage

Shaolin QiGong 4057

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 17.12.2020, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 10 Vormittage

ZENbo Balance zum Kennenlernen 4058

Kathrin Grote
 Sie finden im Alltag selten Ruhe, fühlen sich gestresst und angespannt? Oder möchten Sie wieder mehr bewegen? Dann wird Ihnen ZENbo® gut tun. 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 wohlthuender Ruhe ohne Musik.

Mitzubringen: Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränke

Termine: Samstag, 10.10. - Samstag, 5.12.2020, 9.30 - 11 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 3 Vormittage
Gebühr: € 35,-; mind. 4/max. 8 Tn

GESUNDHEITSWISSEN**MBSR 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 verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis erlernen und ihre Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen.
 Drei Arten von formalen Übungen bilden den Kern des Programms:
 – Body Scan,
 – sanftes Yoga- und achtsame Dehnübungen sowie
 – Gehmeditation und Sitzmeditation
 Sie ermöglichen uns einen tieferen Zugang zum eigenen Körper. Sie erweitern die eigenen Denk- und Gefühlsmuster. Sie 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 das Gelernte zu Hause ein, dafür werden ca. 45 Minuten täglich benötigt.
 Umfangreiches Begleitmaterial, Teilnehmerunterlagen und Audio Dateien 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 Kurs- teilnahme ist erwünscht und dient dem Kennenlernen und der Einschätzung, ob der Kurs zu diesem Zeitpunkt für die Interessenten geeignet ist. Das Vorgespräch kann auch telefonisch erfolgen.
 Kursgebühr: 250 € inkl. Material

Bitte mitbringen: Matten, Decke, Meditationskissen, bequeme Bekleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe
 Skript und TN-Unterlagen (Übungen CD etc.) bereits im Preis enthalten

Termine: Sonntag, 17.1. - Sonntag, 7.3.2021, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 250,-; mind. 4/max. 12 Tn

Hormon-QiGong 4060**ein Workshop für Mädchen und Frauen jeden Alters**

Anna Sophie, von Witten, k.A., QiGong- und Bewegungstherapeutin
 Wenn Körper und Seele Achterbahn spielen, sind manchmal die Hormone nicht im Gleichgewicht. Spezielle einfache und leicht zu erlernende Übungen aus dem QiGong regen die Hormonerzeugung wichtiger Organe und Drüsen an und können somit das hormonelle Gleichgewicht wieder herstellen. Sie dienen der Vorbeugung, der Selbsthilfe wie z. B. Menstruationsbeschwerden und dem Erhalt der Gesundheit.
 Eine Selbstmassage und Meditation/Fantasiereise runden den Workshop ab.
 Dieser Kurs ist besonders geeignet für Jugendliche, Schwangere, aber auch Frauen in den Wechseljahren sowie für Mütter mit ihren Töchtern.
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und evtl. Kissen

Termin: Freitag, 16.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 19,-; mind. 6/max. 12 Tn

Auszeit für Groß & Klein – ein Entspannungsworkshop für Eltern und ihre Kinder 4061

Anna Sophie, von Witten, QiGong- und Bewegungstherapeutin
 Auszeit für Groß & Klein – ein Entspannungsworkshop für Eltern und ihre Kinder
 Nicht nur Eltern müssen ständig Arbeit und Familien ausbalancieren sondern auch Kinder haben viel zu tun: neben der Schule sind zudem noch Hausaufgaben, zusätzliches Lernen, Nachmittagsaktivitäten und vieles mehr.
 Doch wo bleibt hierbei die Zeit für sich?
 Dieser Workshop ist eine Auszeit für Eltern und ihre Kinder, um einmal bewusst und gemeinsam den Pausenknopf zu drücken.
 Durch Gleichgewichtsübungen aus Yoga und Qi Gong wird spielerische und kindgerechte bewegte Meditation praktiziert. Durch Atem- und Stilllegungen kommen Sie und ihr Kind zur Ruhe. Sie lernen mit allen Sinnen ihre Körperwahrnehmung zu schulen und entspannen sich bei einer Fantasiereise mit anschließende Eltern/ Kind-Massage.
 Bei diesem Seminar lernen Sie und ihr Kind Möglichkeiten kennen, auch im Alltag kleine gemeinsame Momente der inneren Ruhe zu schaffen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und evtl. Kissen

Termin: Samstag, 17.10.2020, 15 - 18 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag

VHS-Hinweis

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

Vortrag: Gesund am Schreibtisch 4200 NEU

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin
 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 verringern kann. Zusätzlich besprechen wir, wie man Schreibtisch und Co. richtig einstellt.

Termin: Donnerstag, 15.10.2020, 19 - 20.30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn

Workshop: Omas Hausmittel für Kinder 4201

Cornelia Vogel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft für Wickel und Auflagen
 Gerade bei Kindern lassen sich einfache und kostengünstige Hausmittel für alle möglichen „Wehwehchen“ einsetzen. Die meisten waren bereits unseren Omas bekannt. In diesem Workshop gewinnen Sie einen Einblick in Wickel und Auflagen und deren unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten. Praktisch werden u.a. Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen, Brustwickel oder eine warme Bauchauflage gezeigt und die richtige Anwendung eingeübt. Dabei geht Frau Vogel intensiv auf die Besonderheiten bei Kindern ein.

Mitzubringen: Schal, Handtuch, Block und Stift für Notizen

Termin: Samstag, 24.10.2020, 14 - 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 15 Tn

Rehasport beantragen

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

Aus
 10 Kursstunden
 / Woche
 flexibel
 auswählen!

1. PLATZ INJOY Testieger Fitness-Studios
 TEST Jan. 2018
 11 überregionalen Fitness-Studio-Anbieter
 Testieger seit 2010
 www.injoy.de
 www.injoy-moosburg.de
 Bahnhofstr. 50 / 08761-61505

Workshop: Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkindalter 4202 **NEU**

Cornelia Vogel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft für Wickel und Auflagen

In der Schrecksekunde Ruhe bewahren und richtig handeln. Das Baby purzelt von der Wickelkommode oder verschluckt sich, das Kleinkind fällt gegen das Tischchen oder schüttet sich kochendes Wasser drüber. Auf was ist zu achten? Was soll man machen? 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.

Mitzubringen: Block und Stift für Notizen

Termin: Samstag, 21.11.2020, 14 - 17 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 20,-; mind. 5/max. 15 Tn

Beckenboden „Starke Mitte“ 4203

- Vortrag mit Praxisbeispielen -

Petra Silberbauer

In diesem Workshop lernen Sie Ihre Körpermitte aktiv kennen. In Theorie und Praxis erfahren Sie, warum Beckenbodentraining so wichtig ist und wie Sie es in Ihren Alltag einbauen können.

Mitzubringen: Decke, warme Socken

Termin: Donnerstag, 19.11.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 15,-; mind. 6/max. 12 Tn

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50

Gelenkerhaltende Behandlungsverfahren bei Verletzungen und Degeneration der Schulter 4220

Carsten Raab

Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk des Körpers. Die Muskulatur „sichert“ das Gelenk, knöchernen Strukturen sind kaum vorhanden. Chefarzt Carsten Raab geht in seinem Vortrag auf häufige und seltene Erkrankungen der Schulter ein, beispielsweise auf die Schulterarthrose (Gelenkabnutzung), den Riss der Rotatorenmanschette (eine Sehnenverletzung) und das Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom). Wegweisend bei der Therapie ist die Frage, wie man die Verletzung an der Schulter möglichst gelenkerhaltend behandeln kann. Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur Verfügung.

Referent: Carsten Raab, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie am Klinikum Landshut mit dem Ärzte-Team der Unfallchirurgie

Termin: Mittwoch, 7.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Dauer: 1 Abend
Gebühr: - gebührenfrei -; mind. 10/max. 80 Tn

GESUNDHEIT AKTUELL**Ständig Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen: Das Reizdarmsyndrom** 4221

Vortrag der vhs Moosburg und LAKUMED Kliniken

Prof. Dr. med. Christian Pehl

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.

Referent: Prof. Dr. med. Christian Pehl, Chefarzt der Medizinischen Klinik und Ärztlicher Direktor des Krankenhauses Vilsbiburg

Termin: Mittwoch, 21.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: Moosburg, Stadtplatz 2, AULA
Dauer: 1 Abend
Gebühr: - gebührenfrei -; mind. 10/max. 80 Tn

Vortrag: Moderne Schmerztherapie (Klinikum FS) 4222

Constanze Quaisser-Kimpfbeck

Der Vortrag erläutert die unterschiedlichen Definitionen eines akuten und eines chronischen Schmerzes, stellt die Therapiekonzepte der Akutschmerztherapie und der chronischen Schmerztherapie vor und vergleicht diese miteinander. Anschließend wird dann anhand eines fiktiven Patientenbeispiels geschildert, wie der Weg vom „akuten Fall“ bis zur multimodalen Schmerztherapie einer hoch chronifizierten Schmerzerkrankung verläuft.

Referentin: Dr. Constanze Quaisser-Kimpfbeck, Ärztliche Leitung Medizinisches Versorgungszentrum Klinikum Freising

Termin: Mittwoch, 25.11.2020, 19 - 21 Uhr
Dauer: 1 Abend

VHS-Hinweis

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

Gesunde Ernährung für ein langes Leben? Mythen und Fakten 4226

Georgios Meimarakis

Hilft Fett beim Muskelaufbau? Hilft Eiweiß durch schnelle Sättigung beim Abnehmen? Hülsenfrüchte: das neue Superfood? Eine Handvoll Nüsse für ein langes Leben? Ist Fisch so gesund wie sein Ruf? Wie gefährlich sind Säfte? Was ist besser: Milch, Joghurt oder Käse? Ist Olivenöl wirksamer als Ibuprofen? Was ist gesünder: Kaffee oder Tee? Ist es riskant ohne Alkohol zu leben? Macht Wasser dick? Diese und andere Fragen werden an diesem Abend im Spannungsfeld neuer Studien diskutiert. Der Leitgedanke ist, welche Lebensmittel beim Abnehmen helfen und gleichzeitig eine gute Gesundheit und ein langes Leben garantieren. Alte Mythen werden aufgedeckt und neue Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften leicht verständlich erklärt. Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur Verfügung.

Referent: Priv.-Doz. Dr. Georgios Meimarakis, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie am Klinikum Landshut

Termin: Mittwoch, 2.12.2020, 19 - 21 Uhr
Dauer: 1 Abend

Auf die Extras kommt's an

Sie erwarten etwas mehr? Wir bieten Ihnen den AOK-Gesundheitsvorteil.

www.aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Einfach nah. Meine AOK.



IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG. WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!



WIR BILDEN AUS | Seit 1950



MARIEN APOTHEKE



MOOSBURG

EDITH SCHMID
Fachapothekerin für
Offizinpharmazie

WEINGRABEN 2
85368 MOOSBURG
TELEFON 08761/2305
TELEFAX 08761/2082

info@apotheke-
moosburg.de
www.apotheke-
moosburg.de

Die Hüfte – Dreh- und Angelpunkt

4227

vhs Moosburg und LAKUMED Kliniken

PD Dr. med. Ernst Sendtner

Egal ob Laufen, Gehen oder Stehen – die Hüfte ist an fast jeder Bewegung des Körpers beteiligt. Schmerzen in der Hüfte sind ein weit verbreitetes Beschwerdebild und können kontinuierlich oder nach Belastung auftreten sowie von der Leistengegend bis in die Gesäßmuskeln ausstrahlen. Oft führen Hüftbeschwerden zu einer erheblichen Beeinträchtigung im Alltag.

Im Rahmen des Vortrags spricht PD Dr. Ernst Sendtner, Leitender Arzt der Sektion minimal-invasive Hüftchirurgie und spezielle Orthopädie in der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Vilsbiburg, über die Ursachen von Hüftbeschwerden sowie moderne Therapiemöglichkeiten. Er stellt Methoden vor, wie Betroffene einen Gelenkverschleiß an der Hüfte (Arthrose) verhindern oder eine Verschlechterung aufhalten können. Auch über die operative Behandlung bei Arthrose und aktuelle Konzepte, die die Beweglichkeit und Mobilität der Hüfte verbessern, wird er im Laufe des Abends sprechen.

Referent: PD Dr. med. Ernst Sendtner, Leitender Arzt der Sektion minimal-invasive Hüftchirurgie und spezielle Orthopädie an der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Vilsbiburg mit zertifiziertem Endoprothetikzentrum

Termin: **Mittwoch, 13.1.2021, 19 - 21 Uhr**
Dauer: **1 Abend**

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK**Wirbelsäulengymnastik**

4300

für Frauen und Männer

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.

Mitzubringen: Matte, Handtuch/kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Termine: **Dienstag, 6.10. - Dienstag, 19.1.2021, 18.15 - 19.15 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**

Dauer: **13 Abende**

Gebühr: **€ 93,-; mind. 10/max. 16 Tn**

Wirbelsäulengymnastik

4301

für Frauen und Männer

Termine: **Freitag, 9.10. - Freitag, 29.1.2021, 8.30 - 9.30 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**

Dauer: **13 Vormittage**

Gebühr: **€ 93,-; mind. 6/max. 10 Tn**

Wirbelsäulengymnastik

4302

für Frauen und Männer

Termine: **Freitag, 9.10. - Freitag, 29.1.2021, 9.45 - 10.45 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1**

Dauer: **13 Vormittage**

Gebühr: **€ 93,-; mind. 5/max. 8 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 Schlussspannung gibt uns Gelegenheit, kraftvoll aufzutanken.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: **Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 20 - 21 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**

Dauer: **13 Abende**

Gebühr: **€ 93,-; mind. 8/max. 15 Tn**

Kopf, Nacken, Schulter, Arme und Hände in B A L A N C E

4304

Silvia Hauner

Einseitigkeiten und Fehlhaltungen im Alltag können – egal ob beim „Sitzberufler“ oder „Leistungssportler“ zu Engpässen im Körper führen. Schmerzfreiheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter sollte die Normalität sein, nicht die Ausnahme. Mit den richtigen Übungen hat jeder die Chance auf ein schmerzfreies Leben. In diesem Kurs werden Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse bewusst gesetzt, sodass im Körper eine höhere Beweglichkeit erlangt werden kann. Der Schwerpunkt wird dabei auf den Schulter-/Nacken- und Armbereich gelegt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden: Faszienrolle und/oder -kugel

Termine: **Montag, 23.11. - Montag, 14.12.2020, 9.00 - 10.30 Uhr**

Dauer: **4 Vormittage**

Gebühr: **€ 49,-; mind. 5/max. 8 Tn**

Rücken, Hüfte, Knie und Füße in B A L A N C E

4305

Silvia Hauner

Einseitigkeiten und Fehlhaltungen im Alltag können – egal ob beim „Sitzberufler“ oder „Leistungssportler“ zu Engpässen im Körper führen. Schmerzfreiheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter sollte die Normalität sein, nicht die Ausnahme. Mit den richtigen Übungen hat jeder die Chance auf ein schmerzfreies Leben. In diesem Kurs werden Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse bewusst gesetzt, sodass im Körper eine höhere Beweglichkeit erlangt werden kann. Der Schwerpunkt wird dabei auf den Bereich Rücken, Hüfte, Knie und Füße gelegt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden: Faszienrolle und/oder -kugel

Termine: **Montag, 19.10. - Montag, 9.11.2020, 9.00 - 10.30 Uhr**

Dauer: **4 Vormittage**

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!

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

Termine: **Montag, 5.10. - Montag, 1.2.2021, 9 - 10 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1**

Dauer: **15 Vormittage**

Gebühr: **€ 108,-; mind. 7/max. 9 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, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und dicke Socken, Matte

Termine: **Dienstag, 6.10. - Dienstag, 19.1.2021, 19.30 - 21 Uhr**

Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**

Dauer: **12 Abende**

Gebühr: **€ 130,-; mind. 10/max. 15 Tn**



Ihre Apotheken vor Ort.

Michaeli Apotheke
MOOSBURG

Münchener Straße 31 | 85368 Moosburg
Telefon 08761-7268650 | info@michaeli-apo.de
www.michaeli-apotheke-moosburg.de



MARIEN APOTHEKE
MOOSBURG

WEINGRABEN 2 | 85368 MOOSBURG
Tel. 08761/2305 | info@apotheke-moosburg.de
www.apotheke-moosburg.de

URSULA APOTHEKE

Stadtplatz 7 · 85368 Moosburg
Telefon 08761 / 4949
www.ursula-apo.de
info@ursula-apo.de



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

Beckenboden- und Rückengymnastik 4308

Silvia Hauner

Egal ob Mann oder Frau, der Beckenboden ist eine sehr bedeutende 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.

Mitzubringen: Handtuch/kleines Kissen, warme Socken

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 19.1.2021, 17 - 18 Uhr
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 93,-; mind. 6/max. 14 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!

Mitzubringen: Stift, Schreibblock, bequeme (Sport-) Kleidung, Turnschuhe/ warme Socken, Matte

Termine: Mittwoch, 21.10. - Mittwoch, 16.12.2020, 9.30 - 10.45 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.

Kräftigende Übungen verhelfen unserem Körper zu mehr Stabilität und können Stürzen vorbeugen und Rückenschmerzen bekämpfen. Die dehnenen Übungen bieten einen Ausgleich zu einseitigen Alltagshaltungen und einen entspannenden Abschluss.

Die Stunde ist für jeden geeignet, besonders auch für Wiedereinsteiger und/oder Teilnehmer 50+.

Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Getränk, evtl. ein kleines Kissen

Termine: Freitag, 9.10. - Freitag, 12.2.2021, 14.15 - 15.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 15 Nachmittage
Gebühr: € 108,-; mind. 6/max. 16 Tn

Senioren-Gymnastik am Montag 4311

Irmgard Braun

Fit bleiben bis in's hohe Alter – Gesundheitsgymnastik für Senioren Mit Freude an der Bewegung die Muskeln kräftigen, dehnen und Verspannungen lösen lernen. Der Körper wird dadurch wieder stabiler. Die Rücken-, Bein- und Atemübungen werden mit Handgeräten unterstützt. Übungen aus der Gehirn-Gymnastik, die Körper und Geist ausgleichen, ergänzen die Stunde.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termine: Montag, 5.10. - Montag, 1.2.2021, 16.15 - 17.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1
Dauer: 15 Nachmittage
Gebühr: € 75,-; mind. 7/max. 9 Tn

Senioren-Gymnastik am Dienstag 4312

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 2.2.2021, 9 - 10 Uhr
Dauer: 15 Nachmittage

FITNESS – KRAFT – AUSDAUER**PILATES – am Vormittag 4323**

Fortgeschrittene

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.

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 17.12.2020, 9.15 - 10.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 75,-; mind. 10/max. 20 Tn

Pilates & Faszien 4324

Margit Gruber

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 17.12.2020, 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 50,-; mind. 10/max. 20 Tn

Pilates & Co 4325

zur Kräftigung und Formung der Figur

Elvira Sehling-Hagn

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

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

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 2.2.2021, 9.15 - 10.15 Uhr
Dauer: 15 Vormittage
Gebühr: € 108,-; mind. 8/max. 15 Tn

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2
Dauer: 15 Abende
Gebühr: € 108,-; mind. 8/max. 18 Tn

Wake-up – Step 4334

für Teilnehmer 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!

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 2.2.2021, 8.30 - 9.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 15 Vormittage
Gebühr: € 80,-; mind. 6/max. 18 Tn

Lauf dich fit – für Anfänger und Wiedereinsteiger 4336

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 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: Laufschuhe, Sportbekleidung, evtl. Regenkleidung, Getränk

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 18.11.2020, 18 - 19 Uhr
Ort: Treffpunkt: Schäfflerhalle am Viehmarktplatz
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 10 Tn

VHS-Hinweis

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

**NEU: 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

Ihre Apotheke vor Ort:

St. Johannis Apotheke
 Apothekerin H. Lienhard
 Bahnhofstraße 22 · 85368 Moosburg
 Tel. 08761/2267 · Fax 08761/4207
 www.sanktjohannis-apotheke.de



ZUMBA /BALLETT/TANZ**Zumba® – am Dienstag 4351**

Margit Gruber

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

Die TeilnehmerInnen müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit latein-amerikanischer 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!

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Termine: **Dienstag, 6.10. - Sonntag, 7.2.2021, 19.30 - 20.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2**
Dauer: **15 Abende**
Gebühr: **€ 108,-; mind. 10/max. 22 Tn**

Zumba® – am Donnerstagabend 4352

Melanie Gebauer

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

Die TeilnehmerInnen müssen keine Tanzerfahrung haben, die Bewegungen sind einfach zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Belastung und Intensität kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit latein-amerikanischer 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!

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Termine: **Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 21.1.2021, 18.30 - 19.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**
Dauer: **12 Abende**
Gebühr: **€ 87,-; mind. 8/max. 20 Tn**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50

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 kann individuell bestimmt werden. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit latein-amerikanischer 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!

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Termine: **Freitag, 9.10. - Freitag, 22.1.2021, 9 - 10 Uhr**
Dauer: **12 Vormittage**
Gebühr: **€ 87,-; mind. 8/max. 10 Tn**

Ballett für Erwachsene (Wieder-)Einsteiger 4355

Rina Slivinska

Es ist nie zu spät, Ballett zu lernen!

Wir erarbeiten die Grundlagen der klassischen Technik unter Berücksichtigung individueller körperlicher Grenzen in entspannter Atmosphäre, arbeiten an Haltung, Kraft, Rhythmusgefühl und Ausdruck und wachsen allmählich über uns hinaus.

Mitzubringen: Socken oder Ballettschläppchen, Haare zusammengebunden, Sportkleidung (am besten enganliegend), kein Schmuck

Termine: **Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 3.2.2021, 16.40 - 17.40 Uhr**
Dauer: **13 Abende**
Gebühr: **€ 100,-; mind. 8/max. 14 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.

Mitzubringen: Socken oder Ballettschläppchen, Haare zusammengebunden, Sportkleidung (am besten enganliegend), kein Schmuck

Termine: **Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 3.2.2021, 17.45 - 18.45 Uhr**
Dauer: **13 Abende**

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.

Mitzubringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

Termine: **Montag, 5.10. - Montag, 18.1.2021, 19 - 20.30 Uhr**
Dauer: **12 Abende**
Gebühr: **€ 120,-; mind. 8/max. 16 Tn**

Verspannungen lösen – nach Liebscher Bracht 4370

Claudia Fauchon

Im Beruf oder Alltag geschieht es oft, dass wir unseren Körper falsch belasten. Dadurch kommt es zu Schmerzen, Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen im Körper.

Für jede Art von Schmerz gibt es bestimmte Dehnübungen, die genau auf den Körper abgestimmt sind. Durch das intensive Dehnen entsteht mehr Beweglichkeit – Verspannungen und Schmerzen, z. B. im Schultergelenk, lösen sich auf.

In diesem Kurs erlernen Sie Engpassdehnungen, die vom Schmerzspezialisten Roland Liebscher Bracht entwickelt wurden. Dadurch können Sie die Übungen jederzeit zu Hause ausführen und sich so tagtäglich um Ihre Gesundheit kümmern.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinken, Handtuch.

Termine: **Freitag, 13.11. - Freitag, 4.12.2020, 17 - 18.15 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5**
Dauer: **4 Abende**
Gebühr: **€ 45,-; mind. 6/max. 10 Tn**

KÖRPER & STIL**Farbtypberatung 4400**

inkl. Chakra- Ausgleichstest

Stephie Anna Wiehler

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. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. 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.

Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein.

Abgerundet mit einem energetischen Farb-Ausgleichstest, erfahren Sie in dieser Farbberatung einen ganzheitlichen neuen Schwung. Mein Name ist Stephie Anna Wiehler und als leidenschaftliche Farbtypberaterin bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch mit seiner individuellen Hautpigmentierung, durch das Tragen seiner richtigen Farben, seine natürliche Schönheit auf ein natürliches Optimum maximieren kann – ohne dabei zu laut und überstrahlend zu wirken.

Das Schönste an uns sind wir.

Detailliertere Informationen zu meiner Person finden Sie auf meiner Homepage www.saw-farbtypberatung.com.

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpas (im Wert von 40 EUR), der preislich bereits inklusive ist.

Termin: **Samstag, 17.10.2020, 10 - 14 Uhr**
Dauer: **1 Vormittag**
Gebühr: **€ 125,-; mind. 2/max. 3 Tn**

VHS-Hinweis

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

Farbtypberatung und typgerechtes Make- Up 4401

inkl. Chakra- Ausgleichstest

Stephie Anna Wiehler

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. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. 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.

Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein.

Gefüllt mit einem energetischen Farb-Ausgleichstest und einem, in wenigen Schritten, einfachen, typgerechten Make-Up für den täglichen Gebrauch, erfahren Sie in dieser Farbberatung einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Mein Name ist Stephie Anna Wiehler und als leidenschaftliche Farbtypberaterin bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch mit seiner individuellen Hautpigmentierung, durch das Tragen seiner richtigen Farben, seine natürliche Schönheit auf ein natürliches Optimum maximieren kann – ohne dabei zu laut und überstrahlend zu wirken. Das Schönste an uns sind wir.

Detailliertere Informationen zu meiner Person finden Sie auf meiner Homepage www.saw-farbtypberatung.com.

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpas (im Wert von 40 EUR) und einen kleinen Make- Up-Guide, der preislich bereits inklusive ist.

Termin: **Samstag, 17.10.2020, 15 - 20 Uhr**
Dauer: **1 Nachmittag**
Gebühr: **€ 140,-; mind. 2/max. 3 Tn**

Farbtypberatung und typgerechtes Make-Up 4402

inkl. Chakra- Ausgleichstest

Termin: **Freitag, 15.1.2021, 15 - 20 Uhr**
Dauer: **1 Nachmittag**

...für die gute Laune!
 Moosburg / Degernpoint

Appel Getränke

www.appel-getraenke.de

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

Schminkschule 4403

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 Kastulumünster-Turm – ich freue mich auf Sie!

Termin: Montag, 28.9.2020, 18.30 - 21 Uhr
Ort: Kosmetik Institut Plank, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk

Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 40,-; mind. 4/max. 5 Tn

Schminkschule 4404

Termin: Dienstag, 20.10.2020, 18.30 - 21 Uhr
Dauer: 1 Abend

Schminkschule 4405

Termin: Mittwoch, 25.11.2020, 18.30 - 21 Uhr
Dauer: 1 Abend

Schminkschule 4406

Termin: Donnerstag, 14.1.2021, 18.30 - 21 Uhr
Dauer: 1 Abend

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

Informationen unter: 0 87 61 - 7 22 50

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.

BIO / FAIR / NAH

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 8:00 – 19:00 // Sa: 8:00 – 14:00

Bahnhofstraße 50 // 85368 Moosburg
Tel. 08761 61 16 6

KOCHEN UND GENIESSEN**Sushi – Kochkurs 4501**

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanische 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 Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten von 18 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: Dienstag, 20.10.2020, 18.30 - 22 Uhr
Ort: Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16

Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 34,-; mind. 10/max. 14 Tn

Wildküche – Vortragsabend mit Verkostung 4506

Stephan Hörmannskirchner

Wir sind überzeugt von der Vielseitigkeit und vor allem vom Geschmack von diesem hochwertigen Lebensmittel. Wildfleisch ist naturbelassen. Die Tiere leben artgerecht und das schmeckt man! Es ist regional und kommt ohne Umweg und Tiertransport, Schlachthof und Supermarkt direkt vom Jäger. Wildfleisch gehört zu den besonders fettarmen und dafür eiweißreichen Fleischarten. Weitere Vorteile von Wildfleisch sind ein verhältnismäßig niedriger Cholesteringehalt und bedeutende Mengen an Mineralstoffen und B-Vitaminen. Lassen Sie sich von Silvana Dallago von der Jagdschule Schraner zeigen, wie es geht! Zerlegetechnik, Wildgewürze, schnelle Wildküche, verschiedene Brat- und Garmethoden – Sie erhalten viele praktische Tipps. Eine gemeinsame Verkostung rundet den Vortragsabend ab! Erleben Sie, wie lecker und vielseitig die Wildküche sein kann!

Im Preis ist Verkostung incl. Getränke sowie Rezeptvorschläge enthalten!

Termin: Donnerstag, 24.9.2020, 18 - 20 Uhr
Ort: Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern

Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 18,-; mind. 5/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.

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

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 Méndez © 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: Sonntag, 18.10.2020, 11.30 - 12.45 Uhr
Ort: Museum Brandhorst, München, Theresienstr. 35a
Gebühr: € 10,-

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.

LITERATUR**Vorstellung der Herbstnovitäten 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, 11.10.2020, 18 - 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: gebührenfrei

Lesung von Pierre Jarawan: „Ein Lied für die Vermissten“ 5201

in Kooperation mit Barbaras Bücherstube

Als 2011 der Arabische Frühling voll entfacht ist, löst der Fund zweier Leichen auch in Beirut erste Unruhen aus. Während schon Häuser brennen, schreibt Amin seine Erinnerungen nieder: an das Jahr 1994, als er als Jugendlicher mit seiner Großmutter in den Libanon zurückkehrte – zwölf Jahre nach dem Tod seiner Eltern. An seine Freundschaft mit dem gleichaltrigen Jafar, mit dem er diese verschwiegene Nachkriegswelt durchstreifte. Und daran, wie er schmerzhaft lernen musste, dass es in diesem Land nie Gewissheit geben wird – weder über die Vergangenheit seines Freundes, noch über die Geschichte seiner Familie.

Nach dem internationalen Bestseller „Am Ende bleiben die Zedern“ führt auch Pierre Jarawans neuer Roman in eine Welt voller unvergesslicher Figuren, sinnlicher Eindrücke und Emotionen, einfühlsam, spannend und virtuos verknüpft mit der bewegten Geschichte des Nahen Ostens.

Anmeldung erwünscht bei Barbaras Bücherstube Tel. 08761/9230 oder vhs Moosburg Tel. 08761/72250.

Termin: Sonntag, 4.10.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Einlass: 19 Uhr, Beginn: 19.30 Uhr
Eintritt: € 5

Poetry Slam zum Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz 5202

Sebastian Geiger, SprechAkt Landshut

Nachhaltigkeit und Umwelt – dieses Mal sind diese Begriffe keine Stichworte für einen trockenen Vortrag, sondern für Kunst. Und zwar für gesprochene, wenn der SprechAkt Landshut zusammen mit der Stadt Moosburg junge Dichter und Autoren zum Poetry Slam bittet.

In diesem Format treten mehrere Künstler mit ihren Texten und Gedichten gegeneinander an und versuchen so, die Gunst des Publikums zu ergattern. Die Ergebnisse sind vielfältig: Von lustig bis nachdenklich, von anspruchsvoll bis eingängig ist alles mit dabei. Anmeldung erwünscht.

Termin: Samstag, 24.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Einlass: 18.30 Uhr, Beginn: 19 Uhr
Eintritt frei. Spenden willkommen.

**Lesung von Matthias Politycki:
„Das kann uns keiner nehmen“** 5203**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. 087 61 / 92 30 oder vhs Moosburg Tel. 087 61 / 7 22 50.



Termin: Sonntag, 22.11.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Einlass: 19 Uhr, Beginn: 19.30 Uhr
Eintritt: € 5

Literatur zum Anfassen: Lesekreis 5204

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:

23.09.2020 Madeline Miller, Circe
21.10.2020 Markus Orths, Picknick im Dunkeln
25.11.2020 John Strelecky, Das Café am Rande der Welt
16.12.2020 Thomas Mann, Tod in Venedig
13.01.2021 Nobelpreis
10.02.2021 Delia Owens, Der Gesang der Flusskrebse

Termine: Mittwoch, 23.9. - Mittwoch, 10.2.2021, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 64,-

Vortrag:**Mascha Kaléko (1907–1975).
Eine Lyrikerin in schweren Zeiten** 5205

Rosemarie Ritter, Germanistin und Künstlerin

1907 wurde Mascha Kaléko als Tochter einer jüdischen Familie in einer Kleinstadt West-Galiziens geboren. Als Mascha sieben Jahre alt ist, wandert die Familie aufgrund der schwierigen Lebensumstände nach Deutschland aus. Der Verlust der vertrauten Umgebung wirkt auf Mascha verstörend. Nach dem 1. Weltkrieg zieht die Familie nach Berlin. Mascha ist eine gute Schülerin, doch der Vater lässt sie nicht studieren.

Mascha Kaléko ist eine genaue Beobachterin des Alltagslebens. In leichtfüßigen Versen und gleichzeitig melancholischem Ton spürt sie die Unzulänglichkeit des menschlichen Miteinanders auf. Die Grundlage ihrer Ironie ist die Spannung zwischen dem Ideal und der Wirklichkeit. Instinktsicher setzt sie das Lebensgefühl der späten 20er Jahre in Poesie um. Ihr prüfender Blick erfasst auch die Ungerechtigkeit in der Gesellschaft. Der neue Frauentyp in Berlin ist zwar kess und scheinbar unabhängig, doch Mascha Kaléko durchschaut die wahren Verhältnisse. Nach der Scheidung von ihrem ersten Ehemann heiratet sie ihre große Liebe, den Komponisten und Dirigenten Chemjo Vinaver, und emigriert 1938, als die Nazi-Schikanen immer schrecklicher werden, mit ihrem Mann und ihrem zweijährigen Sohn in die USA. Ganz heimisch wird sie dort nie.

1959 übersiedelt sie ihrem Mann zuliebe nach Jerusalem. Nach dem Tod von Sohn und Ehemann fühlt sich Mascha Kaléko völlig entwurzelt. Ein unbestimmtes Heimweh quält sie: „Wenn ich Heimat sage, Mein ich viel, Was uns lange drückte Im Exil. Fremde sind wir nun im Heimatort. Nur das Weh, es blieb, Das Heim ist fort.“ 1975 starb Mascha Kaléko in Zürich. Gisela Zoch-Westphal, mit der sie freundschaftlich verbunden war, verwaltete ihren Nachlass.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Dienstag, 26.1.2021, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 10,-

MUSIK**Gesangsworkshop** 5300

Annette Gaertner, Absolventin des Mozarteum – Salzburg;
langjährige Gesangspädagogin

Jeder Mensch besitzt von Natur aus eine schöne Stimme und kann die richtigen Töne treffen. Unter Anleitung der erfahrenen Gesangslehrerin lernen Sie als AnfängerIn, wie schön Ihre Stimme klingt und wie Sie auch ohne Vorbildung ein Kunstlied (z. B. C. Schumann ‚Ich stand in dunklen Träumen‘) bewältigen.

Fortgeschrittene bekommen weiterführende Anleitung zu Gesangstechnik und Interpretation.

Alle TeilnehmerInnen erleben die Bereicherung durch die ‚große‘ Kunst.

Termin: Samstag, 23.1.2021, 9.30 - 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 38,-

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 08.10.2020,

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, 8.10. - Donnerstag, 11.2.2021,
13.30 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 510,10

**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.

Termin: Samstag, 19.9. - Samstag, 27.2.2021, 8 - 14.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7
Dauer: 17 Vormittage
Gebühr: € 315,-

**Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“
für Erwachsene und Jugendliche** 5303

Christian Pahlke

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop für Anfänger wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Sie lernen Songbegleitungen für das Lagerfeuer oder einfach für sich allein. Ob Kinderlieder oder Oldies, moderne Hits oder Wanderlieder, es lässt sich unglaublich vieles mit einfachsten Techniken begleiten. Gesungen werden muss nicht.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass er problemlos viele Songs begleiten kann.

Mitzubringen sind lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares, die MUSIK.

Mitzubringen: Spielbereite Gitarre

Termine:
Sa., 16.1.2021, 10 - 12 Uhr
So., 17.1.2021, 10 - 12 Uhr
Sa., 23.1.2021, 10 - 12 Uhr
So., 24.1.2021, 10 - 12 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Gebühr: € 53,-

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 Anblastetechnik auf dem selbstgebauten Didgeridoo.

Zusätzlich erhält jeder eine Bauanleitung für ein Schwirrholtz (Australisches Busch-Telefon).

In der Kursgebühr sind € 15,00 Materialkosten enthalten.

Termin: Freitag, 23.10.2020, 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 Anblastetechniken, 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 Schnarchens (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 Schwirrholtz (Australisches Buschtelefon).

Eine Lern-CD mit den im Kurs behandelten Klangübungen kann für 3,00 € erworben werden.

Termin: Samstag, 24.10.2020, 9.30 - 15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Gebühr: € 28,-

**KÜNSTLERISCHES,
HANDWERKLICHES UND
TEXTILES GESTALTEN****Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene****Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand**

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.

Mitzubringen: 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, 17.10. und Samstag, 24.10.2020, 10 - 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 55,-

Aquarellmalen an einem Sonntag 5401-2

Termin: Sonntag, 31.1.2021, 10 - 14 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Gebühr: € 23,-

**Kalligrafie-Workshop: Ruling-Pen – The magic world 5402**

Petra Pusl, Floristin und Kalligrafin

In diesem Workshop werden wir mit Schwung übers Papier schreiben und expressive Striche mit vielen gewünschten Sprenkeln zaubern.

Ein individuelles und persönliches Schriftbild entsteht. Verschiedene Alphabete werden erarbeitet und anschaulich demonstriert. Schreiben im Rhythmus mit unterschiedlichen Werkzeugen, Farbspiegeln und Veredelungstechniken haben Suchtpotential. Man kann gar nicht mehr aufhören... Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung erforderlich.



Bitte mitbringen: Ruling-Pen, Colafeder, Ziehfeder, Reißwerkzeuge aus einem alten Zirkelkasten, Alan-Pens, Aquarellpapier 200g in A4 oder A3, zwei Lieblingsfarben, Schreibunterlage und Malkleidung. Die Materialien können auch im Kurs erworben werden.

Termine: Dienstag, 10.11. und Dienstag, 17.11.2020, 18 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 60,-

Gold- & Silberschmiedekurse für Anfänger / Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesen Kursen können Sie ein jahrhundertaltes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. 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. Döselin, Materialkosten. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen. Anmeldung erforderlich.

Eintageskurs am Samstag 5409-1

Termin: Samstag, 26.9.2020, 9 - 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 58

Eintageskurs am Sonntag 5409-2

Termin: Sonntag, 11.10.2020, 9 - 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 58

Eintageskurs am Samstag 5409-3

Termin: Samstag, 28.11.2020, 9 - 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 58

Eintageskurs am Samstag 5409-4

Termin: Samstag, 16.1.2021, 9 - 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3
Gebühr: € 58

Schmiedekurse

Johann Reif

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in Schmiedetechnik und Stilkunde lernen die Teilnehmer, kleine Stücke wie Kerzenleuchter, Schlüsselanhänger oder auch Rankstäbe für den Garten anzufertigen. Vielleicht möchte der/die eine oder andere auch ein Weihnachtsgeschenk schmieden?! Johann Reif ist Metallbaumeister und Europ. Welding Specialist mit eigenem Betrieb.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe

Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Materialgeld € 15,00

Schmieden 1 5410-1

Termine: Samstag, 12.9. - Samstag, 19.9.2020, 9 - 15 Uhr
Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg
Dauer: 2 Samstage
Gebühr: € 100,-

Schmieden 2 5410-2

Termine: Samstag, 26.9. - Samstag, 10.10.2020, 9 - 15 Uhr
Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg
Dauer: 2 Samstage
Gebühr: € 100,-

Schmieden 3 5410-3

Termine: Samstag, 24.10. - Samstag, 31.10.2020, 9 - 15 Uhr
Ort: Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg
Dauer: 2 Samstage
Gebühr: € 100,-

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, 5.10. - Montag, 14.12.2020, 19 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 147,-

Nähen für Anfänger am Montagabend 5411-2

Termine: Montag, 11.1. - Montag, 22.3.2021, 19 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 147,-

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene am Donnerstagabend 5412**

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, Nähmaschinenadeln, Stoff und passendes Garn

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 12.11.2020, 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, 9.9. - Mittwoch, 21.10.2020, 19 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 103,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2 5414-2

Termine: Mittwoch, 28.10. - Mittwoch, 16.12.2020, 19 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 103,-

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3 5414-3

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021, 19 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier
Dauer: 7 Abende
Gebühr: € 103,-

Kreatives Stricken und Häkeln**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Christl Zieglermeier, ehem. Fachlehrkraft für Textilarbeit

Anfänger lernen die Grundfertigkeiten und arbeiten nach eigenen Ideen modische Kleinigkeiten oder kleine Geschenke.

Feinheiten und anspruchsvollere Muster und Modelle eignen sich für Fortgeschrittene.

Verwirklichen Sie Ihre Ideen und Wünsche, ich helfe Ihnen dabei.

Mitzubringen 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, 6.10. - Dienstag, 27.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 4x
Gebühr: € 55,-

Kreatives Stricken und Häkeln 2 5415-2

Termine: Dienstag, 10.11. - Dienstag, 1.12.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 4x
Gebühr: € 55,-

Kreatives Stricken und Häkeln 3 5415-3

Termine: Dienstag, 12.1. - Dienstag, 2.2.2021, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5
Dauer: 4x
Gebühr: € 55,-

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

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.

PRINTED BY

KASTNER AG

WIR ENTWICKELN, PRODUZIEREN UND VERLEGEN MEDIEN.

Puppentheater – Die drei kleinen Schweinchen 6001

Silvia & Stefan Beyrer
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 Kindernütern zu entstammen scheinen, machen dieses Spiel ums Zusammenhelfen und -halten zu einem eindrucksvollen Erlebnis.

Erwachsene: € 7,00/Kind € 5,00
Einlass 15 Uhr

Termin: Dienstag, 17.11.2020, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Dauer: 1 Nachmittage
Gebühr: € 7,-; mind. 80/max. 120 Tn

NATUR UND UMWELT

Wir sammeln Vorräte für den Winter 6003

Naturerkundung für 3- bis 10-jährige Kinder mit ihren Eltern
Cornelia Meinhardt, Umweltpädagogin,
Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Endlich ist er da – der Frühling. Die grauen Tage des Winters sind vorüber. Grund genug loszuziehen und die ersten warmen Sonnenstrahlen einzufangen. Mit 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! Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24

Mitzubringen: warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit und warmes Trinken, Sammelkörbchen oder -tasche

Termin: Samstag, 24.10.2020, 14.30 - 17 Uhr
Ort: Treffpunkt: Grünweg 11, Parkplatz am Wasserwerk Moosburg
Dauer: 1 Nachmittage
Gebühr: € 17,-; mind. 15/max. 22 Tn

Der Winter versteckt glitzernde Stäbe 6004

Eine Spielgeschichte für die ganze Familie
Naturerkundung für 3 – 10-jährige Kinder mit ihren Eltern

Cornelia Meinhardt Umweltpädagogin,
Gymnasiallehrerin Biologie/Chemie

Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden! Es ist still. Die Natur ruht. Die Bäume ragen mit ihren schwarzen Ästen in den blassen Winterhimmel. Unter unseren Füßen raschelt das gefrorene Laub. Der Winter ist da und hat glitzernde Stäbe versteckt. Können wir die Aufgaben lösen, die er uns stellt und uns dadurch nachhaltige Wünsche verdienen? So müssen wir z. B. einen Knoten lösen, für die Waldbewohner Wegzoll sammeln und alle Platz in der kleinsten Winterhütte finden. Dazwischen machen wir gemeinsam Brotzeit und hören eine Geschichte, die uns beim Lösen des Rätsels helfen wird.

Mitzubringen: Sehr warme wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Stoffbeutel zum Sammeln, zwei Paar dicke Handschuhe, kleine Brotzeit und warmes Trinken,
Erwachsene € 10,- / Kind € 7,- / Familie (2 EW und 2 Kinder) € 24

Termin: Samstag, 16.1.2021, 14.30 - 17 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Wasserwerk Moosburg
Dauer: 1 Nachmittage

Waldernisgruppe 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 beeindruckt lassen und diese z. B. mit Naturkunstwerken verschönern. Es wird eine Zeit werden mit viel Spaß und Spielzeit ohne Spielzeug.

Der Kurs startet mit einem Elternabend am Dienstag den 22.09.20 um 20 Uhr, dann folgen:
9 Termine 14-tägig am Donnerstag von 15.00–17.30 Uhr, die genauen Termine werden am Elternabend vereinbart.
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/e Mutter/Vater für alle Kinder anwesend.

Mitzubringen/Material: wetterangepasste Kleidung, Materialkosten einmalig 5€

Termin: Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 4.2.2021, 15 - 17.30 Uhr
Ort: extern
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 145,-; mind. 6/max. 12 Tn

ENTSPANNUNG & BEWEGUNG

Yoga für Kinder 6200

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.

Mitzubringen: kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Termin: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 10.11.2020, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 29,-; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga für Kinder 6200A

Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

Termin: Dienstag, 17.11. - Dienstag, 8.12.2020, 15.45 - 16.45 Uhr
Dauer: 4 Nachmittage
Gebühr: € 23,50; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga für Kinder 6200B

Über Bewegung und Spiel zur Entspannung

Termin: Dienstag, 19.1. - Dienstag, 9.2.2021, 15.45 - 16.45 Uhr
Dauer: 4 Nachmittage

Teenie-Yoga (13–17 Jahre) 6201

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

Durch die sanften Dehn- und Streckübungen (Asanas) im Atemrhythmus werden wir beweglicher und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Dabei tauchen wir in das Jahrtausende alte Yogawissen ein und erfahren Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, Konzentration, Achtsamkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Mut und Kraft erlangen kann.

Die phantasievolle Entspannung am Ende der Stunde ist durch die vorangegangenen Körperstellungen sehr tief und erholsam.

Mitzubringen: Kuscheldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Termin: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 10.11.2020, 17 - 18 Uhr
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 29,-; mind. 5/max. 11 Tn

Teenie-Yoga (13–17 Jahre) 6201A

Termin: Dienstag, 17.11. - Dienstag, 8.12.2020, 17 - 18 Uhr
Dauer: 4 Nachmittage
Gebühr: € 23,50; mind. 5/max. 11 Tn

Teenie-Yoga (13–17 Jahre) 6201B

Termin: Dienstag, 19.1. - Dienstag, 9.2.2021, 17 - 18 Uhr
Dauer: 4 Nachmittage

Capoeira für Kinder ab 5 Jahren 6202

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!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termin: Freitag, 25.9. - Freitag, 11.12.2020, 15.30 - 16.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 11 Nachmittage
Gebühr: € 45,-; mind. 5/max. 7 Tn

Capoeira für Kinder ab 7 Jahren 6203

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

Capoeira ist eine Mischung aus Tanz, Rhythmus und brasilianischer Kampfkunst, die von der UNESCO als Weltkulturerbe registriert wurde. 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 zudem 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

Termin: Freitag, 25.9. - Freitag, 11.12.2020, 16.15 - 17.15 Uhr
Dauer: 11 Nachmittage
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 7 Tn

Capoeira für Teenies ab 11 Jahren und Erwachsene 6204

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

Capoeira ist eine Mischung aus Tanz, Rhythmus und brasilianischer Kampfkunst, die von der UNESCO als Weltkulturerbe registriert wurde. 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 in Bezug auf die motorische Koordination, Flexibilität, Haltung und Muskelaufbau sehr förderlich. Kinder erlernen zudem Disziplin, Gruppendynamik und verbessern ihre Kommunikation. Wir freuen uns auf auf Euch, damit wir zusammen eine fantastische Reise durch die brasilianische und mondiale Kultur machen können!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termin: Freitag, 25.9. - Freitag, 11.12.2020, 17.15 - 18.15 Uhr
Dauer: 11 Nachmittage
Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

PRE-Ballett – ab 4 Jahren 6210

Majd Al-Faraj

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.

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

Termin: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 10.2.2021, 13.30 - 14.15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4
Dauer: 14 Nachmittage
Gebühr: € 64,-; mind. 6/max. 11 Tn

PRE-Ballett – 4 bis 5 Jahre 6211

Majd Al-Faraj

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.

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

Termin: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 4.2.2021, 13.30 - 14.15 Uhr
Dauer: 14 Nachmittage

PRE-Ballett – ab 5 Jahren 6212

Majd Al-Faraj
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.

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

Termine: **Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 10.2.2021, 14.15 - 15 Uhr**
Dauer: **14 Nachmittage**

PRE-Ballett – ab 6 Jahren 6213

Majd Al-Faraj
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.

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

Termine: **Do./Di., 8.10. - 4.2.2021, 14.15 - 15.15 Uhr**
Dauer: **14 Nachmittage**
Gebühr: **€ 84,-; mind. 6/max. 11 Tn**

PRE-Ballett – ab 6 Jahren 6214

Majd Al-Faraj
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.

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

Termine: **Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 10.2.2021, 15 - 16 Uhr**
Dauer: **14 Nachmittage**
Gebühr: **€ 84,-; mind. 6/max. 12 Tn**

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.

Mitzubringen: Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreiden, Getränk

Termine: **Montag, 16.11. - Montag, 30.11.2020, 16.30 - 18 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3**
Dauer: **3 Nachmittage**
Gebühr: **€ 24,-; mind. 6/max. 8 Tn**

VHS-Hinweis

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

Wir nähen Scrunchies/ Haarbänder oder ein Stirnband aus alten T-Shirts 6405

für Kinder und Jugendlichen von 7 – 16 Jahren

Cornelia Meinhardt
Warum nicht ein Haar- oder Stirnband aus alten T-Shirts zaubern? Jeder kennt das: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Warum daraus nicht neue Stücke fertigen? In unseren Upcycling-Kursen geben wir abgelegter Kleidung neuen Wert. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde. Ziel der Kurse ist es, einerseits den Kindern und Jugendlichen, die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber sie auch in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

Mitzubringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-) Schere, Papierschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, möglichst eigene Nähmaschine, es stehen aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

Termin: **Dienstag, 6.10.2020, 15.30 - 18 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier**
Dauer: **1 Nachmittag**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 5/max. 5 Tn**

Wir nähen eine Beanie aus alten T-Shirts 6406

für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Cornelia Meinhardt
Warum nicht eine Mütze aus alten Shirts zaubern? Jeder kennt das, Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Bei diesen Workshop sind Nähanfänger und Fortgeschritten eingeladen, gebrauchten T-Shirts einen neuen Wert zu geben. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde. Ziel des Kurses ist es, einerseits den Kindern und Jugendlichen, die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber auch sie in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

Bitte unbedingt mitbringen! gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, möglichst eigene Nähmaschine, es stehen, aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

Termin: **Dienstag, 20.10.2020, 15.30 - 18 Uhr**
Dauer: **1 Nachmittag**

Wir nähen eine Tasche aus alten Jeans 6407

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt
Warum nicht eine Tasche aus einer alten Jeans nähen? Jeder kennt das, Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Bei diesen Workshop sind Nähanfänger und Fortgeschritten eingeladen, eine Tasche mit besonderen Wert herzustellen. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde. Ziel des Kurses ist es, den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln. Die Kinder sollten mit den Grundkenntnissen der Nähmaschinen – Benutzung vertraut sein. Bitte unbedingt oben angegebene Materialien mitbringen.

Bitte unbedingt mitbringen! gebrauchte Jeans, Nähgarn, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, bei Bedarf Stoff für Futter der Tasche, möglichst eigene Nähmaschine, es stehen, aber auch 4 Leihmaschinen zur Verfügung

Termin: **Dienstag, 10.11.2020, 15.30 - 18 Uhr**
Dauer: **1 Nachmittag**

SCHÜLERFÖRDERUNG

Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu

- **Schlechte Noten?**
- **Lernpanik?**
- **Falsche Lernmethoden?**

Da können wir helfen!

Die vhs Moosburg bietet **Nachhilfe** für Schüler und Schülerinnen an den weiterführenden Schulen. Ziel ist es dabei, bezahlbare Nachhilfe in kleinen, intensiven Gruppen anzubieten, 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. So kann Lernen in der Gruppe sogar effektiver sein als Einzelunterricht, denn zum motivierenden, sozialen Umfeld kommen noch die Fragen der anderen und die Möglichkeit zur Gruppenarbeit dazu.

Ansprechpartnerin:



Waltraut Hampe
Fachbereichsleitung
Beruf und Computer,
Schülerförderung
08761-7225-10
waltraut.hampe@vhs-moosburg.de
Mo.,Do, 9 - 16.30 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. Genaue Informationen zur Kursdauer finden Sie auf den Seiten zu den verschiedenen Kursarten.

• **Kurstermine**
Die Kurstermine werden weitest möglich individuell abgestimmt. Dafür benötigen wir einen ausgefüllten Planbogen. Rufen Sie dazu den folgenden link auf:
<https://zfrmz.eu/O6XSP1uf0ZtD0sqJw870>

Basierend auf Ihren Wünschen planen wir die Kurse und informieren Sie 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 €

Der Gruppenunterricht wird blockweise angeboten jeweils zwischen den Ferien.

Diese sind im WS 2020/2021:
Block 1: KW39 – KW44, Block 2: KW 46 – 51, Block 3: KW2 – KW6

Realschule – Gebühren und Details siehe oben	Block 1 KW39 – KW44	Block 2 KW46 – 51	Block 3 KW2 – KW6	
Klassenweise	Mathe	263RM	264RM	265RM
	Englisch	263RE	264RE	265RE
	Deutsch	263RD	264RD	265RD

Realschule – Gebühren und Details siehe oben	Block 1 KW39 – KW44	Block 2 KW46 – 51	Block 3 KW2 – KW6	
Klassenweise	Mathe	263RM	264RM	265RM
	Englisch	263RE	264RE	265RE
	Deutsch	263RD	264RD	265RD

Gymnasium – Gebühren und Details siehe oben	Block 1 KW39 – KW44	Block 2 KW46 – 51	Block 3 KW2 – KW6	
Klassenweise	Mathe	263GM	264GM	265GM
	Englisch	263GE	264GE	265GE
	Deutsch	263GD	264GD	265GD

VHS-Hinweis

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

Für einen super Start ins Berufsleben!
Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

2201



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

Schüler-Referate mit Power Point

2205

Michael Schlögl

Kursinhalte: Dieser Kurs ist für Schüler/innen ab 11 Jahren geeignet. Der Workshop führt ein in die Referaterstellung mit Power Point. Zum Einen geht er auf Gliederung und Struktur eines Referates ein und erklärt Grundregeln der Folienherstellung (Schriftart, Schriftgröße, maximaler Text), zum Anderen deckt er den technischen Aspekt der Software-Bedienung ab: das Erstellen von Folien, das Einfügen von Bildern, Animationen und die Bildschirmpräsentation. Anhand eines vorbereiteten Beispiels erstellen die Kinder selbst ein Referat und arbeiten praktisch am PC

Termin: Samstag, 24.10.2020, 10 - 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Gebühr: € 35, mind. 4 Teilnehmer, im Preis ist ein Skript für die TN enthalten.



Mein Name ist **Helen Stömmmer** 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

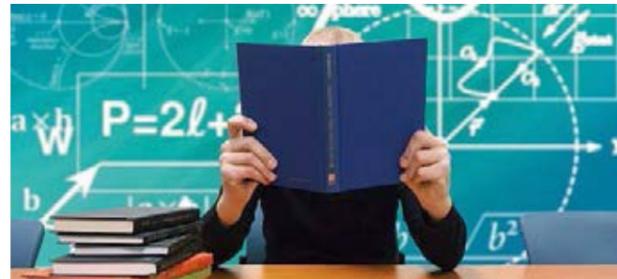


Helen Stömmmer

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 Bewertungsgrundla-

gen 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: März 2021
Ort: VHS, Stadtplatz 2
Dauer: 3x
Gebühr: € 67,- Kleingruppe 4-5 Tn
 € 45,- ab 6 Tn


Wissenschaftliches Arbeiten mit Word

2510

Reinhard Peters, ehemaliger Gymnasiallehrer

Kursinhalte: Arbeiten mit der Formatvorlage „Seminararbeit“; Erstellung eines Inhaltsverzeichnisses auf der Basis der generierten Überschriften incl. Seitenangaben und Seitenverlinkung mit nur wenigen Mausklicks; Kennenlernen des Herzstücks der Formatvorlage: automatische Gliederung auf sechs Ebenen – was mit der standardmäßig mitgelieferten automatischen Gliederung von Word nur sehr eingeschränkt funktioniert; Generierung eines automatischen und professionellen Quellenverzeichnisses – auch innerhalb der in Word integrierten Literaturverwaltung; Erstellung eines automatischen Literaturverzeichnisses, das auch für die Quellennachweise genutzt werden kann; Erstellung eines automatischen Abbildungs- und/oder Tabellenverzeichnisses auf der Basis der eingefügten Bilder, Grafiken und Tabellen; Automatisch richtige Seitenzählung; Änderungen, z. B. der Schriftart, des Layouts im gesamten Dokument mit nur wenigen Mausklicks; Für Fortgeschrittene: Die mitgelieferte Formatvorlage an individuelle Wünsche anpassen; auf der Basis dieser Vorlage kann mit vorhandenen Detailkenntnissen selbstverständlich auch eine eigene, veränderte Vorlage erstellt werden. Die Formatvorlage wird in der Fortbildung zur Verfügung gestellt und kann immer wieder verwendet werden. In Kooperation mit der vhs Freising

KEINE ERMÄSSIGUNG
 KEINE DURCHFÜHRUNGSGARANTIE
 Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

Termine: Dienstag 29.9.2020 – 13.10.2020, 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs-Freising, Raum 201 EDV, Kammergasse 12, 85354 Freising
Dauer: 3x
Gebühr: € 65,-

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-Tastenschreiben (Blindschreiben) mit zusätzlichen Grundlagen des Computers. Kursmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Termine: Fr, 6.11, Sa 7.11. (Ferien): 14 - 15.30 Uhr, Mo, 9.11.-23.11.2020, 16 - 17.30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, EG2
Dauer: 5x
Gebühr: € 60,-

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 Dezember 2020
 Prüfungsvorbereitungskurs für angehende Heilpraktiker*innen mit Prüfungstermin im März 2021

NEU ab September 2020
 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 081 67-6943-32 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 535 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, Fußreflexzonen-therapie nach H. Marquardt, Manuelle Therapie u.ä. Große Freude bereitet es mir, mein Wissen – gemeinsam mit einem tollen Team aus erfahrenen Dozenten – im Unterricht an der Heilpraktikerschule weitergeben zu dürfen!



Ich bin **Uli Jordan**, Heilpraktiker, Entspannungstherapeut und Dozent

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



Birgit Maier-Scholz, Heilpraktikerin und Fachkrankenschwester für Notfallpflege

Heilpraktikerin seit 2001, Krankenschwesternexamen seit 1988
Ein glücklicher Zufall führte mich 2005 an die Heilpraktikerschule der vhs Moosburg. Hier schätze ich die persönliche Atmosphäre und den intensiven Austausch mit den Heilpraktikerstudenten. Von allen Dozenten erlebe ich immer wieder einen leidenschaftlichen und professionellen Unterricht und freue mich, die Kollegen unterstützen zu dürfen, um sehr gut ausgebildete Heilpraktiker in die Welt zu entlassen. Aufgrund meiner seit mehr als 30 Jahren andauernden medizinischen Arbeit hängt mein Herz an der Kombination von Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Der Patient muss individuell und gemäß seiner Biographie bestmöglich begleitet werden. Die Einbindung mehrerer Therapeuten und Optionen ist oftmals notwendig. Der Patient soll die bestmögliche Behandlung erfahren dürfen.



Helli Scherer-Beubl, Heilpraktikerin

- Ausbildung in
- TCM (traditionelle Chinesische Medizin), Akupunktur, Pharmakologie, Tuina/Massage
 - Homöopathie
 - Psychotherapeutische Zusatzausbildung
 - Lerntherapie
 - Diplom in Montessori-Pädagogik und Motopädagogik

Es ist mir wichtig, den richtigen Schlüssel zur Gesundheit des Menschen zu finden, ein achtsamer Begleiter zu sein, körperliche und psychische Disharmonien zu erkennen und auszugleichen, nicht nur die Krankheit, die Symptome, Beschwerden zu sehen, sondern den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. In der Heilpraktiker-Schule ist es mir ein Anliegen, neben den sehr wichtigen prüfungsrelevanten Themen, diese Haltung und meine langjährige Erfahrung zu vermitteln.

In unserem engagierten Dozententeam macht es Freude die 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 2020 – 2023

7001

Peter Bergmann, Eva-Maria Högl, Uli Jordan, Birgit Maier-Scholz, Helli Scherer-Beubl

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

1. Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung

Der Unterricht findet Donnerstagabend von 18–21 Uhr statt.

Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden zunächst die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in die differenzialdiagnostische Vorgehensweise gelegt. Zum Abschluss der Abendausbildung wird im letzten Semester schwerpunktmäßig die Vorbereitung zum erfolgreichen Bestehen der schriftlichen und der anschließenden mündlichen Amtsarztprüfung geleistet.

2. Einführung in naturheilkundliche Themen

Der Unterricht findet einmal monatlich am Samstag von 10 - 14 Uhr statt.

In diesem Ausbildungsteil werden die Grundlagen der verschiedenen naturheilkundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Phytotherapie
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonen-therapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Ohrakupunktur
- Traditionelle chinesische Medizin

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Schriftliche Prüfungstermine: 2 x im Jahr: 3. Mittwoch im März und 3. Mittwoch im Oktober

Termine: *Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 2.3.2023, 18 - 21 Uhr*
Samstagstermine auf Anfrage

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*

Dauer: *95 Termine*

Gebühr: *€ 5400,-; mind. 3/max. 8 Tn, Ratenzahlung möglich*

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 17.03.2021 an der Heilpraktikerschule der vhs Moosburg

Dieser Kurs bereitet Heilpraktikeranwärter*innen und Physiotherapeut*innen 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.

HP-Schule Moosburg: Prüfungsvorbereitungskurs für März 2021, auch für Externe

Beginn: Donnerstag 02.12.2020

02.12.2020: Atmung, Sinnesorgane
 09.12.2020: Herz, Kreislauf, Blut
 16.12.2020: Orthopädie, Haut
 09.01.2021: Samstagstermin 10 - 14 Uhr, Praxistraining Injektion
 13.01.2021: Endokrinologie, Stoffwechsel
 20.01.2021: Verdauung, Urogenital
 03.02.2021: Neurologie
 10.02.2021: Psychiatrie
 Faschingsferien
 24.02.2021: Infektionskrankheiten
 03.03.2021: Hygiene und Gesetzeskunde
 06.03.2021: Samstagstermin: 14:30 - 18:30 Uhr, Praxistraining Notfall
 10.03.2021: Differenzialdiagnose, Labor
 13.03.2021: Samstagstermin: 10 - 14 Uhr, Prüfungssimulation schriftliche Prüfung
 17.03.2021: Schriftliche Prüfung
 24.03.2021: Simulation Mündliche Prüfung, Coaching
 31.03.2021: Mündliche Prüfung, praktisches Training

Zusätzlich möglich ist eine Teilnahme an den Samstagskursen der Heilpraktikerausbildung in der HP-Schule der vhs Moosburg.

Auch am laufenden Pathologie-Unterricht der HP-Ausbildung an den Dienstagstagen könnten die Teilnehmer bei Interesse und gegen eine Gebühr teilnehmen.

Termine: *Mittwoch, 2.12. - Mittwoch, 31.3.2021, 18 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *14 Termine*
Gebühr: *€ 810,-; mind. 3/max. 9 Tn*

Grundlehrgang Klassische Homöopathie in 4 Modulen
Praktisches Grundwissen zur erfolgreichen Behandlung akuter und chronischer Beschwerden mit klassischer Homöopathie.
Grundlehrgang Klassische Homöopathie – Modul 1 7101

Peter Bergmann, Homöopath

Lerninhalte: Grundwissen zur praktischen Behandlung akuter Beschwerden:

Verständnis der homöopathischen Prinzipien. Das Vorgehen von der Anamnese bis zum korrekten Arzneimittel. Die Beurteilung eines Fallverlaufs.

Themen: Die Bearbeitung eines Falles, Anamnese, Analyse- und Hierarchisierungs- und Repertorisierungstechniken, Symptomenlehre, Potenzwahl und Dosierung im akuten Fall, die Gesetze der Heilung, die Bedeutung von Gemüts-symptomen. Die Behandlung von akuten Schmerzen und akuten Erkältungskrankheiten, Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, mit Fall- und Arzneimittelbeispielen.

Termine:

21.10.2020 Die Bearbeitung eines Falles
 28.10.2020 Die akute Behandlung von Schmerzen
 11.11.2020 Die akute Behandlung mit Fallbeispielen aus dem Bereich Erkältungskrankheiten und fieberhaften Infekten
 18.11.2020 Akut oder chronisch; weitere Arzneimittel aus dem Bereich Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen
 25.11.2020 Homöopathie bei chronischen Beschwerden, Einführung in die Miasmenlehre

Termine: *Mittwoch, 21.10. - Mittwoch, 25.11.2020, 18 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 165,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Grundlehrgang Klassische Homöopathie - Modul 2 7102

Peter Bergmann, Homöopath

Lerninhalte: Vertiefung der Grundlagen; Arzneireaktionen, Unterdrückung; Folgeverschreibung; das praktische Arbeiten mit dem Repertorium; Vorgehensweise bei der Behandlung chronischer Beschwerden

Themen: Rheumatische Beschwerden; Bewegungsapparat; Husten und chronische Atemwegsbeschwerden; Frauenheilkunde; Verdauungsstörungen, Miasmenlehre, Arzneireaktionen, Unterdrückung, Folgeverschreibung

Termine: *Mittwoch, 3.2. - Mittwoch, 10.3.2021, 18 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 165,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Homöopathisches Fachseminar 7200
Die Schilddrüse, eine kleine Drüse mit großer Wirkung

Peter Bergmann, Heilpraktiker

Kaum ein Organ unseres Körpers greift in so viele Stoffwechselforgänge und Körperreaktionen ein wie die Schilddrüse.

Deshalb beeinträchtigen Funktionsstörungen dieser Drüse den Organismus erheblich auf allen Ebenen. In den letzten Jahren ist der Anteil der Menschen, die an Dysfunktionen, Entzündungen, Autoimmunprozessen, oder gar an Gewebsveränderungen dieser Drüse leiden, trotz Jodsubstitution und Hormongaben, deutlich gestiegen. Grund genug, sich mit der homöopathischen Behandlung dieser Beschwerden zu befassen.

Anhand von Papierfällen aus der Praxis des Dozenten und der Literatur werden wir die Vorgehensweise zum Auffinden der homöopathischen Arzneien üben. Dabei vertiefen wir unser Wissen der Arzneien und lernen einige neue Mittel kennen.

Termin: *Freitag, 5.2.2021, 14 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 59,-; mind. 4/max. 9 Tn*

Grundlagenkurs Dr. Schüßler-Salze – die Mineralstoffe des Lebens 7300 NEU

Peter Bergmann

Viele Menschen sind heutzutage von Schüßler-Salzen überzeugt und wenden diese Medizin mit Erfolg an. Ob bei akuten oder chronischen Beschwerden, 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 Erwachsene gut geeignet. Eine Anwendung bei Alltagsbeschwerden ist einfach und ohne jede Nebenwirkung.

Hinweis: Im Anschluss ist ein Aufbaukurs für Fachkreise möglich: die Behandlung einzelner Pathologien, die Ergänzungssalze u. v. m.

Termin: *Samstag, 21.11.2020, 10 - 14 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *1 Tag*
Gebühr: *€ 59,-; mind. 4/max. 9 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

Die Ausbildung wird, wenn nötig, online durchgeführt.

Zertifizierung:

Nach einer schriftlichen Hausarbeit erfolgt die Zertifizierung zur „Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz“.

Termin Informationsabend:

An diesem Abend werden Sie ausführlich über die elementare Kraft der emotionalen Kompetenz und deren Alltagsvorteile informiert.

17.09.2020, 19–20 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Termine: Sa./So., 26.9. - 24.10.2021, 10 - 17 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 24x

Gebühr: € 1989,-; mind. 4/max. 9 Tn

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.

„Die Ausbildung hat mir den Umgang mit anderen viel leichter gemacht, seit ich nicht mehr immer gut drauf sein muss, bin ich es. Ich kann sie nur jedem empfehlen.“ Katja 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

Marina Hainer

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.

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Termin: Donnerstag, 22.10.2020, 19 - 21.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 39,-; mind. 5/max. 9 Tn

Hungerspiele!

7402

NEU

Marina Hainer

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 Leer-gefühle 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 zusammenerkunden.

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Termin: Donnerstag, 19.11.2020, 19 - 21.30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 39,-; mind. 5/max. 9 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...

- eignet sich perfekt gegen Lampenfieber und Prüfungsängste
- dient als Heilmittel gegen Stress & Ängste
- erhöht die emotionale Stabilität
- steigert das Selbstwertgefühl
- 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, 30.1.2021, 10 - 17 Uhr**
Sonntag, 31.1.2021, 10 - 14 Uhr
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4**
Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 172,-; mind. 5/max. 9 Tn**

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, 17.10.2020, 10 - 17 Uhr**
Sonntag, 18.10.2020, 10 - 13 Uhr
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 Ange-

- bote seitens der vhs dar, sondern dienen zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.
- 2.2 Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.
- 2.3 Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,
 - indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der 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 Garantieverstehens, 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.

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

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.

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 lebenslanges 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 (087 61-72250)**
- durch **Anmeldung per Fax (087 61-7225-14)**
- 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.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach wie vor steht auch unsere Arbeit an den Volkshochschulen im Schatten der Corona Infektion. Nachdem im vergangenen Semester die meisten Kurse ausfallen mussten, habe ich für den Herbst und Winter optimistisch altbewährte und neue Kurse geplant. Viele Dozentinnen und Dozenten haben in ihre digitale Ausstattung investiert und Sie finden den Vermerk „Findet, wenn nötig, online statt“ direkt zu Beginn der Kursbeschreibung.

Aus Kostengründen habe ich in diesem Programmheft auf Bilder verzichtet. Dennoch hoffe ich, dass Sie Freude haben beim Durchblättern unseres aktuellen Angebotes und den ein oder anderen Kurs für sich entdecken.

Für Ihre Treue bedanke ich mich sehr herzlich und wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit!

Ihre Corinna Steinecke

„Man soll die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind.“

Karl Valentin

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 081 67 6943-32
Telefax 087 61 7225-14
Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 087 61 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.



**GESELLSCHAFT UND LEBEN
RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN**

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand Z100

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

Termin: Donnerstag, 8.10.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Bürgerhaus Zolling
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 20 Tn

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern Z101

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

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

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

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
 - Schwiegerkinderhaftung
 - Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
 - Hofübergabe-Verträge
 - Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben
- Es werden im Vortrag vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Dienstag, 27.10.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Bürgerhaus Zolling
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 20 Tn

VHS-Hinweis

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

Vortrag

Patientenverfügung / Betreuungsverfügung Z102

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

Termin: Dienstag, 17.11.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

Exkursion

Baummeditation Z111

Dipl. oec. troph. Ulrike Gänble, Naturcoach

Was kommt bei Dir für ein Gefühl auf, wenn Du Dir vorstellst, Dich an einen Baum zu lehnen, den Boden unter den Füßen zu spüren, mit dem Baum in Kontakt zu treten, Deine Fragen loszuwerden, eins werden...?

Welches Gefühl es wirklich ist, wenn man Verbindung zu einem Baum aufnimmt, kann man erst sagen, wenn man es erlebt hat. Ich lade Dich ein, es einfach mal zu tun, es auszuprobieren. Danach kannst Du Deine Erfahrung teilen.

Mit viel Praxis und einer verträglichen Portion Theorie möchte ich Dir ein wertvolles Gesundheitsinstrument näher bringen, sich selbst näher zu kommen und dabei zu wachsen.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk, Sitzkissen

Termin: Sonntag, 25.10.2020, 10 - 13 Uhr
Ort: Parkplatz am Spielplatz Inkofen
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 19,-; mind. 4/max. 12 Tn

Workshop

Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten Z120



Inge Ankenbauer-Wild

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 Gemeinde können dafür gerne mitgebracht werden.

Termin: Donnerstag, 22.10.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 12 Tn

Heraldik – und die Wappen der Gemeinden Zolling/Attenkirchen/Haag/Wolfersdorf

Findet, wenn nötig, online statt
Leon Eckert

Anrufe in letzter Sekunde, persönliche Besuche im Hauptstaatsarchiv, versuchte Einflussnahme durch Politiker*innen, all diese Geschehnisse und noch viele weitere verstecken sich hinter den Wappen der Gemeinden im Landkreis Freising.

Erst in den letzten 70 Jahren ist der größte Teil der heutigen Wappen im Landkreis entstanden. Die Erklärungen und das Zustandekommen sind interessant und ein Stück der Identität jeder Gemeinde.

Diese Vorträge starten mit den Grundregeln der Heraldik und führen in die Besonderheiten der bayrischen kommunal Heraldik ein. Dabei werden Grundbegriffe geklärt und die Standardregeln eines Wappens erläutert.

Gebühr: 8,-€; **Anmeldung erforderlich**

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Zolling

Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Zolling. Was bedeuten die Figuren und Farben? Wie veränderte sich die Darstellung der Brücke im Zeitverlauf der Debatte? Wieso verstößt das Wappen gegen heraldische Regeln? All diese Fragen wollen wir klären und damit tief in die Geschichte der Gemeinde Zolling eintauchen.

Termin: Freitag, 9.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: Bürgerhaus Zolling
Dauer: 1 Abend, mind. 5/max. 20 Tn

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Attenkirchen

Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Attenkirchen. Was bedeuten die Figuren und Farben? Wieso dauert die Debatte um das Wappen so lange? Warum gab es so viele Vorschläge? Und wie kam die heutige Auswahl zu Stande?

Termin: Freitag, 23.10.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 1 Abend, mind. 5/max. 20 Tn

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Haag a. d. A.

Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Haag. Was bedeuten die Figuren und Farben? Welchen Bezug drückt der Löwe aus? Und wieso ging die Debatte um das Wappen gleichsweise schnell?

Termin: Freitag, 13.11.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: Rathaus Haag, Dorfplatz 1, Sitzungssaal/ DG
Dauer: 1 Abend, mind. 5/max. 12 Tn

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Wolfersdorf

Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Wolfersdorf. Was bedeuten die Figuren und Farben? Wieso musste nach dem ersten Entwurf nochmal umgestaltet werden? Und was hat die Gemeinde Hutthurm damit zu tun?

Termin: Freitag, 27.11.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: FFW-Haus Wolfersdorf, Hauptstraße 39
Dauer: 1 Abend, mind. 5/max. 12 Tn

Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV)

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

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

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

Monika Stein, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising seit 2003

Alexandra Becher, Palliative Care Pflegekraft auf der Palliativstation Freising seit 2003

Stephanie Warsberg, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V. und Palliative Care Pflegekraft seit 1999

Katharina Stanglmair, Hospizbegleiterin der Hospizgruppe Freising e.V., Familien- und Lebensberaterin

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

Termin: Donnerstag, 12.11.2020, 18 - 21.30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Pfarrheim, EG
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 15,-; mind. 4/max. 7 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

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, 14.9. - Montag, 21.9.2020, 18 - 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)

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, 28.9. - Montag, 5.10.2020, 18 - 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 67,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen

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, 12.10. - Montag, 19.10.2020, 18 - 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs

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, 26.10.2020, 18 - 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

Excel-Grundlagenkurs

- 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, 9.11.2020, 18 - 20 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 130,-; mind. 3/max. 8 Tn

EXCEL – Aufbaukurs

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, 11.1. - Montag, 18.1.2021, 18 - 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

VHS-Hinweis

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

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.

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: Montag, 25.1. - Montag, 1.2.2021, 18 - 22 Uhr
Dauer: 2 Termine
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, 10.11. - Dienstag, 17.11.2020, 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, 12.1.2021, 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, 13.10.2020, 18 - 21 Uhr
Dauer: 1 Termin

Fit für die Bewerbung – der erfolgreiche Weg zum Job **Z225**

Michael Schlögl

Die Kunst, Interesse zu wecken, ein nützliches Netzwerk aufzubauen und seine Rolle im Auswahlverfahren zu finden, stellt nahezu jeden vor besondere Herausforderungen. Sie erhalten rund um das Thema „Bewerbung“ neue Impulse und geeignetes Know-How um Ihre beruflichen Pläne zu verwirklichen. Am ersten Kurstag stehen die fachlichen Themen (Stellenausschreibung, Motivations schreiben, Lebenslauf, Vorstellungsgespräch, Assessment-Center u. v. m.) im Mittelpunkt. Am zweiten Kurstag geht es vorwiegend um die praktische Umsetzung. Im Anschluss an die praxisnahen Workshops haben Sie die Möglichkeit, auf Wunsch und nach individueller Absprache, weitere Unterstützung auf Ihrem Weg zum neuen Job zu bekommen.

Kursinhalte:

- Die Kunst Interesse zu wecken
- Meine Rolle im Auswahlverfahren
- Klare Sprache stärkt das Selbstvertrauen

Mitzubringen: Schreibzeug

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 32,-; mind. 4/max. 8 Tn

Vormittagskurs

Fit für die Bewerbung – der erfolgreiche Weg zum Job **Z260**

Termine: Dienstag, 8.12. - Dienstag, 15.12.2020, 9.00 - 10.30 Uhr

Abendkurs

Fit für die Bewerbung – der erfolgreiche Weg zum Job **Z261**

Termine: Dienstag, 8.12. - Dienstag, 15.12.2020, 19 - 20.30 Uhr



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

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

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.

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

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.

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, 6.10. - Dienstag, 26.1.2021, 10.45 - 12.15 Uhr
Dauer: 13 Termine, nicht am 22.12.

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, 7.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 9 - 10.30 Uhr

Refresh your English – learning by talking (B2) **Z312**

Vormittagskurs

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, 6.10. - Dienstag, 26.1.2021, 9 - 10.30 Uhr
Dauer: 13 Termine, nicht am 22.12.

Business English for beginners (A1) **Z314** **Der Schlüssel zum Erfolg**

Tanya Arndt

Dieser Kurs findet, wenn nötig, online statt (Zoom, Skype, o. a.)

Gute Sprachkompetenzen können sowohl in Ihrer Firma, im Beruf wie auch auf internationalem Parkett ein entscheidender Erfolgsfaktor sein. Damit Sie zukünftig noch mehr Gehör im Ausland finden, vermitteln wir Ihnen die nötigen Kenntnisse.

A1 BUSINESS ENGLISH FOR BEGINNERS (nach Europäischem Referenzrahmen, CEFR) schafft das Vertrauen im beruflichen Alltag in Englisch zu kommunizieren. Es richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben.

Das Konzept A1 – A2

- Sanfter Einstieg mit solider Progression
- Business and office skills
- Grammar practice (Grammatik)
- Natürliche Sprache und authentische Situationen aus dem beruflichen Leben von Anfang an.
- Rollenspiele zu typischen Situationen des Geschäftslebens.

Mitzubringen: A1 -A2

Kursbuch ISBN 978-3-06-0200405

Workbook ISBN 978-3-06-020042-9

Termine: Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 21.1.2021, 18.30 - 20 Uhr



No Jabbering – Conversation skills (A2 – B1) Z315 NEU

Tanya Arndt
Einfache Konversationen in alltäglichen Situationen und Bereichen wie „Business“, „Reisen“ und „Small Talk“
Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit kleinem Wortschatz, die Ihre Gesprächsführung verbessern möchten.

Termine: Freitag, 2.10. - Freitag, 22.1.2021, 18 - 19.30 Uhr

ITALIENISCH

Die Kurse finden, wenn nötig, online über Skype statt.

Abendkurs Italienisch für Anfänger Z330

Chiara A1 – Nuova Edizione
Fiorella Serloreti
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!
Mitzubringen: Chiara! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 1

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Abendkurs Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene Z331

Erweiterbare Kleingruppe
Fiorella Serloreti
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!
Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der Sprache.

Mitzubringen: Lust und Freude am Lernen und Sprechen; Allegro A2, Klett-Verlag, ISBN10: 312525558; ab Lektion 9.

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021, 18 - 19.30 Uhr

SPANISCH

Vormittagskurs Spanisch Konversations- und Auffrischkurs 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?

Mitzubringen: nur gute Laune.
Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 11 - 12.30 Uhr

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.

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021, 9 - 10.30 Uhr

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.



Schnupperstunde
Sie können bei einigen Kursen auf Nachfrage bei der vhs Zolling 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 & VORTRÄGE

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.

Termin: Dienstag, 17.11.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

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

Vortrag Alternative Heilmethoden für Ihr Tier Z402 NEU

Tina Schlossorsch, Tierheilpraktikerin
Erfreulicherweise haben sich alternative Heilmethoden auch für Tiere etabliert. An diesem Abend werden dem interessierten Tierbesitzer alternative Heilmethoden für das Tier wie die Akupunktur, die Homöopathie, die Phytotherapie und die Mykotherapie vorgestellt.

Termin: Montag, 18.1.2021, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 18,-; mind. 5/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.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

KAHA® und AROHA® Training in Haag Z410H

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5
Termine: Freitag, 9.10. - Freitag, 18.12.2020, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 90,-; mind. 3/max. 10 Tn

KAHA® und AROHA® Training in Haag Z411H

Termine: Freitag, 15.1. - Freitag, 12.2.2021, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 10 Tn

KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf Z410W

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 16.12.2020, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 81,-; mind. 3/max. 9 Tn

KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf Z411W

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 10.2.2021, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 9 Tn

Atem-Workshop Verbundene Tiefenatmung Z413

Gabriele Koller
Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas selbstverständliches, uns aber wenig bewusst. Wir können uns jedoch auf die Atmung so konzentrieren, dass wir sie bewusst steuern, indem wir tiefer, schneller oder langsamer atmen. So ergibt sich eine Vielfalt an Möglichkeiten ganz gezielt mehr Sauerstoff und Energie aufzunehmen, als bei der Normalatmung.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Termin: Samstag, 14.11.2020, 14 - 17 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 1 Termine
Gebühr: € 21,-; mind. 4/max. 8 Tn

Atmen am Abend Verbundene Tiefenatmung Z414

Termine: Dienstag, 24.11. - Dienstag, 8.12.2020, 19 - 21 Uhr
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 4/max. 8 Tn

Abendkurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Z420 NEU

Claudia Bader, Entspannungstrainerin und Physiotherapeutin
Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt.

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

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.3.2021, 18.30 - 19.45 Uhr
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 8 Tn



Workshop

Meditation **Z421**

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin, Yogalehrerin

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.

Aufbauend auf grundlegendem Wissen um die Meditation (Wirkweise, Chakras, Mantra OM) werden wir gemeinsam verschiedene Meditationstechniken ausprobieren.

Lass Dich von der Wirkung einer Ausbreitungsmeditation, einer Mantra Meditation und einer Tratakmeditation inspirieren.

Begleitet von den Klangschalen darfst Du dann in der Endentspannung den Workshop ausklingen lassen.

Für Einsteiger dient dieser Workshop als Voraussetzung für den Meditations-Kurs in Moosburg.

Mitzubringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Termin: Samstag, 24.10.2020, 15 - 18 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 24,-; mind. 4/max. 8 Tn

Workshop

Entspannung mit Klangschalen **Z423**

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmassseurin, Yogalehrerin

„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

Mitzubringen: Großes Handtuch, Matte, Sitzkissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, 1 Liter Tee/Wasser

Termin: Samstag, 14.11.2020, 15 - 18 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 24,-; mind. 4/max. 6 Tn

Vormittagskurs

Entspannung mit Klangschalen **Z424**

Termine: Freitag, 20.11. - Freitag, 18.12.2020, 9.15 - 10.15 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 40,-; mind. 4/max. 6 Tn

ONLINE

Meditationskurs für Einsteiger **Z425**

In deiner Mitte sein

Ulrike Gänßle, MindBodyCircle Trainer®

Immer mehr Menschen meditieren – werde auch du Teil dieser Gruppe. Gute Gründe es zu tun gibt es viele, z. B. ist es mittlerweile bewiesen, dass sich das tägliche Meditieren positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit auswirkt und sich im Gegenzug Stress, Angst und depressive Verstimmungen reduzieren.

In dem 8-wöchigen Onlinekurs lernst du verschiedene Meditationsbausteine kennen und baust dir Schritt für Schritt DEINE eigene Meditationsform auf, die dir im Alltag hilft, zur Ruhe zu kommen und deine Mitte zu finden.

Hinweis: Mit der Anmeldung zu diesem Kurs erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre E-Mailadresse an die Dozentin weitergegeben werden kann.

Der Kurs findet über Zoom statt. Sie benötigen ein Tablet, Laptop, Smartphone oder einen PC möglichst mit Webcam um an diesem Kurs teilnehmen zu können.

Bereit halten: Decke, Block, Stift

Termine: Freitag, 25.9. - Freitag, 20.11.2020, 8 - 9 Uhr
Ort: Online zu Hause
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 64,-; mind. 4/max. 12 Tn

Autogenes Training **Z426**

Anette Bormann

Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training.

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, wissenschaftlich anerkannte 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

Termin: Samstag, 21.11. - Samstag, 6.2.2021, 10 - 11 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 8 Termine, nicht am 19.12.
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 8 Tn

YOGA/QIGONG**Shaolin Qi Gong und Meditation in Wolfersdorf Z430**

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: Dienstag, 13.10. - Dienstag, 24.11.2020, 18.15 - 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 64,-; mind. 3/max. 9 Tn



Vormittagskurs

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ **Z432**

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

Termine: Donnerstag, 17.9. - Donnerstag, 3.12.2020, 8.45 - 10.15 Uhr
Ort: Bürgerhaus Zolling
Dauer: 11 Termine
Gebühr: € 104,50; mind. 5/max. 16 Tn

Vormittagskurs

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ **Z433**

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.2.2021, 8.45 - 10.15 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 47,50; mind. 5/max. 16 Tn

Kundalini Yoga in Zolling **Z440**

Gabriele Wohner

Kundalini Yoga ist das Yoga der Energie. Durch gezielte Körperübungen, die oft auch dynamisch ausgeführt werden, verbunden mit bewusstem Atmen, spüren wir schnell die Energie der einzelnen Übungsreihen. Es werden dabei auch Mantras und Musik genutzt. Besondere Aufmerksamkeit werden dem Rücken und der Wirbelsäule gewidmet, um Kräftigung und Beweglichkeit des Körpers zu erreichen. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen angepasst und sind für jedes Alter geeignet. Eine wohltuende Entspannungsphase und kurze Meditation runden die Yogastunde ab. Anspannung und Stress können sich lösen und innere Gelassenheit entsteht.

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

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021, 11 - 12.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 13 Vormittage
Gebühr: € 126,-; mind. 5/max. 8 Tn

Kundalini Yoga in Wolfersdorf **Z441**

Termine: Dienstag, 6.10. - Dienstag, 26.1.2021, 16.30 - 18 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 13 Nachmittage, nicht am 22.12.
Gebühr: € 123,50; mind. 5/max. 8 Tn

VHS-Hinweis

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

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Maria Huber

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.

Vormittagskurs

Yoga – ein Weg zu mehr Wohlbefinden **Z444**

Ort: Bürgerhaus Zolling
Termine: Mittwoch, 14.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 9 - 10.30 Uhr
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 108,-; mind. 6/max. 12 Tn

Abendkurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden **Z445**

Termine: Mittwoch, 14.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 18 - 19.30 Uhr

Abendkurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden **Z446**

Termine: Mittwoch, 14.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 19.45 - 21.15 Uhr

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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Termine: Dienstag, 15.9. - Dienstag, 15.12.2020, 18 - 19 Uhr
Dauer: 13 Termine
Gebühr: € 84,50; mind. 5/max. 9 Tn



Abendkurs

Rücken aktiv Z451

Termine: Dienstag, 12.1. - Dienstag, 23.3.2021, 18 - 19 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 65,-; 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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Termine: Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 9 - 10 Uhr
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 78,-; mind. 6/max. 9 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – Straffer Bauch Z455

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.2.2021, 9 - 10 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 32,50; mind. 6/max. 9 Tn

Vormittagskurs

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 Kindergartenalter 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, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 10 - 11 Uhr
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 84,-; mind. 5/max. 9 Tn

Fit mit Baby/ Kind Z457

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.2.2021, 10 - 11 Uhr
Dauer: 5 Vormittage

Power-Mama – back to shape Z458

Teilnahme ab 8 Wochen nach der Entbindung (Spontangeburt) bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich

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, 1.10. - Donnerstag, 17.12.2020, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 11 Vormittage
Gebühr: € 121,-; mind. 5/max. 8 Tn

Power-Mama – back to shape Z459

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 25.2.2021, 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 66,-; mind. 5/max. 8 Tn

FITNESS/**KRAFT/AUSDAUER****PILATES in Wolfersdorf Z460**

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

Termine: Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 10 - 11 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 84,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES in Wolfersdorf Z461

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 25.2.2021, 10 - 11 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES in Zolling Z462

Termine: Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Abende
Gebühr: € 84,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES in Zolling Z463

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 25.2.2021, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 9 Tn

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, 28.9. - Montag, 21.12.2020, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 9 Abende, nicht am 5.10., 9.11., 7.12.
Gebühr: € 63,-; mind. 5/max. 12 Tn

PILATES in Attenkirchen Z465

Termine: Montag, 11.1. - Montag, 22.2.2021, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 42,-; 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, 23.9. - Mittwoch, 16.12.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 91,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES-Faszien-Training Z467

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021, 9.30 - 10.30 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 9 Tn

Bodystyling und Faszienstretching Z468

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung
 Wir starten mit einer intensiven Aufwärmphase in die Stunde und aktivieren damit gleichzeitig unseren Kreislauf (Ausdauer). Anschließend konzentrieren wir uns in jeder Einheit auf bestimmte Muskelgruppen, wobei die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po natürlich immer mittrainiert werden. Das myofasziale Bewegungstraining wird mit in den Stundeninhalt integriert, sodass wir am Schluss mit einem angenehmen Wohlgefühl unser Training beenden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 16.12.2020, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 9 Tn

Bodystyling und Faszienstretching Z469

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021, 19.30 - 20.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 39,-; mind. 5/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 HIIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Freitag, 9.10. - Freitag, 18.12.2020, 11 - 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 9 Tn

Fit und zufrieden ins Wochenende Z471

Termine: Freitag, 15.1. - Freitag, 26.2.2021, 11 - 12 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 39,-; mind. 5/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.

Latino STEP Z472

Karin Hanrieder

Latino STEP ist eine Mischung aus Fitness, Tanz und Step Aerobic, die vor allem Oberschenkel, Bein- und Gesäßmuskeln trainiert! Genau wie beim klassischen Latino Dance stehen auch in der Step-Version die Musik und der Spaßfaktor im Vordergrund und das Power-Workout fühlt sich selten als ein solches an! Ein hoher Kalorienverbrauch ist ein super Nebeneffekt! Komm und hab Spaß!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: *Mittwoch, 23.9. - Mittwoch, 16.12.2020, 8.30 - 9.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *12 Vormittage*

Gebühr: *€ 91,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Latino STEP Z473

Termine: *Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021, 8.30 - 9.30 Uhr*

Dauer: *6 Vormittage*

Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Zumba® mit Melanie Z474

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

Mitzubringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch.

Termine: *Montag, 21.9. - Montag, 8.2.2021, 19 - 20 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *17 Termine, nicht am 21.12.*

Gebühr: *€ 119,-; mind. 6/max. 20 Tn*

HIIT Training in Attenkirchen Z476 NEU

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Termine: *Montag, 28.9. - Montag, 21.12.2020, 19.45 - 20.45 Uhr*

Ort: *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*

Dauer: *9 Abende, nicht am 5.10., 9.11., 7.12.*

Gebühr: *€ 63,-; mind. 5/max. 12 Tn*

HIIT Training in Attenkirchen Z477 NEU

Termine: *Montag, 11.1. - Montag, 22.2.2021, 19.45 - 20.45 Uhr*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 12 Tn*

TANZ**Gesellschaftstanz – Schnupperkurs für Anfänger Z480 NEU**

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an alle „Nichttänzer“, die gerne mit dem Tanzen beginnen möchten. Sie haben einen Nachmittag, um in die gängigsten drei Tänze hineinzuschnuppern: Cha-Cha-Cha, Discofox und Walzer.

Im Anschluss findet ab Januar 2021 ein Anfängerkurs statt. Gebühr pro Paar.

Mitzubringen: Gute Laune und Spaß!

Termin: *Samstag, 31.10.2020, 14 - 16 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 22,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Gesellschaftstanz – Anfängerkurs Z481 NEU

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht tanzen können und glauben, es auch nicht lernen zu können. Ungezwungen sollen die ersten gängigen Tänze mit ein bis zwei Figuren erlernt werden: Cha-Cha-Cha, Tango, Discofox, Walzer und vieles mehr.

Mitzubringen: Gute Laune und Spaß!

Termine: *Montag, 18.1. - Montag, 8.2.2021, 20.15 - 21.45 Uhr*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 88,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Gesellschaftstanz – Fortschrittskurs Z482 NEU

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

In diesem Kursus erlernen Sie neue Figuren in den Tänzen Langsamer Walzer, Discofox, Tango, Foxtrott und Cha-Cha-Cha. Außerdem werden wir in diesem Kursus auf die Technik und Fußarbeit aller Tänze eingehen.

Willkommen sind alle, die schon Tanzerfahrung haben.

Bei Unsicherheiten, ob dies der passende Kurs für Sie ist, können Sie gerne zu einer Probestunde (wird anteilig berechnet) vorbeikommen. Ich freue mich auf Sie!

Termine: *Montag, 12.10. - Montag, 23.11.2020, 20.15 - 21.45 Uhr*

Dauer: *6 Termine*

Gebühr: *€ 132,-; mind. 10/max. 20 Tn*



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

vhs Informationen unter: 08167 - 6943-32

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.

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 entschuldigtem/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 Curryküchen Indiens von Nord nach Süd – ein Fest für die Sinne Z500 NEU

Charanjit Heer

Die Begeisterung für indische Currygerichte reißt nicht ab. In unserem neuen Kochkurs bereiten wir aus den unterschiedlichen Regionen Indiens traditionelle Currygerichte aus verschiedenem Fleisch und mehrere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk, Naan und eine Süßspeise stehen ebenso auf dem Programm. Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten, wie z. B. Badam Pasanda, Korma, Rogan Josh, Vindaloo und Daal. Sie erfahren ganz nebenbei von Ihrem erfahrenem Kursleiter und Koch einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Alle frischen Zutaten sind weitestgehend aus ökologischem Bioanbau.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 20 € bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

Termin: *Donnerstag, 28.1.2021, 17.30 - 22 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 55,-; mind. 4/max. 8 Tn*

Asiatische Küche Z501

Thuy Nga Vu, Schulverband Zolling, Gastronomin

Die asiatische Küche hat eine sehr alte Tradition sowie sehr unterschiedliche Ausprägungen in den einzelnen Regionen und Ländern im asiatischen Raum.

Schmecken und kochen Sie sich mit mir durch die asiatische Küche. Gemeinsam bereiten wir als Vorspeise Glücksrollen/Sommerrollen (Reispapierrollen mit frischen Kräutern, Salat, Gurken, Reismudeln, Hühnerfleisch, Garnelen und Ei, dazu Hoisin-Erdnuss-Soße) zu. Als Hauptgericht kochen wir gebratene Nudeln mit Gemüse und Hühnerfleisch oder Garnelen. Zum Dessert gibt es gebackenes Eis. Es werden Erfrischungsgetränke sowie Grüner Tee und Jasmintee zum Essen gereicht.

Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten und es gibt noch viele Tipps rund um die asiatische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 18 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: *Freitag, 20.11.2020, 18.30 - 22 Uhr*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 43,-; 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

Hinweis: 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, 9.10. - Freitag, 12.2.2021, 13 - 17 Uhr*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock*

Dauer: *15 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 Z541****Blockflötenunterricht mit Elise-Anne 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, 22.9. - Dienstag, 9.2.2021, 13 - 18.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 17 Termine, nicht am 22.12.

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten Z550**Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Mayr

für Kinder:

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schülertags 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, 21.9. - Montag, 8.2.2021, 12 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten**Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Z554 ****Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Mayr

Termine: Dienstag, 22.9. - Dienstag, 9.2.2021, 9 - 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 18 Termine

Onlinekurs, Einzelunterricht à 30 bzw. 45 Minuten**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 mit Kamera.

Termine: Dienstag, 22.9. - Dienstag, 9.2.2021, 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, 10.9. - Donnerstag, 11.2.2021, 14 - 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 19 Termine

Halbjahreskurs**Geige in Haag Z573****für Anfänger und Fortgeschrittene**

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 Erlernen 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, 16.9. - Mittwoch, 10.2.2021, 14 - 18 Uhr
Ort: Grundschule Haag, Pfarrer-Weingand-Straße 5
Dauer: 16 Termine, nicht am 18.11. und 16.12.

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

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.
 Hinweise:
 – Eine Geige kann bei Bedarf für den Schnupperkurs kostenlos gestellt werden.

Termine: Nach Vereinbarung
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 2/max. 8 Tn

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRERUNG**Mach dich fit für deine Zukunft – Z600  Der erfolgreiche Weg zur Ausbildungsstelle**

Michael Schlögl

Findet, wenn nötig online statt.

Die berufliche Zukunft beginnt bereits mit den ersten Bewerbungen zu einer Praktikumsstelle. Wer diese Chancen aktiv nutzt, baut sich frühzeitig ein Netzwerk für die weiteren Schritte in seiner beruflichen Karriere auf. Der Workshop macht Dich für diese neuen Herausforderungen fit. Er zeigt Dir Wege auf, Deine berufliche Karriere erfolgreich zu starten.

- Kursinhalte:
- Du förderst deine Stärken
 - Du bist motiviert für die Vorstellungsgespräche
 - Du steigerst dein Selbstvertrauen

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Samstag, 14.11.2020, 10 - 12.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 8 Tn

BEWEGUNG

Alle Capoeira Kurse finden, wenn nötig, online statt.

Capoeira in Attenkirchen Capoeira für Kinder Z611**bis 9 Jahre, Anfänger und Fortgeschrittene**

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 zudem 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

Termine: Donnerstag, 17.9. - Donnerstag, 4.2.2021, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof
Dauer: 17 Termine
Gebühr: € 102,-; mind. 5/max. 12 Tn

Capoeira für Jugendliche und Erwachsene Z612**ab 10 Jahren**

Fabio Araújo Fernandes

Termine: Donnerstag, 17.9. - Donnerstag, 4.2.2021, 16.45 - 18 Uhr
Gebühr: € 127,50; mind. 5/max. 12 Tn

Capoeira in Zolling Capoeira für Jugendliche und Erwachsene Z615**ab 11 Jahren in Zolling**

Fabio Araújo Fernandes

Termine: Dienstag, 15.9. - Dienstag, 26.1.2021, 19 - 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Gebühr: € 127,50; mind. 4/max. 9 Tn

nappydancers® Z618 **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/Großelternanteil 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, 2.10. - Freitag, 4.12.2020, 11 - 11.45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 63,-; mind. 4/max. 8 Tn

nappydancers® Z619 **Kindertanz für die Kleinsten, im Alter von 20 - 40 Monaten**

Termine: Freitag, 15.1. - Freitag, 26.2.2021, 11 - 11.45 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 4/max. 8 Tn

SPRACHEN
Englisch für Vorschulkinder und Erstklässler ohne Vorkenntnisse **Z620** **NEU**

Tanya Arndt, English native Speaker, Muttersprachlerin

Englisch sprechen ohne Hemmung und dabei Spaß haben! Kinder, die Spaß an einer Fremdsprache haben wollen, sind herzlich willkommen. Kinderreime, das Alphabet, Zählen von 1 bis 20/ – bis 100 und Grammatik. Das Trainieren von allen vier Fertigkeiten in der Fremdsprache. Die Kinder werden in verschiedenen Gruppen unterrichtet und am Ende des Kurses bekommen die Kinder eine Teilnehmerurkunde

Mitzubringen: Malstifte, Kleber, Kinderschere

GREEN GROUP
Termine: Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 14 - 14.45 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 1

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 88,-; mind. 4/max. 8 Tn

Englisch für Vorschulkinder und Erstklässler mit Vorkenntnissen **Z621** **NEU**
ORANGE GROUP
Termine: Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 15 - 15.45 Uhr

Dauer: 16 Termine

Englisch für Kindergarten-Kinder **Z622** **NEU**

mit und ohne Vorkenntnissen

YELLOW GROUP
Termine: Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 16 - 16.45 Uhr

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 66,-; mind. 4/max. 8

Englisch für Zweit- und Drittklässler **Z623** **NEU**

mit Vorkenntnissen

BLACK GROUP
Termine: Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 17 - 17.45 Uhr

Dauer: 16 Termine

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 unterstützen 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 DIN A4 zum Sammeln der Notenblätter, Getränk

Termine: Montag, 5.10. - Montag, 14.12.2020, 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

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm

nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Rosenhof Lichtspiele

 Kino &
Restaurant

 Restaurant
täglich ab 17 Uhr geöffnet

 Kino täglich 30 Minuten vor der ersten
Filmvorführung geöffnet

Das Rosenhof-Lichtspiele Team freut sich auf Ihren Besuch!

 Rosenhofweg 2, 85368 Moosburg | Tel.: 08761/ 2455 | www.rosenhof-lichtspiele.de

PRINTED BY

KASTNER AG

WIR ENTWICKELN, PRODUZIEREN UND VERLEGEN MEDIEN

Hausmeisterservice & Rohrreinigung Rigatuso

Unsere Leistungen:

- ✓ Rohrreinigung
- ✓ Kanalreinigung
- ✓ Kanal-TV-Diagnose
- ✓ Druckprobe
- ✓ Wartung Hebeanlagen
- ✓ Hausmeisterservice

www.hr-rigatuso.de

 Inhaberin Beatrice Rigatuso | Sudetenlandstraße 18 - 85368 Moosburg a.d. Isar
 Mobil: 0160/ 99197430 | Fax: 08761 / 7294611 | E-Mail: HR-Rigatuso@t-online.de



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
- Massagen für Schwangere und Babys
- Säuglingspflegekursen
- Rückbildungsgymnastik und vielen mehr...

Wir laden Sie herzlich ein, unser Geburtsteam, die Hebammen, die Kreißsäle und die Station auf einer unserer Informationsabende im Klinikum kennenzulernen.

Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Geburtshilfe im Klinikum Landshut

Klinik für Geburtshilfe

Klinikum Landshut | Robert-Koch-Straße 1 | 84034 Landshut
Tel. 0871 698-3219 (Sekretariat)
Tel. 0871 698-3239 (Kreißaal)
frauenklinik@klinikum-landshut.de
www.klinikum-landshut.de

INFO-ABENDE

**03.09., 01.10., 05.11.,
03.12., 07.01., 04.02.**

JEWELNS UM 19.00 UHR
IN DER ELTERNSCHULE



KLINIKUM
LANDSHUT