



Barbara Weinberger

**Persönliche Anmeldung
und Sprechzeiten**

montags von 9.30 – 11.30 Uhr
im Rathaus Zolling

Außerhalb der genannten
Sprechzeit können Sie uns
jederzeit eine Nachricht auf
unseren Anrufbeantworter
sprechen.

Telefon 081 67/69 43-32
Telefax 081 67/69 43-72
vhs@vg-zolling.de
www.vg-zolling.de/
volkshochschule

Volkshochschule in ZOLLING

Herbst- / Winterprogramm 2014/2015

Inhaltsverzeichnis

1 Gesellschaft/Gesellschaft und Leben

Recht.....	6
Verbraucherfragen/-informationen.....	6
Beratung.....	6
Pädagogik/Psychologie.....	8
Philosophie/Theologie.....	8
Hauswirtschaft.....	8
Umwelt und Natur.....	9
Heimatkunde/Führungen.....	9

2 Beruf/Beruf und Karriere

EDV.....	10
Persönlichkeitsentwicklung.....	10

3 Sprachen/Sprachen und Verständigung

Englisch.....	11
Italienisch.....	11

4 Gesundheit/Gesundheit und Fitness

Ernährung.....	12
Medizinische Themen/Heilmethoden.....	12
Entspannung/Körpererfahrung.....	14
Gymnastik/Tanz.....	16

5 Kultur/Kultur und Gestalten

Theater.....	20
Künstlerisches und handwerkliches Gestalten.....	20
Musik/Tanz.....	22

6 Kultur/Kultur und Küche

Trendige Küche.....	23
Internationale Küche.....	24

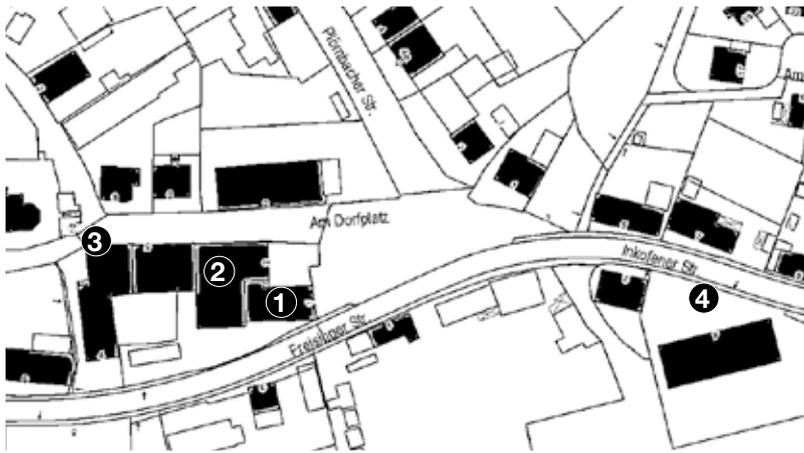
7 Spezial/Die junge vhs

Theater.....	25
Schülerförderung.....	25
EDV.....	26
Kreativität.....	26
Kochkurse.....	28
Musik/Tanz.....	28

Z451	17.30-18.30	Pilates
Z330	18.00-19.30	Anfänger-/Wiedereinsteigerkurs ab L3
Z457	18.30-19.30	Zumba® am Donnerstag mit Karin
Z420	19.00-20.30	Vollatmung
Z401	19.00-20.30	Glücklich zur Wunschfigur
Z331	19.30-21.00	Italienisch ab L 9/10
Z450	20.30-21.30	Figurtraining Bauch, Beine, Po
Freitag, 10.10.2014		
Z442	08.30-09.30	Rückenharmonie
Z458	11.15-12.15	Zumba® am Freitag mit Karin
Samstag, 11.10.2014		
Z600	10.00-13.30	Tofu – der verkannte Tausendsassa der modernen Küche
Montag, 13.10.2014		
Z449	09.30-10.30	Workout für Mama mit Baby/Kind
Dienstag, 14.10.2014		
Z603	18.00-22.00	Asiatischer Kochkurs
Freitag, 17.10.2014		
Z760	15.00-18.00	Leckere Brotaufstriche (ab 10 Jahren)
Samstag, 18.10.2014		
Z531	15.00-17.30	Beautiful-Kinderschminken
Montag, 20.10.2014		
Z467	19.00-20.00	Zumba® für Einsteiger mit Daniela
Z402	19.00-20.30	Grundlagen Ernährung nach Ayurveda
Dienstag, 21.10.2014		
Z733	15.30-17.00	Kerzen ziehen (6 - 12 Jahre)
Z120	19.00-20.30	Entrümpeln befreit, nicht nur Ihre Räume
Donnerstag, 23.10.2014		
Z730	15.00-17.30	Filzen zu Halloween (ab 6 Jahren)
Freitag, 24.10.2014		
Z736	15.00-17.00	Franz Marc auf der Spur (ab 6 Jahren)
Z121ff	19.00-21.30	Wir bekommen ein Kind – wie bereite ich mich am besten vor?
Z121	19.00-21.30	Stillen & Säuglingsernährung
Z525	19.30-23.00	Filzen im Herbst
Samstag, 25.10.2014		
Z737	15.00-17.00	Franz Marc auf der Spur (ab 9 Jahren)
Z170		Kuchlbauer's Bierwelt hautnah erleben
Montag, 27.10.2014		
Z332	09.00-12.00	Italienisch 50+ ab Lektion 1 in den Herbstferien
Dienstag, 28.10.2014		
Z782	10.30-12.30	Dance4Fans – Videoclip-Dancing (12 - 16 Jahre)
Z523	17.30-20.30	Überraschungsbox/Kurs für Erwachsene oder Kinder ab 8 J.
Z601	18.30-21.30	Frühstücksbrunch – Schlemmen und Genießen
Donnerstag, 30.10.2014		
Z441	19.00-21.00	Aktiviere dein Powerhouse
Freitag, 31.10.2014		
Z125	19.00-23.00	Moderiertes Knigge-Dinner
November 2014		
Sonntag, 02.11.2014		
Z124	14.00-18.00	Wie schminke ich mich vorteilhaft?
Montag, 03.11.2014		
Z465	08.30-09.30	Tanzen in deinem eigenen Tempo
Z440	17.30-19.00	Kombikurs „Beckenboden und Entspannung“
Z424	19.00-20.00	Autogenes Training
Dienstag, 04.11.2014		
Z151	19.00-21.00	Mein Kampf mit dem Wäscheberg
Z411	19.00-21.00	Kinesio-Taping für den Hausgebrauch
Mittwoch, 05.11.2014		
Z200	17.30-19.00	Keine Angst vor dem PC
Freitag, 07.11.2014		
Z738	16.00-18.00	Futterstation für Vögel (ab 6 Jahren)
Z122	19.00-21.30	Säuglingspflege und Babyhandling (Kinästhetik Infant Handling)
Z700	19.30-22.00	Ein Sommernachtstraum, Ballett
Samstag, 08.11.2014		
Z532	10.00-17.00	Holzschnitzkunst
Sonntag, 09.11.2014		
Z562	19.00-20.30	Tanzen Sie sich fit für den nächsten Ballabend
Donnerstag, 13.11.2014		
Z561	18.30-20.00	Ringelreigen
Freitag, 14.11.2014		
Z123	19.00-21.30	Bonding (Schlafen, Tragen, EC – Elimination Communication)
Z526	19:30-23:00	Nuno filzen – Wolle und Seide verbinden sich
Samstag, 15.11.2014		
Z720	10.30-12.00	Farben und Formen mit Microsoft Paint (6 - 7 Jahre)
Z739	15.00-17.00	Kastanien-Zauberkissen (6 - 10 Jahre)
Z604	15.00-19.00	Türkische Küche im Herbst – Die Liebe geht durch den Magen

Montag, 17.11.2014		
Z735	16.00-17.30	Wachsbilder (6 - 12 Jahre)
Dienstag, 18.11.2014		
Z412	19.00-21.15	Kieferbalancierung – RESET 1
Z140	19.30-21.30	Kartenlegen lernen
Donnerstag, 20.11.2014		
Z161	19.30-21.30	Salz und Kräuter
Freitag, 21.11.2014		
Z527	19.00-23.30	Eine Kopfbedeckung aus Filz
Samstag, 22.11.2014		
Z422	11.00-16.30	Mit guten Gefühlen gelassen bleiben
Dienstag, 25.11.2014		
Z734	15.00-16.30	Kerzen ziehen (6 - 12 Jahre)
Z445	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik
Z446	19.00-20.00	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag, 27.11.2014		
Z710	19.30-20.30	Ki-Ki-Ku Infoabend für Eltern
Dezember 2014		
Dienstag, 02.12.2014		
Z731	15.00-17.30	Filzen im Advent (ab 6 Jahren)
Mittwoch, 03.12.2014		
Z605	18.00-22.00	Indische vegetarische Küche – lecker vitaminreich leicht
Donnerstag, 04.12.2014		
Z410	19.00-21.00	Erholung und Regeneration, Mit Steinen heilen
Samstag, 06.12.2014		
Z414	15.00-17.00	Fußreflexzonenmassage
Dienstag, 09.12.2014		
Z528	19.30-23.00	Filzen im Advent
Freitag, 12.12.2014		
Z529	19.30-23.00	Schmuck und kleine Geschenke aus Filz, Perlen und kleinen Edelsteinen
Sonntag, 14.12.2014		
Z701		Anmeldeschluss für Cinderella, Familienmusical
Januar 2015		
Mittwoch, 07.01.2015		
Z456	08.30-09.30	Zumba Step® mit Karin
Z454	09.30-10.30	Pilates-Faszien-Training
Donnerstag, 08.01.2015		
Z429	08.45-10.15	QiGong
Z452	17.30-18.30	Pilates
Z459	18.30-19.30	Zumba® am Donnerstag mit Karin
Freitag, 09.01.2015		
Z460	11.15-12.15	Zumba® am Freitag mit Karin
Montag, 12.01.2015		
Z466	08.30-09.30	Tanzen in deinem eigenen Tempo
Dienstag, 13.01.2015		
Z431	09.30-11.00	QiGong
Donnerstag, 15.01.2015		
Z732	15.00-17.30	Wir filzen ein Stirnband (ab 6 Jahren)
Z421	19.00-20.30	Vollatmung
Montag, 19.01.2015		
Z413	19.00-21.15	Kieferbalancierung – RESET 1
Mittwoch, 21.01.2015		
Z711	15.00-16.30	Workshop Ki-Ki-Ku (5 - 7 Jahre)
Donnerstag, 22.01.2015		
Z712	15.00-16.30	Workshop Ki-Ki-Ku (8 - 10 Jahre)
Z602	18.00-21.00	Ernährung nach Ayurveda
Z423	19.00-20.00	Tiefenentspannung mit Klangschalen
Dienstag, 27.01.2015		
Z524	19.00-22.00	Scrapbooking Layouts
Z463	19.30-20.30	Zumba® mit Diana
Mittwoch, 28.01.2015		
Z464	19.30-20.30	Zumba® mit Diana
Donnerstag, 29.01.2015		
Z713	15.00-15.45	Übungsnachmittage Ki-Ki-Ku (5 - 7 Jahre)
Z714	16.00-16.45	Übungsnachmittage Ki-Ki-Ku (8 - 10 Jahre)
Z162	19.30-21.30	Blüten und Zucker
Februar 2015		
Montag, 02.02.2015		
Z530	19.00-22.00	Luftballonkunstwerke
Donnerstag, 05.02.2015		
Z150	19.00-21.00	Mein Haushalt – gut geführt und optimal organisiert
Freitag, 06.02.2015		
Z201	18.00-19.30	Bildbearbeitung am PC
Z701	abends	Cinderella, Familienmusical
Samstag, 07.02.2015		
Z415	9.00-16.00	Einführungskurs Kinästhetik in der Pflege
Dienstag, 10.02.2015		
Z110	19.00-20.30	Ist Ihre Immobilie fit für den Verkauf?
Z606		Italienische Küche

Lageplan Haag a. d. Amper



Fr. 10.10.2014	08.30-09.30	Z442	Rückenharmonie
Sa. 25.10.2014		Z170	Kuchlbauer's Bierwelt hautnah erleben
Fr. 07.11.2014	16.00-18.00	Z738	Futterstation für Vögel (ab 6 Jahren)
Mo. 17.11.2014	16.00-17.30	Z735	Wachsbilder (6 - 12 Jahre)
Do. 22.01.2015	19.00-20.00	Z423	Tiefenentspannung mit Klangschaalen
Do. 05.02.2015	19.00-21.00	Z150	Mein Haushalt – gut geführt und optimal organisiert

- ❶ Rathaus, Am Dorfplatz 1 – Räume der Mittagsbetreuung
- ❷ Turnhalle und Gymnastikraum, Am Dorfplatz 2
- ❸ Marina-Thudichum-Grundschule, Pfarrer-Weingand-Straße 5
- ❹ Kindergarten, Inhofener Str. 4

Lageplan Wolfersdorf



Di. 07.10.2014	19.00-21.00	Z100	Vortrag „Alles geregelt?“
Di. 02.12.2014	15.00-17.30	Z731	Filzen im Advent (ab 6 Jahren)

- ❶ FFW-Haus, Hauptstraße 39
- ❷ Grundschule, Ringstraße 12
- ❸ Kindergarten, Am Kindergarten 1

Lageplan

Attenkirchen



- ❶ Mehrzweckhalle, Schulstraße 6a
- ❷ Schulküche, Schulstraße 6a
- ❸ Bibliothek, Theatersaal, Schulstraße 6
- ❹ Kindergarten, Schulstraße 8
- ❺ Gemeindezentrum, Hauptstraße 5
- ❻ Bürgersaal, Hauptstraße 5a

Di	16.09.2014	19.30-20.30	Z461	Zumba® mit Diana
Mi	17.09.2014	19.30-20.30	Z462	Zumba® mit Diana
Do	25.09.2014	18.30-20.00	Z560	Ringelreigen
So	05.10.2014	09.30-12.30	Z160	Herbstspaziergang zur Vorbereitung auf den Winter
Di	07.10.2014	09.30-11.00	Z430	QiGong
		16.00-17.00	Z781	Kindertanzkurs (4 - 6 Jahre)
Do	09.10.2014	19.00-20.30	Z401	Glücklich zur Wunschfigur
		20.30-21.30	Z450	Figurtraining Bauch, Beine, Po
Fr	24.10.2014	19.30-23.00	Z525	Filzen im Herbst
Sa	25.10.2014		Z170	Kuchlbauer's Bierwelt hautnah erleben
Fr	31.10.2014	19.00-23.00	Z125	Moderiertes Knigge-Dinner
Mo	03.11.2014	17.30-19.00	Z440	Kombikurs „Beckenboden und Entspannung“
		19.00-20.00	Z424	Autogenes Training
Di	04.11.2014	19.00-21.00	Z151	Mein Kampf mit dem Wäscheberg
So	09.11.2014	19.00-20.30	Z562	Tanzen Sie sich fit für den nächsten Ballabend
Do	13.11.2014	18.30-20.00	Z561	Ringelreigen
Fr	14.11.2014	19.30-23.00	Z526	Nuno filzen – Wolle und Seide verbinden sich
Sa	15.11.2014	15.00-17.00	Z739	Kastanien-Zauberkissen (6 - 10 Jahre)
Di	18.11.2014	19.00-21.15	Z412	Kieferbalancierung – RESET 1
Do	20.11.2014	19.30-21.30	Z161	Salz und Kräuter
Fr	21.11.2014	19.00-23.30	Z527	Eine Kopfbedeckung aus Filz
Di	25.11.2014	15.00-16.30	Z734	Kerzen ziehen (6 - 12 Jahre)
Sa	06.12.2014	15.00-17.00	Z414	Fußreflexzonenmassage
Di	09.12.2014	19.30-23.00	Z528	Filzen im Advent
Fr	12.12.2014	19.30-23.00	Z529	Schmuck und kleine Geschenke aus Filz, Perlen und kleinen Edelsteinen
Di	13.01.2015	09.30-11.00	Z431	QiGong
Di	27.01.2015	19.30-20.30	Z463	Zumba® mit Diana
Mi	28.01.2015	19.30-20.30	Z464	Zumba® mit Diana
Do	29.01.2015	19.30-21.30	Z162	Blüten und Zucker

Anmeldung ist ab sofort möglich durch:

- mit der im Programmheft abgedruckten Anmeldekarte
- per Telefon, Fax oder E-Mail

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung immer alle Informationen, die auf der Anmeldekarte zum Ausfüllen aufgeführt sind, an. Sie ersparen dadurch uns und Ihnen selbst auch unnötige Rückfragen. Vielen Dank!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs vor Beginn absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten!

Anmeldungen werden von uns grundsätzlich nicht bestätigt.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist der Kurs für Sie gebucht.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn sich etwas ändert.

Ausnahmen: Anrufbeantworter und Email – bitte Bestätigung abwarten.

Rücktritt vom Kurs gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5 €:

- Abmeldung bis zu einer Woche vor dem Kurs
- Bei Sprachkursen bis zum 3. Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin
- Bei Krankheit jederzeit unter Vorlage eines ärztlichen Attests

Für die Außenstelle Zolling gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg.



VHS-Hinweis

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



Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

RECHT

Vortrag

Alles geregelt? Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter **Z100**

für Erwachsene ab 18 Jahren

Marianne Folger

Marianne Folger, Juristin, ist ehrenamtlich für den Hospizverein Freising tätig. Sie referiert über das Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“. Entscheiden Sie nach dem Vortrag, wer Ihre persönlichen Angelegenheiten regeln darf, wenn Sie durch Unfall, Krankheit oder Alter nicht mehr selbst dazu in der Lage sind.

Die Teilnehmer können für dieses sehr umfangreiche Thema eine Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz vor Ort erwerben.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 07.10.2014, 19 - 21 Uhr*
Ort: *FFW-Haus, Hauptstraße 39, Wolfersdorf*
Gebühr: *- gebührenfrei - Keine Anmeldung erforderlich!*

VERBRAUCHERFRAGEN/ -INFORMATIONEN



Christine Schwertner

Meine langjährige Erfahrung bei der Organisation von Renovierungsarbeiten an Häusern und Wohnungen, verbunden mit einer fundierten Ausbildung im Bereich Raumgestaltung und Innenarchitektur waren der Ausgangspunkt für die vielen sehr erfolgreich verkauften Immobilien seit Gründung der Homestaging-Agentur „Immostyling Schwertner“ in 2008.

Ich kenne die Problemzonen bei der Immobilienpräsentation und biete mit meiner Beratung, mit Homestaging und in meinen Vorträgen eine effiziente Hilfe für alle, die eine Immobilie verkaufen wollen oder müssen.

Vortrag

Ist Ihre Immobilie fit für den Verkauf? **Z110**

Christine Schwertner, Expertin für Immobilienpräsentation

An der Lage einer Immobilie lässt sich nichts ändern. Sie lässt sich aber deutlich schneller und zu einem besseren Preis verkaufen – egal ob mit oder ohne Makler – wenn sie attraktiv und einladend präsentiert wird.

Denn nur wenn sich ein Interessent auf Anrieb wohl fühlt und begeistert ist, kommt ein Kauf überhaupt in Frage. Der erste Eindruck ist schließlich entscheidend!

In diesem Vortrag erfahren Sie wie Sie Ihre Immobilie von ihrer schönsten Seite zeigen und auch welcher Aufwand sich dazu überhaupt lohnt. Außerdem bekommen Sie Tipps und Anre-

gungen zu den Themen Homestaging, Verkaufsvorbereitung, Internetauftritt, Besichtigungen, usw.

Mitzubringen: Schreibzeug und (falls vorhanden) Fotos der zu verkaufenden Immobilie

Termin: *Dienstag, 10.02.2015, 19 – 20.30 Uhr,*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1*
Gebühr: *€ 14,00; mind. 4 Tn*

BERATUNG

Vortrag

Entrümpeln befreit – nicht nur Ihre Räume!!! **Z120** 

Christine Schwertner, Wohnberatung

Ist es nicht erstaunlich, wie viele unnötige Gegenstände sich im Lauf der Jahre ansammeln, von denen wir uns nur schwer wieder trennen können? Andererseits ist bekannt, wie viel Kraft und Energie es gibt, Ballast abzuwerfen und sich von Überflüssigem zu befreien!

Es reicht aber meist nicht aus viele schlaue und allgemeine Aufräum-Tipps zu lesen, wichtig ist eine ganz persönliche Ordnungs-Struktur zu finden und dauerhaft umzusetzen. Erfahren Sie welche Methode speziell für Sie geeignet ist, um mit Freude und Motivation nachhaltig den Platz zu schaffen, den Sie schon seit langem wieder haben möchten.

Mitzubringen: Schreibzeug und ein (kleiner) Gegenstand, der Sie schon lange stört, Sie es aber noch nicht fertig gebracht haben ihn wegzuerwerfen

Termin: *Dienstag, 21.10.2014, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1*
Gebühr: *€ 9,00; mind. 4 Tn*

Vorbereitungskurs in 3 Teilen

**Wir bekommen ein Kind
Wie bereite ich mich am besten vor?** 

Liane Emmersberger

Fachkrankenschwester, tätig in der außerklinischen Kinderintensivpflege, AFS Stillberaterin, Kinästhetik Infant Handling – Entwicklung und Lernen Trainer

Endlich schwanger und die Vorfreude auf das Kind ist groß. Gleichzeitig kommen die Ängste, wie Sie das alles schaffen sollen. Deshalb bieten wir Ihnen hier einen mehrteiligen, auch einzeln buchbaren, Säuglingsvorbereitungskurs an.

Jeder Teil dauert ca. 2,5 h.

Sie wollen Ihr Baby mitnehmen – kein Problem!

Mitzubringen: Schreibzeug

Termine: *Freitag, 24.10. u/o 07.11. u/o 14.11.2014, 19 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1+2*
Gebühr: *€ 20,00 pro Kursteil; mind. 4/max.12 Tn
 € 50,00 bei Buchung aller 3 Vorbereitungskurse
 zzgl. € 6,00 pro Kursteil, falls der Partner ebenfalls teilnimmt*

VHS-Hinweis

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

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben



Vorbereitungskurs Teil 1

Stillen & Säuglingsernährung Z121

Stillen, wie funktioniert das?

Stillen ist die natürlichste und beste Art der Ernährung für ihr Kind. Das stimmt sicher, jedoch ist das Wissen um das Stillen in den Familien zum Teil abhandengekommen. Frauen gehen hoch motiviert, aber uninformiert an das Stillen heran und sind überfordert, traurig und verunsichert, wenn nicht alles gleich rund läuft. Oft fehlen im Familien- und Freundeskreis auch die Vorbilder. Wie geht das denn – das Stillen?

Trinkt mein Baby genug? Wird es satt? Ist meine Milch nahrhaft? Stillen in der Öffentlichkeit? Wie lange soll die Stillbeziehung dauern? Was mache ich beim Milcheinschuss, Milchstau und wunden Brustwarzen?

Der Kurs richtet sich an Frauen und Paare, die sich gut und ausführlich auf die erste Stillbeziehung vorbereiten wollen und ebenso an Frauen, die eine unbefriedigende Stillbefahrung hinter sich haben, und nun gezielt Tipps und Unterstützung für das Stillen eines weiteren Kindes suchen.

Inhalte des Kurses sind

- Informationen über den Aufbau der Brust
- Habe ich überhaupt genug Milch?
- Physiologische Vorgänge beim Stillen
- Vorbeugende Maßnahmen gegen wunde Brustwarzen
- Hilfen bei Still Schwierigkeiten, Milchstau
- Anlegeposition
- Sinn und Unsinn von Stillhilfen
- Tipps für eine positive Stillzeit

Termin: **Freitag, 24.10.2014, 19 – 21.30 Uhr**

Vorbereitungskurs Teil 2

Säuglingspflege und Babyhandling Z122 (Kinästhetik Infant Handling)

Wie halte ich mein Kind? Wie wechsele ich achtsam die Windel? Baden im Eimer oder in der Wanne? Wie nehme ich mein Kind auf den Arm, wie lege ich es ab, ohne dass es wieder wach wird? Alle diese Fragen behandeln wir an diesem Kurstag. Sie bekommen achtsame Handgriffe gelernt und lernen so, das Baby als Ganzes wahrzunehmen, welches sich aktiv an der Säuglingspflege beteiligen kann.

Kinästhetik Infant Handling ist Kommunikation über Berührung und Bewegung. Die Kinder werden aufmerksamer, reagieren bewusster, suchen Kontakt und finden sich in ihrer Umwelt besser zurecht.

Gebe ich dem Kind z. B. die Möglichkeit, sich mit den Füßen aktiv abzustützen, dann kann es sein Becken bewegen, die Bauchmuskulatur einsetzen, es kommt zur Unterstützung und Aktivierung der Darmtätigkeit. Blähungen, Koliken sowie Problemen bei der Stuhlentleerung kann somit entgegengewirkt werden. Auch aktives Drehen des Beckens unterstützt die Darmtätigkeit unserer Kinder. Viele Dreimonatskoliken können so entschieden verbessert werden.

Wir unterstützen also den Lern- und Entwicklungsprozess des Kindes und orientieren uns an den Fähigkeiten (Ressourcen) des Kindes.

Termin: **Freitag, 07.11.2014, 19 – 21.30 Uhr**

VHS-Hinweis

Kursabsagen und -änderungen werden auch unter vg-zolling.de im Menüpunkt Volkshochschule veröffentlicht.

Vorbereitungskurs Teil 3

Bonding (Schlafen, Tragen, EC – Z123 Elimination Communication)

Bindung (engl.: attachment) ist die Bezeichnung für eine enge emotionale Beziehung zwischen Menschen. Das Neugeborene entwickelt eine spezielle Beziehung zu seinen Eltern oder anderen relevanten Bezugspersonen. Die Bindung veranlasst das Kleinkind, im Falle objektiv vorhandener oder subjektiv erlebter Gefahr (Bedrohung, Angst, Schmerz) Schutz und Beruhigung bei seinen Bezugspersonen zu suchen und zu erhalten. Bezugspersonen bzw. Bindungspersonen sind die Erwachsenen oder älteren Personen, mit welchen das Kind den intensivsten Kontakt in seinen ersten Lebensmonaten hat.

Wie stärke ich die Mutter/Vater-Kind-Bindung? Babyschlaf – wie kommen alle zu ihrem Schlaf? Warum ist Tragen und Nähe so wichtig? Was gibt es beim Tragen zu beachten? Welche Tragehilfen sind geeignet? EC – Elimination Communication, was ist das? Kann ein Baby schon seine Ausscheidungen spüren? Stoffwindel versus Wegwerfwindeln.

Alle diese Fragen werden an diesem Kursabend des Säuglingsvorbereitungskurses beantwortet.

Termin: **Freitag, 14.11.2014, 19 – 21.30 Uhr**



Janine Katharina Pötsch

Expertin für Stil, Image und ausgebildete Visagistin sowie Knigge Trainerin coacht und trainiert Privatpersonen, wenn es um den gekonnten Auftritt nach Außen geht. Hierbei geht es nicht nur um Kleidung und moderne Umgangsformen. Für Frauen zählt beim 1. Eindruck auch das perfekte Business Make-up. Als Visagistin lernt Frau Pötsch Privatpersonen in Einzelschulungen oder Make-up-Kursen

die richtigen Techniken mit den passenden Farben.

Workshop

Wie schminke ich mich vorteilhaft Z124 NEU

Janina Katharina Pötsch, Visagistin

Einführung zum Thema Make-up – welche Produkte sind für mich richtig?

Gesichtslehre und Bestimmung der Gesichter bei den Teilnehmerinnen.

Aufbau vom Tages-Make-up mit den richtigen Techniken und Farben.

Gruppenarbeit unter Anleitung, wie man sich vorteilhaft schminkt. Mitzubringen: Eigene Make-up-Produkte, Kosmetiktücher, Gesichtsscreme

Termin: **Sonntag, 02.11.2014, 14 – 18 Uhr**

Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1+2**

Gebühr: **€ 69,00; mind. 4/max. 6 TN**



Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Moderiertes Knigge-Dinner

Z125

Vera Reich, IHK zertifizierte Knigge-Trainerin

Genießen Sie ein köstliches, herbstliches 4-Gang-Menü von Küchenchef Herrn Josef Ostermeier und lassen Sie sich nebenbei auf amüsante, zeitgemäße und kurzweilige Weise von Frau Vera Reich, Vorstandsmitglied der Deutschen Kniggegesellschaft e.V. vorführen, was so alles laut Freiherr von Knigge bei einem gesellschaftlichen und geschäftlichen Ereignis schief gehen kann und – wie Sie es richtig machen können.

Die Dozentin geht an diesem Abend zum Beispiel auf Themen wie Grüßen und Begrüßen, sich gegenseitig bekannt machen, höfliche Ablehnung eines Duz-Angebots, Unterschiede zwischen Business und privat, Tischetikette im Restaurant, Zuhause und bei Festlichkeiten, Verzehr von besonderen Speisen und das passende Outfit und Anlagardarobe ein.

Während dem Essen tritt sie nur auf Wunsch in Erscheinung, damit die Teilnehmer das Menü in Ruhe genießen können.

Menü

Aperitif
Amuse bouche

Duo vom Hokkaidokürbis an
Ochsenpralinen
mit Herbstkräutern und
Haselnussvinaigrette

Gebratenes Zanderfilet an
Birnenschaum
mit Rote Beete und Speckchip

Crepinette vom Reh an
Portweinjus mit
Grünkohl-Maronenstrudel
und Petersilienwurzelpuree

Powidertlascherl mit Eis von gebrannten
Mandeln und Portweinfeigen

Ein heiterer Abend für Familie, Freunde und Kollegen, mit kulinarischen Genüssen, an dem man noch etwas lernt.

Am Ende erhält jeder Teilnehmer von Frau Reich ein Tischetikette Handout in Form eines Plakates.

Hinweis: Das Menü im Wert von € 45,00 und von Ihnen bestellte Getränke zahlen Sie vor Ort.

Termin: Freitag, 31.10.2014, 19 – etwa 23 Uhr
Ort: Gasthaus Ostermeier, Dorfstr. 8, Attenkirchen/Güttsdorf
Gebühr: € 32,00; mind. 20/max. 30 Tn

Malen und entspannen

Z130

Anita Fichtner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Einmal eine ganz andere Art der Entspannung erleben und Körper, Geist und Seele eine regelmäßige Auszeit gönnen! Beim „Malen & Entspannen“ kommt man durch das Verschmelzen der Farben und Formen zur Ruhe. Der Alltag wird für diese Augenblicke losgelassen und tritt in den Hintergrund. Der Zugang zur eigenen spielerischen Kreativität kann wieder neu entdeckt werden und Sie erleben in Selbsterfahrung nicht nur Stressabbau, sondern auch Freude an der Gestaltung und am Experimentieren. Mit der Entspannung entstehen Gefühle wie Freude, Stolz, Zuversicht und Wohlbefinden.

Beim Malen mit Pastellkreiden sind keine Vorkenntnisse notwendig – lediglich das Einlassen auf einen gestalterischen Auftrag. Mitzubringen: Materialgeld € 6,00

Termine: Mittwoch, 01.10. - Mittwoch, 22.10.2014, 19 -21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2
Dauer: 4 Abende
Gebühr: € 58,00; mind. 4/max. 8 Tn

PHILOSOPHIE / THEOLOGIE

Workshop

Kartenlegen lernen

Z140

NEU

Sieglinde Ausfelder

Kartenlegen ist ein Mittel der Innenschau, mit dem sich der eigene Weg erkennen und die individuelle Lebenssituation analysieren lässt. Die Karten spiegeln unsere aktuelle Lebenssituation. Jedoch verursachen sie diese nicht.

Beim Nachdenken über die Botschaft der Karten können wir in uns selbst Antworten finden und unserem Leben eine neue Ausrichtung geben.

Mit den Lenormand-Karten üben wir das Deuten einer Tageskarte und einer einfachen Themen-Legemethode.

Mitzubringen: Ein eigenes Kartendeck, falls vorhanden; ansonsten können Sie eines bei der Dozentin erwerben.

Termine: Dienstag, 18.11.2014, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1
Gebühr: € 10,00; mind. 6/max. 10 Tn

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE



Anita Fichtner

geboren 1976, verheiratet, 3 Kinder

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) arbeite ich in eigener Praxis. Dabei verwende ich Methoden aus der Gestalt- und Gesprächstherapie sowie der Naturheilkunde bei seelischen Störungen. Gerne arbeite ich auch mit kunsttherapeutischen Elementen, um den Zugang zu den eigenen Seelenbildern zu öffnen. Mit Achtsamkeit, Verantwortung und Herz biete ich Unterstützung und Begleitung zur persönlichen Weiterentwicklung.

antwortung und Herz biete ich Unterstützung und Begleitung zur persönlichen Weiterentwicklung.

HAUSWIRTSCHAFT

Vortrag

Mein Haushalt – Gut geführt und optimal organisiert

Z150

Mein Haushalt – ein Kinderspiel

Sieglinde Ausfelder

Erleben Sie, dass Haushalt Freude machen kann! Mit den richtigen Tipps und Tricks zum rationellen Arbeiten geht alles viel leichter von der Hand. Planen Sie wie ein (Familien-) Manager Ihre Tätigkeiten mit einem Arbeitsplan. Und wegen der Nachhaltigkeit wird auch auf den Aspekt des umweltschonenden Einsatzes von Arbeitsgeräten, Reinigung und Pflegemittel eingegangen.

Termin: Donnerstag, 05.02.2014, 19 - 21 Uhr
Ort: Rathaus Haag a.d. Amper, Am Dorfplatz 1, Räume der Mittagsbetreuung
Gebühr: € 10,00; mind. 6/max. 12 Tn

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben



Vortrag

Mein Kampf mit dem Wäscheberg Z151 **NEU**

Sieglinde Ausfelder

Was bedeuten die Pflege-Symbole auf den Textilien? Kann ich meine Wolljacke auch in der Maschine waschen? Muss ich Flecken vorbehandeln? Warum soll ich die Wäsche bügeln?

Haben Sie noch den Durchblick bei den vielen unterschiedlichen Materialien unserer Bekleidung? Mit ein bisschen mehr Hintergrundwissen wird auch der wöchentliche Wäscheberg zum Kinderspiel.

Wir beschäftigen uns an zwei Abenden mit den Themen rund um die Wäsche. Von der Herstellung und Ausrüstung der Fasern über Waschen, Trocknen und Bügeln bis zur Fleckentfernung. Sie erhalten umfangreiches Infomaterial und viele praktische Tipps.

Termine: *Dienstag, 04.11. und Dienstag, 11.11.2014, 19 – 21 Uhr*

Dauer: *2 Abende*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal*

Gebühr: *€ 18,00; mind. 6/max. 12 Tn*

UMWELT UND NATUR

Exkursion

Herbstspaziergang zur Vorbereitung auf den Winter Z160

Brigitte Schulte, Kräuterpädagogin BNE

Auf einem Herbstspaziergang von Thalham nach Attenkirchen zeigt Ihnen die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Brigitte Schulte wie Sie aus den Schätzen der Natur wie Samen, Wurzeln und eventuell Beeren, stärkende Mittel für den Winter selbst herstellen können. In der Schulküche in Attenkirchen bereitet die Dozentin gemeinsam mit Ihnen einen Wurzelschnaps zu. Jeder Teilnehmer kann eine Kostprobe des Schnaps in ein selbst mitgebrachtes Gefäß abfüllen und mit nach Hause nehmen.

Den Rückweg von Attenkirchen nach Thalham können die Teilnehmer individuell planen.

Mitzubringen: Schuhwerk und Kleidung, der Witterung angepasst; Materialgeld für Schnaps

Termin: *Sonntag, 05.10.2014, 9.30 - 12.30 Uhr*

Treffpunkt: *Bushaltestelle Thalham*

Gebühr: *€ 14,00; mind. 8/max. 12 Tn*

Salz und Kräuter Z161

Miriam Crämer

In diesem Kurs zaubern wir aus Salz und Rosenblüten ein hautpflegendes Badesalz und Kräutersalz aus verschiedenen Kräutern zum Genießen und Verfeinern verschiedenster Speisen – alles aus besten Bio-Zutaten!

Mitzubringen: Mörser, Materialkosten € 8,00

Termin: *Donnerstag, 20.11.2014, 19.30 - 21.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)*

Gebühr: *€ 8,00; mind. 6/max. 12 Tn*

Blüten und Zucker Z162

Miriam Crämer

In diesem Kurs zaubern wir aus Zucker und verschiedenen Blüten ein Zuckerpeeling zum Verwöhnen der Haut und Blütenzucker

zum Genießen und Verfeinern verschiedenster Speisen und Getränke – alles aus besten Bio-Zutaten!

Mitzubringen: Mörser, Materialkosten € 9,00

Termin: *Donnerstag, 29.01.2015, 19.30 - 21.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)*

Gebühr: *€ 8,00; mind. 6/max. 12 Tn*

HEIMATKUNDE / FÜHRUNGEN

Führung mit An- und Abreise per Reisebus

Kuchlbauer's Bierwelt hautnah erleben Z170

Barbara Weinberger

Nehmen Sie an einer der beliebten Kuchlbauer's Bierwelt-Führungen teil, die Ihnen diverse Abteilungen vorstellt:

Der Weissbierbrauer Kuchlbauer lädt Sie ein ...

Eine Brauerei im Ursprungsland des Bieres mit jahrhundertealter Geschichte und Tradition und mit besten Rohstoffen direkt vor der Tür. Hier entstehen die Kuchlbauer Weissbierspezialitäten. Im Sudhaus, Gärkeller oder in der Füllerei schauen Sie unseren Mitarbeitern über die Schultern und erleben Braukunst hautnah.

Kuchlbauer's Bierwelt ist Biergenuss und Kunstgenuss

Kuchlbauer's Bierwelt ist ein Gesamtkunstwerk. Mit der Braukunstspur, den Weissbierzwerge oder dem Sternenhimmel in der Spiegeltreppe zeigen wir Ihnen was Bier und Kunst gemeinsam haben. Im Leonardo-Gewölbe hören Sie eine sensationelle Deutung von Leonardo da Vincis „Abendmahl“.

Im Einklang mit der Natur sind Sie dann im Kuchlbauer Turm, hier haben wir die Visionen von Friedensreich Hundertwasser in beeindruckender Weise für Sie realisiert.

Der Kuchlbauer Turm, eine Huldigung des bayerischen Bieres

Das Wahrzeichen von Kuchlbauer's Bierwelt ist ein Architekturprojekt des weltbekanntesten Künstlers Friedensreich Hundertwasser. Angenehme runde Formen, tanzende Fenster, wellige Böden und organische Linien, Zwiebeltürme und Baummieter, das sind die Elemente Hundertwassers für menschengerechtes Bauen im Einklang mit der Natur.

Einzigartig in der Welt ist der Kuchlbauer Turm außen und innen eine Hommage an das bayerische Bier und seine Brauereien

Gastfreundschaft und Geselligkeit in Kuchlbauer's Bierwelt

In Kuchlbauer's Bierwelt stillen wir nicht nur Ihren Wissensdurst. Der krönende Abschluss unserer Führung: Bayerischer Humor und Geselligkeit bei einer frischen Turmweisse.

Und als Weissbierkenner, der Sie nach der Führung ja sind, gibt's zusätzlich noch eine Weissbierkenner-Urkunde zum mit nach Hause nehmen. (Quelle: Homepage Kuchlbauer's Bierwelt)

Termin: *Samstag, 25.10.2014,*

Führung von 16.15 – ca. 18.15 Uhr

Ort: *Kuchlbauer's Bierwelt, Römerstr. 5-9, Abensberg*

Zustieg: *14.15 Uhr Moosburg, Viehmarktplatz*

14.30 Uhr Haag/ Ampfer, Dorfplatz

14.40 Uhr Zolling, Bushaltestelle beim „Alten Wirt“

14.50 Uhr Attenkirchen, Bushaltestelle

„Beim Spitzbaum“

15.00 Uhr Au/ Hallertau, Schlossbrauerei

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wo Sie zusteigen.

Rückfahrt: *ca. 18.15 Uhr Abensberg*

Gebühr: *für Führung und Busfahrt; mind. 40/max. 50 Tn*

€ 20,00 für Erwachsene

€ 17,00 für Schüler, Studenten sowie 16-17 Jährige

€ 14,00 für Kinder von 6 – 15 Jahre

€ 10,00 für jüngere Kinder

€ 13,00 für Rollstuhlfahrer

(Achtung: Barrierefreiheit nur teilweise vorhanden)



Beruf

Beruf und Karriere

EDV

Vortrag/Workshop

Keine Angst vor dem PC

Z200 **NEU**

für Anfänger

Reem Moussa

„Computer? Nichts für mich! Das lerne ich nicht mehr. Es ist zu schwierig und ändert sich ständig.“

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Mit diesem Basiskurs gelingt der Einstieg in Fragen wie

Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen ihnen?

Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?

Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?

Wie nütze ich „Windows“?

Was ist „Software“?

Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?

Wie finde ich mich in der Internetwelt zurecht?

Jeder kann einen Zugang zur Computertechnik finden oder seine Kenntnisse erweitern. Stellen Sie Ihre Fragen, ganz gleich, wieviel Vorwissen Sie mitbringen.

Termine: *Mittwoch, 05.11. – Mittwoch, 26.11.2014, 17.30 - 19.00 Uhr*

Ort: *Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof, EDV Raum U35*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 60,00 bei 4-6 Tn
€ 50,00 bei 7-10 Tn*

Vortrag/ Workshop

Bildbearbeitung am PC

Z201 **NEU**

für Anfänger

Reem Moussa

Bilder fangen die schönsten Momente des Lebens ein und halten sie fest. Mit ein wenig Mühe kann man diese Momente in eine wunderschöne Aufnahme, in eine unterhaltsame Diaschau oder eine individuelle Postkarte verwandeln.

In diesem Kurs lernen wir:

- Bilder auf den Computer zu importieren
- Bilder zu organisieren
- Bilder zu optimieren
- Bilder zu beschneiden / auszuschneiden / zuzuschneiden
- Fehler zu korrigieren / zu entfernen
- Text in Bilder einzufügen
- Bilder zu exportieren
- Diaschau zu erstellen
- mit eigenen Bildern Einladungen oder Postkarten zu gestalten

Termine: *Freitag, 06.02. – Freitag, 27.02.2015, 18 – 19.30 Uhr*

Ort: *Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof, EDV Raum U35*

Dauer: *3 Abende*

Gebühr: *€ 45,00 bei 4-6 Tn
€ 37,50 bei 7-10 Tn*

PC-Individualunterstützung

Z202 **NEU**

Moritz Weinberger

Bei einem EDV-Kurs kann ein Dozent nicht unbedingt auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Teilnehmers eingehen. Außerdem lassen sich viele Problemstellungen unkomplizierter direkt an Ihrem eigenen System beheben.

Nach einer Anmeldung setzt sich der Dozent mit Ihnen persönlich für eine Terminvereinbarung in Verbindung. Hierbei kann auch Ihr Anliegen konkret im Voraus besprochen werden.

Termin: *individuell vereinbar*

Ort: *bei Ihnen zu Hause*

Gebühr: *€ 30,00 für 60 Minuten inklusive Anfahrt im Umkreis von 10 km*

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Moderiertes Knigge-Dinner

siehe Z125

Vera Reich, IHK zertifizierte Knigge-Trainerin

Termin: *Freitag, 31.10.2014, 19 – etwa 23 Uhr*

Ort: *Gasthaus Ostermeier, Dorfstr. 8, Attenkirchen/ Gültzdorf*

Gebühr: *€ 32,00; mind. 20/max. 30 Tn*



Vera Reich

Ich bin Knigge- und Benimm-Trainerin seit 2003.

Zu meinen Kunden zählen: Industrie und Einzelhandel, Beraterkanzleien, Finanzdienstleister, IT-Unternehmen, gehobene Gastronomie, Reiseveranstalter, Privatkliniken, pharmazeutische Industrie, Zulieferer, Werbebranche, Medien, Verbände, Vereine, Messeveranstalter, Universitäten und Hochschulen etc.;

Personengruppen: Arbeitnehmer

jeder Art, vom Berufseinsteiger bis zum Geschäftsführer oder Vorstand, Trainees, In- und Ausland Vertrieb, Kundenbetreuer, Innendienstmitarbeiter, Studenten, Einzelpersonen im Einzel-Coaching und in offenen Seminaren.

In Form von: Seminaren, Workshops, Vorträgen, Langzeit-Coaching, Rahmenprogrammen von Tagungen und Messen, Firmen-Events, Dinner-Shows, Moderationen, Marketing- und Imageberatung, Fehler- und Defiziterkennung, Verfassung von firmeninternen Richtlinien

VHS-Hinweis

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

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

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



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 081 67-69 43-32

Sprachen

Sprachen und Verständigung



SPRACHEN



Hinweis für alle Sprachkurse

Wenn Sie Fragen haben, können Sie diese vor Kursbeginn mit der Dozentin Sabine Durst/Englisch bzw. Fiorella Serloreti/Italienisch besprechen. Die vhs leitet Ihre Kontaktdaten an die jeweilige Dozentin gerne weiter. Oder Sie machen einfach eine Probestunde mit.

English Refresher Course (A2)

Mittlere Grundkenntnisse in Englisch

Sabine Durst

Egal wie alt oder jung Sie sind, in diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse Schritt für Schritt auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway ermöglicht es, in vielseitigen Units Sprachverständnis und vor allem auch aktives Sprechen zu üben. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb ist es kein Problem, in den laufenden Kurs neu einzusteigen. Wir freuen uns über neue Teilnehmer!

Come and join us, I'm looking forward to welcoming you to my English class.

Kursbuch am ersten Tag **nicht** erforderlich!

Sie können an einer Probestunde teilnehmen.

Fairway 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-501460-3

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

English Refresher Course (A2)

Z310

Termine: *Mittwoch, 08.10.2014 – Mittwoch, 21.01.2015, 9 - 10.30 Uhr*

English Refresher Course (A2)

Z311

Termine: *Donnerstag, 09.10.2014 – Donnerstag, 22.01.2015, 9 - 10.30 Uhr*

Let's talk English (B1)

Z312

Gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen.

Sabine Durst

In diesem Konversationskurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in einer netten Runde verbessern und Ihren Wortschatz erweitern. Wir unterhalten uns über verschiedene Themen, lesen englische Texte und Artikel und machen Hör- und Verständnisübungen. Auch Grammatik wird immer wieder oder nach Bedarf wiederholt. Sie können jederzeit in diesen Kurs neu einsteigen, wir freuen uns immer über Verstärkung.

Don't hesitate and give it a try, You'll have a nice time talking English with us.

Termine: *Dienstag, 07.10.2014 - Dienstag, 27.01.2015, 9 - 10.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Italienisch – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Z330

ab Lektion 3

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Quereinstieg ist möglich.

Allegro 1 (Klett-Verlag), ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termine: *Donnerstag, 09.10.2014 - Donnerstag, 22.01.2015, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Italienisch

Z331

ab Lektion 9-10

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Quereinstieg ist möglich.

Allegro 1 (Klett-Verlag), ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termine: *Donnerstag, 09.10.2014 - Donnerstag, 22.01.2015, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Intensivkurs in den Herbstferien

Italienisch 50+

Z332

NEU

ab Lektion 1

Fiorella Serloreti

Lernen Sie mit dem 50+ Konzept in entspannter Atmosphäre, ohne Eile und Druck, unter „Gleichgesinnten“. Gleichzeitig werden Sie interessante Menschen kennenlernen, Ihr Gedächtnis trainieren und ausreichend Sprachkenntnisse für Ihre nächste Reise nach Italien erwerben.

Allegro 1 (Klett-Verlag), ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termin: *Montag, 27.10. - Freitag, 31.10.2014, 9 - 12 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *5 Vormittage*
Gebühr: *€ 99,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 79,00 ab 6 Tn



Gesundheit

Gesundheit und Fitness



Hinweise für GESUNDHEIT UND FITNESS-Kurse

Krankenkassenzuschuss

Kurse zur Gesundheitsförderung bzw. zur Prävention werden von den Krankenkassen, wenn Sie bestimmte Kriterien erfüllen, häufig bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit der von Ihnen ausgesuchte Kurs förderungsfähig ist. Vielen Dank!

Schnupperstunde

Sie können bei einigen Kursen schnuppern, vorausgesetzt, Sie haben dies bei der Anmeldung angegeben. Falls Sie sich nach der ersten Kursstunde schriftlich, gerne auch per Email, über die vhs Zolling abmelden, berechnen wir Ihnen nur die anteilige Kursgebühr zuzüglich 25%. Melden Sie sich nicht rechtzeitig ab, gilt der Kurs als gebucht.

ERNÄHRUNG

Abnehmkurs

Glücklich zur Wunschfigur

Z401

In 8 Wochen mit Leichtigkeit und Freude schlanker und attraktiver werden!

Michaela Abel

Sie möchten schlank und fit werden, ohne sich zu quälen und suchen eine einfache, aber effektive Methode zur dauerhaften Gewichtsabnahme? Mein erfolgreiches Konzept „Glücklich zur Wunschfigur“ bietet Ihnen die Lösung.

Sie erleben in meinem Kurs bei individueller Betreuung, wie leicht es sein kann, durch ganz gezielte Techniken der mentalen Kraft und einfache, effiziente Übungen ganz nebenbei Gewicht zu verlieren – und dabei mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Profitieren Sie von meinen 4 energiebringenden Erfolgsstrategien: Bewegung, Ernährung und Entspannung erweitert durch ein ganz spezielles Verhaltenstraining und gezielte mentale Übungen.

– Ihr Abnehm-Traum wird schnell und nachhaltig erfüllt – ohne Jojo-Effekt

– Hohe Motivation durch die mentale Unterstützung und das Verhaltenstraining

– Fitness und positive Lebenseinstellung stellen sich ein

– Verbesserung Ihres Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
Mit viel Spaß und guter Laune treffen wir uns 1 x pro Woche für 90 Minuten in der Gruppe.

Das erwartet Sie:

– Einlernen neuester mentaler Techniken zur Unterstützung der Gewichtsreduktion

– Aufbau der Eigenmotivation

– Verbesserung der Körperwahrnehmung

– Analyse des eigenen Essverhaltens

– Die richtige Ernährung nach dem „Ampel-Prinzip“

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Hinweis: Ergänzend zu diesem Kurs bietet Michaela Abel ein Figurtraining für Bauch, Beine, Po an. Weitere Informationen finden Sie bei Z450

Termine: *Donnerstag, 09.10. – Donnerstag, 04.12.2014, 19 – 20.30 Uhr*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5, Sitzungssaal*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 138,00; mind. 5/max. 12 Tn*

Vortrag

Grundlagen Ernährung nach Ayurveda

Z402

NEU

Gertraud Hadersdorfer

In dem Vortrag gehe ich auf folgende Themen ein:

– Ayurveda-Ernährung für die Jahres- und Tageszeit

– Ernährungsrichtlinien für den Alltag

– Einsatz von Gewürzen

Die richtige Ernährung ist das Fundament für die persönliche Entwicklung, eine erfolgreiche Therapie für ein langes Leben und für den körperlichen und psychischen Zustand des Menschen.

Hinweis: Am Donnerstag, 22.01.2015, 18 – 21 Uhr findet eine Kochvorführung mit Kostproben – Ernährung nach Ayurveda, Z602, statt.

Termin: *Montag, 20. Oktober 2014, 19 – 20.30 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1*

Gebühr: *€ 12,00; mind. 4 Tn*

MEDIZINISCHE THEMEN / HEILMETHODEN

Vortrag

Erholung und Regeneration

Z410

Mit Steinen heilen

Ingrid Marbach, Edelsteinberaterin

Die uralte Kunst, mit Steinen zu heilen, entwickelte sich dank der Forschungen von Michael Gienger und anderen Pionieren in den vergangenen dreißig Jahren zu einem erfolgreichen Naturheilverfahren.

Aktivität – Anstrengung – Stress – Überforderung – Erschöpfung begegnen uns doch alltäglich. Vielleicht kennen Sie auch selbst, das Gefühl auszubrennen.

Seltene, vor Jahrmillionen entstandene Kraft-Steine der Alpen, bergen ein unglaubliches Potential.

Benötigen wir Erholung, um unsere Kräfte wieder zu mobilisieren, oder ist Regeneration notwendig, sie tatsächlich zu erneuern. Beides hängt eng miteinander zusammen, ist jedoch nicht identisch.

Fünf Steine der Alpen bieten an diesem Abend Wege, den Sinn und die Botschaft „von Erholung und Regeneration“ in unserem Lebensabschnitt zu verstehen und dadurch Krisen in Chancen zu wandeln – Chancen für einen kraftvollen, freudigen Neubeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug und Block

Termin: *Donnerstag, 04.12.2014, 19 - 21.00 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss Raum 1*

Gebühr: *€ 16,00; mind. 6/max. 10 Tn*

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 081 67/69 43-32

Gesundheit

Gesundheit und Fitness



Uli Jordan

Grüß Gott, mein Name ist Uli Jordan. Ich bin 47 Jahre jung, verheiratet und lebe in Zolling. Dort eröffnete ich 2008 auch meine eigene Naturheilpraxis, nachdem ich die Prüfung zum Heilpraktiker vor dem Gesundheitsamt München Land abgelegt hatte. Neben anderen Methoden ist das Kinesio-Taping zu einem festen Bestandteil meiner täglichen Arbeit geworden, da meine Erfahrungen mit dieser

Therapieform sehr positiv sind. Gerne würde ich mein Wissen und meine Erfahrungen in diesem Bereich mit Ihnen teilen. Die einfachen Techniken, die wir erlernen und üben werden, lassen sich auch ohne Vorkenntnisse anwenden. Ich freue mich auf Sie.

Ihr Uli Jordan

Kinesio-Taping für den Hausgebrauch

Z411



Uli Jordan, Heilpraktiker

Das Taping fand in den 90er Jahren ursprünglich Einzug in den asiatischen Spitzensport. Heute ist es eine äußerst vielfältige Therapiemethode bei allen Problemen rund um den Bewegungsapparat. Aber auch auf innere Organe kann mit den bunten Klebestreifen Einfluss genommen werden.

Die Bezeichnungen für diese Methode sind vielfältig: Kinesio-, Physio-, Aku-, Medi-Taping, MTC, ...; allen gemeinsam ist die Verwendung von elastischen Baumwollstreifen, auf die ein Akryllatkleber aufgetragen ist.

Je nach Technik können

- Muskeln gestärkt (tonisiert)
- oder gelockert (detonisiert),
- die Gewebsdurchblutung gesteigert,
- Gelenke gestützt,
- schmerzende Strukturen entlastet
- oder der Lymphabfluss angeregt werden.

An diesen zwei Abenden werden **einfache** Techniken (die auch gut für den Hausgebrauch anwendbar sind) erläutert, geübt und angewandt.

Auch viele Anwendungsbeispiele der „Cross-Tapes“ werden aufgezeigt.

Mitzubringen: Materialgeld € 10,00

Termine: *Dienstag, 04.11. und Dienstag, 11.11.2014, 19 – 21 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss Raum 1*

Dauer: *2 Abende*

Gebühr: *€ 40,00 bei 4 – 6 Tn
€ 30,00 bei 7 – 12 Tn*

Workshop

Kieferbalancierung – RESET 1 nach Philip Rafferty

Birgit Volquardsen

RESET ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.

In solchen Fällen hat RESET bereits geholfen: Zähneknirschen, Kiefersperre, Lernprobleme, Verspannungen.

Wie RESET wirkt?

Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation. Durch Entspannung der Kiefermuskeln wird das Kiefergelenk perfekt balanciert.

Balancierter Kiefer - Balancierter Körper

In diesem Workshop lernen Sie:

- Eigenbalance, d.h. Kieferbalance bei sich selbst
- Balance im Sitzen
- Balance im Liegen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Kursgebühr beinhaltet das RESET 1-Skript.

Dauer: *2 Abende*

Gebühr: *€ 65,00 inkl. Skript; mind. 4/max. 12 Tn*

Kieferbalancierung – RESET 1

Z412

Termine: *Dienstag, 18.11. und Dienstag, 25.11.2014, 19 - 21.15 Uhr*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal*

Kieferbalancierung – RESET 1

Z413

Termine: *Montag, 19.01. und Montag, 26.01.2015, 19 – 21.15 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss Raum 1*

Workshop

Fußreflexzonentherapie

Z414

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin

Die Fußreflexzonenmassage, insbesondere die Fußreflexzonentherapie, ist eine uralte Behandlungsmethode, die als Piktographie schon bei den Ägyptern zu sehen war. Auch an Fußsohlen von alten buddhistischen Statuen sind solche Zeichnungen, womöglich als frühe „Zoneneinteilungen“, bekannt.

Man kann über bestimmte Zonen am Fuß andere Strukturen im Körper erreichen. dies können Gelenke, aber auch Organe sein. Heutzutage weiß man nach verschiedenen bereits durchgeführten Studien, dass die Fußreflexzonentherapie sehr hilfreich ist bei:

- akuten und chronischen Schmerzzuständen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Erkrankungen der inneren Organe
- bei Störungen des motorischen und vegetativen Nervensystems
- bei Störungen des Immun- und Hormonsystems
- bei emotionalen Störungen

Dieser Kurs gibt einen ersten Einblick in die Zoneneinteilung am Fuß und zeigt erste Grifftechniken für die Eigen- oder Partnerbehandlung.

Termine: *Samstag, 06.12.2014, 15 – 17 Uhr und Sonntag, 07.12.2014, 10 - 12 Uhr*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal*

Dauer: *2 Termine*

Gebühr: *€ 64,00; mind. 4/max. 8 Tn*

Paare (gleicher Haushalt, gemeinsame Bezahlung) erhalten jeweils 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr



Gesundheit

Gesundheit und Fitness



Liane Emmersberger

Ich heiße Liane Emmersberger und wurde 1971 in Thüringen geboren. Ich bin verheiratet und habe 3 Kinder.

Von Beruf bin ich Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie. Seit 2009 bin ich als AFS Stillberaterin und Referentin für Fortbildungskurse bei der AFS Stillen sowie für das artgerecht projekt tätig. Seit Februar 2010 bin ich zertifizierte Kinästhetik-Multiplikatorin

(DG Kinästhetik), ausgebildet bei der Deutschen Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e.V., Berlin. 2012 habe ich die Weiterbildung Kinästhetik Infant Handling – Entwicklung und Lernen mit Unterrichtsqualifikation mit Zertifikat erfolgreich absolviert. Im Jahr 2013 habe ich die Weiterbildung zur zertifizierten Kinästhetik-Trainerin (DG Kinästhetik) mit Unterrichtsbefähigung für Grundkurse für Pflegeberufe und Praxisbegleitung begonnen und beende diese im September 2014. Zu meinem Arbeitsumfeld gehören aktuell gehandicapte, schwer mehrfach behinderte und zum Teil beatmete Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem habe ich Erfahrung aus der ambulanten Pflegediensttätigkeit während meiner Elternzeit. Seit 2003 habe ich mein Hobby zum 2.ten Standbein gemacht und bin seitdem selbstständige Aerobic- und Fitnesstrainerin.

Workshop

Einführungskurs Kinästhetik in der Pflege

Z415



für Pflegeberufe und für pflegende Angehörige

Liane Emmersberger

Kinästhetik! Ein Begriff, ein Konzept, eine Methode, eine Sinnesfunktion des Menschen? „Die Herkunft des Wortes leitet sich aus den griechischen Wörtern kiniesis = Bewegung, aisthesis = Empfindung ab. „Kinästhesie, Kinästhesie oder Kinästhetik (= Bewegungsempfindung) bezeichnet einen Bereich der menschlichen Sinnesfunktion, der im Allgemeinen weniger bewusst, halb-bewusst oder unbewusst bleibt im Vergleich zu anderen Wahrnehmungsfunktionen.“ (Ina Citron)

Kinästhetik ermöglicht die Reflektion und Erweiterung der eigenen Interaktionsfähigkeiten mit Menschen. Kommunikation durch Berührung und Bewegung.

Kinästhetik in der pflegerischen Tätigkeit hat große Bedeutung für die pflegerische Interaktion mit Menschen, die durch Krankheit oder Behinderung betroffen sind. Die Funktionsmöglichkeiten dieser Personen sind eingeschränkt. Dies hindert sie an der selbstständigen Durchführung von Aktivitäten des täglichen Lebens. Sie bietet damit Hilfe zur Selbsthilfe bzw. zu aktivierender Pflege.

Was ist Kinästhetik?

Kinästhetik (engl. Kinaesthetics) ist eine aus verschiedenen Verfahren und Forschungsrichtungen (Ch. Selver, M. E. Todd, M. N., H'Doubler Claxton, M. Feldenkrais, J. Graham, G. Baetson, K-U. Smith, u.a.) entstandene bewegungsbasierte Methode, die von den US-Amerikanern Frank Hatch, PhD und Lenny Maietta, PhD. konzipiert wurde. Die berufsspezifischen Anwendungsmöglichkeiten wurden gemeinsam mit Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen entwickelt (S. Schmidt, I. Citron, H. Bauder u.a.).

Durch Kinästhetik können die grundlegenden Muster der menschlichen Bewegung bewusst wahrgenommen und ein kraftökonomisches Bewegungsverhalten erlernt werden.

Kinästhetik beinhaltet einerseits ein strukturiertes Lernprogramm, dessen Inhalte/Konzepte in wenigen Stunden vermittelt werden können. Andererseits bietet sie die Möglichkeit zu einem längerfristigen befähigenden Lernprozess, der zu einer hohen beruflichen und persönlichen Bewegungs- und Beziehungskompetenz führt.

Die 6 Konzepte der Kinästhetik lauten: Interaktion, Anatomie, Bewegung, Funktion, Beziehung und Umgebung

Einführungstag:

Um die Arbeit mit Kinästhetik kennenzulernen und/oder eine Entscheidung bezüglich eines dreitägigen Grundkurses, der voraussichtlich im nächsten Semester angeboten wird, zu treffen, um die vorgestellten Lerninhalte zu vertiefen, bietet sich dieser Einführungskurs an.

Relevant für die Teilnehmer/innen ist das Kennenlernen ausgewählter Themen der Kinästhetik. Das Kennenlernen von praktischen Anwendungsmöglichkeiten von Kinästhetik für Pflegeberufe, die allgemeine Einführung einzelner Konzepte für die Pflegepraxis, das Bewegungslernen zur Erweiterung der eigenen sensomotorischen Kompetenz sowie pflegerische Aktivitäten mit Kinästhetik.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, evtl. Brotzeit

Termin: **Samstag, 07.02.2015, 9 – 16.00 Uhr**
inkl. 1 Stunde Pause

Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1+2**

Gebühr: **€ 75,00 bei 6 – 8 Tn**
€ 50,00 bei 9 – 12 Tn

ENTSPANNUNG/ KÖRPERERFAHRUNG

Workshop zur Atemarbeit

Vollatmung



für Anfänger und Fortgeschrittene/Erwachsene

Gabriele Koller

Die gesunde Vollatmung füllt nicht nur einen Teil der Lungen, sondern den gesamten Brustraum vom Zwerchfell bis in die Schulter spitzen. Zwei Drittel der Erwachsenen haben den natürlichen Rhythmus für das Atmen verlernt! Falsches Atmen verschlechtert jedoch die Versorgung des Organismus mit Sauerstoff und kann körperliche und seelische Beschwerden auslösen. Mit der Vollatmung nehmen wir sieben Mal soviel Sauerstoff auf wie mit unserer normalen, unbewussten Atmung. Es lohnt sich deshalb für jeden von uns, die gesunde Vollatmung wieder zu erlernen, um damit die Anforderungen des Lebens besser meistern zu können.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke und warme Socken

Dauer: **3 Abende**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1**

Gebühr: **€ 39,00; mind. 4/max. 10 Tn**

Vollatmung

Z420

Termine: **Donnerstag 9.10. – Donnerstag, 23.10.2014, 19 - 20.30 Uhr**

Vollatmung

Z421

Termine: **Donnerstag 15.01. – Donnerstag, 29.01.2015, 19 - 20.30 Uhr**

Gesundheit

Gesundheit und Fitness



Wochenendworkshop

Mit guten Gefühlen gelassen bleiben Z422

Für jeden Erwachsenen, der etwas für sein Wohlbefinden tun möchte.

Cornelia Schultheis, Mainburg

Stress, Zeitdruck, hohe Erwartungen im Alltag und Beruf – immer mehr Menschen wünschen sich mehr Gelassenheit. Angst vor der Zukunft lässt sich nicht einfach abgewöhnen, doch man kann seinen Blickwinkel ändern und sie in positive Energie verwandeln.

- Sie möchten nicht ständig grübeln!
- Sie möchten den Alltag mit Leichtigkeit genießen!
- Sie möchten etwas für Ihren Körper, Geist und Ihre Seele tun!
- Der Workshop gibt Ihnen einen Einblick in verschiedene Methoden, um wieder Wohlbefinden und Gelassenheit zu empfinden.
- Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre permanenten Gedanken anhalten können.
- Lassen Sie sich bei einer Meditation einfach fallen und genießen Sie die innere Ruhe.
- Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Wünsche oder Gesagtes nicht in Erfüllung gehen oder nicht registriert werden?
- Lernen Sie Ihren Körper und Ihre Gefühle wieder kennen.
- Und noch vieles mehr

Seien Sie neugierig, wecken Sie Ihre Lebensgeister und stärken Sie Ihre Stresskompetenz.

Der Workshop beinhaltet Theorie, Übungen, leichte Bewegung, Atmung und Entspannung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, große Flasche Wasser, Schreibblock und Stift.

Termine: *Samstag, 22.11. und Sonntag, 23.11.14, jeweils von 11.00 – 16.30 Uhr inkl. 30 Min. Pause*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1*

Dauer: *2 Tage*

Gebühr: *€ 65,00 bei 4 – 5 Tn
€ 45,00 ab 6 Tn*

Tiefenentspannung mit Klangschalen Z423

Eva-Maria Sommer

Seit langem ist die heilende Wirkung von Klangschalen auf Körper, Geist und Seele bekannt.

Die wohltuenden Klänge der Schalen berühren uns im Innersten, sie bringen die Seele zum Schwingen. Ihr Klang führt uns in einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung. Dadurch können die Selbstheilungskräfte aktiviert, Blockaden aufgelöst und schöpferische Energien freigesetzt werden. „Höre, so wird deine Seele leben.“ (Altes Testament)

Ich lade Sie ein, die heilsame Wirkung der Klangschalen zu erleben und freue mich auf unsere gemeinsamen Abende!

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen

Termine: *Donnerstag, 22.01. - Donnerstag, 05.02.2015, 19 - 20 Uhr*

Ort: *Praxis Eva Maria Sommer, In der Mulde 23a, 85410 Haag a. d. Amper*

Dauer: *3 Abende*

Gebühr: *€ 36,00; mind. 6/max. 10 Tn*

Autogenes Training Z424

Heike Eberl

Im Kurs erlernen die Teilnehmer die Technik des Autogenen Trainings. Mit Hilfe des Autogenen Trainings kann man in kurzer Zeit den Körper tief entspannen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Termine: *Montag, 03.11.2014 – Montag, 19.01.2015, 19 – 20 Uhr*

Ort: *Kindergarten Attenkirchen, Schulstr. 8, Turnhalle*

Dauer: *8 Abende*

Gebühr: *€ 80,00; mind. 6, max 12 Tn*

YOGA – am Vormittag oder Abend

Maria Huber, Yogalehrerin BDY/EYU

Diese Kurse richten sich an all jene, die mit Yoga einen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude gehen wollen. Durch sanftes harmonisches Üben von Körperhaltungen im Einklang mit der richtigen Atmung erlangen wir mehr Beweglichkeit und Stabilität im ganzen Körper. Mit Entspannungsübungen und der klassischen Yogameditation finden wir zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Gleichzeitig werden wir stabiler im Umgang mit unserer Umwelt und uns selbst.

Mitzubringen: Rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1*

Dauer: *10 Vormittage bzw. Abende*

Gebühr: *€ 90,00; mind. 8/max. 9 Tn*

YOGA – am Vormittag Z425

Termine: *Mittwoch, 08.10.2014. - Mittwoch, 17.12.2014, 9 - 10.30 Uhr*

YOGA – am Abend Z426

Termine: *Mittwoch, 08.10.2014. - Mittwoch, 17.12.2014, 18 - 19.30 Uhr*

YOGA - am Abend Z427

Termine: *Mittwoch, 08.10.2014. - Mittwoch, 17.12.2015, 19.45 - 21.15 Uhr*

Qi Gong – „Pflege der Lebensenergie“

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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



Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Qi Gong – „Pflege der Lebensenergie“ Z428

Termine: Donnerstag, 25.09. - Donnerstag, 04.12.2014,
8.45 - 10.15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 1
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 90,00; mind. 6/max. 11 Tn

Anschlusskurs zu Z428

Qi Gong – „Pflege der Lebensenergie“ Z429

Termine: Donnerstag, 08.01. - Donnerstag, 12.02.2015,
8.45 - 10.15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 1
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 54,00; mind. 6/max. 11 Tn

Qi Gong – „Pflege der Lebensenergie“ Z430

Termine: Dienstag, 07.10. - Dienstag, 02.12.2014,
9.30 - 11 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5,
Sitzungssaal
Dauer: 8 Vormittage
Gebühr: € 72,00; mind. 6/max. 11 Tn

Anschlusskurs zu Z430

Qi Gong – „Pflege der Lebensenergie“ Z431

Termine: Dienstag, 13.01. - Dienstag, 10.02.2015,
9.30 - 11 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5,
Sitzungssaal
Dauer: 5 Vormittage
Gebühr: € 45,00; mind. 6/max. 11 Tn

GYMNASTIK/TANZ

Kombikurs „Beckenboden und Entspannung“ Z440

für Anfänger

Heike Eberl

Im Kurs wird den Teilnehmern alles rund um den Beckenboden vermittelt und wir gehen gezielt auf An- und Entspannungsübungen für den Beckenboden ein. Des Weiteren werden wir Techniken zur Ganzkörperentspannung einfließen lassen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen

Termine: Montag, 03.11.2014 - Montag, 08.12.2014,
17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Kindergarten Attenkirchen, Schulstr. 8, Turnhalle
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 90,00; mind. 6, max. 12

Vortrag mit Praxisbeispielen

Aktiviere dein Powerhouse Z441

Petra Silberbauer

Der Beckenboden verschließt nicht nur die untere Beckenöffnung, sondern wirkt sich auch auf die Haltung der Wirbelsäule aus. Er

übernimmt die Aufgaben des Tragens, Stützens, Verschließens und Öffnens. Entdecke deine Körpermitte und lerne den Alltagsbezug.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken

Termin: Donnerstag, 30.10.2014, 19 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 1
Gebühr: € 12,00; mind. 8/max. 10 Tn

Rückenharmonie Z442

Petra Silberbauer

Kräftigung, Mobilisation, Dehnung rund um die Wirbelsäule. Bei unseren Treffen fließt der Beckenboden ebenso ein wie Atemübungen. Ausklang der Stunde mit einem Entspannungsteil.

Termin: Freitag, 10.10. - Freitag, 19.12.2014, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Kleine Schulturnhalle Haag a. d. Amper,
Am Dorfplatz 2
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 60,00; mind. 6/max. 16 Tn

Rücken – Aktiv

Anja Höglspurger

Starker Rücken – fitter Körper
Dieses effiziente Workout kräftigt den gesamten Körper und sorgt für einen stabilen Rücken, starke Arme und Beine – ein Rundumprogramm für Sie und Ihn.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort: Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal,
Heilmaierstraße 14
Dauer: 9 Abende
Gebühr: € 54,00; mind. 10/max. 16 Tn

Rücken – Aktiv Z443

Termine: Dienstag, 16.09. - Dienstag, 18.11.2014,
18 - 19 Uhr

Rücken – Aktiv Z444

Termine: Dienstag, 16.09. - Dienstag, 18.11.2014,
19 - 20 Uhr

Anschlusskurs zu Z443

Rücken – Aktiv Z445

Termine: Dienstag, 25.11.2014 - Dienstag, 10.02.2015,
18 - 19 Uhr

Anschlusskurs zu Z444

Rücken – Aktiv Z446

Termine: Dienstag, 25.11.2014 - Dienstag, 10.02.2015,
19 - 20 Uhr

Gesundheit

Gesundheit und Fitness



Starker Rücken – straffer Bauch

Z447

NEU

Liane Emmersberger

„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: Matte, Handtuch, Getränk

Ort: Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14

Termine: Donnerstag, 09.10.2014 - Donnerstag, 12.02.2015 (nicht am 20.11.2014), 10 – 11 Uhr

Dauer: 15 Vormittage

Gebühr: € 90,00; mind. 6/max. 14 Tn

Flexi-Bar® – Workout

Z448

NEU

Liane Emmersberger

Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. So wird zwar der Flexi-Bar® aktiv in Schwingung gebracht, aber zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.

Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl! Das Flexi-Bar®-Workout verbessert ihre quere Bauchmuskulatur, schafft mehr Distanz zwischen Ihren Wirbelkörpern und damit mehr Platz für Ihre Nerven und daraus folgend weniger Schmerzen an HWS, BWS, LWS, Schultern und Nacken.

Der Beckenboden wird ideal angesteuert, was die Haltung verbessert und Inkontinenz entgegenwirkt. Der gesamte Stoffwechsel wird gesteigert und dadurch die Fettverbrennung und der gesamte Grundumsatz erhöht. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, was vielen Arthroseformen entgegenwirken kann und Rückenschmerzen vorbeugt. Das Flexi-Bar®-Workout ist auch ideal zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft geeignet.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschuhe

Ort: Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14

Termine: Donnerstag, 09.10.2014 - Donnerstag, 12.02.2015 (nicht am 20.11.2014), 9 - 10 Uhr

Dauer: 15 Vormittage

Gebühr: € 90,00; mind. 6/max. 14 Tn

VHS-Hinweis

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

Workout für Mama mit Baby/ Kind bis ca. 2 Jahre

Z449

NEU

Michaela Abel

Im Mittelpunkt steht ein Bauch-Beine-Po- und Rücken- und Beckenboden Workout, das Ihr Kind in viele Übungen einbezieht – Training für die Mama und Spaß fürs Kind! In diesem Kurs trainieren und kräftigen Sie alle Muskelpartien, die während Schwangerschaft und Geburt besonders nachgeben mussten, wie Beckenmuskeln, Beckenboden und Bauchmuskeln. Außerdem werden alle Muskeln gestärkt, die im Zusammenleben mit Ihrem Kind besonders beansprucht werden, wie Schultern, Rücken und Arme.

Mitzubringen: Matte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Termine: Montag, 13.10. - Montag, 15.12.2014, 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14

Dauer: 9 Vormittage

Gebühr: € 54,00; mind. 6/max. 10 Tn

Figurtraining für Bauch, Beine, Po

Z450

NEU

Gewicht verlieren und Kurven formen!

Michaela Abel

Ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm um gesund und dauerhaft abzunehmen und um den Körper gezielt zu straffen. Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme werden gezielt gestärkt. Alles ist dabei – auch die Balance kommt nicht zu kurz. Ein perfektes Workout für jedes Alter, das den Körper stärkt und strafft und zusätzliche die Fettverbrennung ankurbelt! Dieser Kurs bietet viel Abwechslung durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln. Schon nach einigen Stunden werden Erfolge spürbar und sichtbar. Für jeden machbar.

Mitzubringen: Sportkleidung, kleines Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Hinweis: Ergänzend zu diesem Kurs bietet Michaela Abel einen Kurs „Glücklich zur Wunschfigur“ an. Weitere Informationen finden Sie bei Z401.

Termine: Donnerstag, 09.10. - Donnerstag, 04.12.2014, 20.30 – 21.30 Uhr

Ort: Kindergarten Attenkirchen, Schulstr. 8; Turnhalle

Dauer: 8 Abende

Gebühr: € 58,00; mind. 5/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.

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



Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Abendkurs

PILATES

Karin Hanrieder

Lernen Sie Ihren Körper kennen und tun Sie ihm Gutes. Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Werden Sie mit Pilates schlanker, beweglicher und entspannter! Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen werden Sie in kürzester Zeit Ihre Körperhaltung deutlich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern! Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Überzeugen Sie sich vom schnellen Trainingserfolg. Ich freue mich auf Sie! Mitzubringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort: *Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14*

Dauer: *10 Abende*

Gebühr: *€ 60,00; mind. 8/max. 14 Tn*

PILATES

Z451

Termine: *Donnerstag, 09.10. - Donnerstag, 18.12.2014, 17.30 - 18.30 Uhr*

Anschlusskurs zu Z451

PILATES

Z452

Termine: *Donnerstag, 08.01. - Donnerstag, 19.03.2015, 17.30 - 18.30 Uhr*

Vormittagskurs

PILATES-Faszien-Training

NEU

Neu in Zolling

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

Ort: *Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14*

Dauer: *10 Vormittage*

Gebühr: *€ 60,00; mind. 8/max. 14 Tn*

PILATES-Faszien-Training

Z453

Termine: *Mittwoch, 08.10. - Mittwoch, 17.12.2014, 9.30 - 10.30 Uhr*

Anschlusskurs zu Z443

PILATES-Faszien-Training

Z454

Termine: *Mittwoch, 07.01. - Mittwoch, 18.03.2015, 9.30 - 10.30 Uhr*

Lass die Fitness-Party abheben

Zumba STEP®

NEU

Ab Oktober auch in Zolling!

Karin Hanrieder

Zumba Step® ist das neue, kraftvolle Zumba®-Trainig für den Unterkörper, bei dem die Pfunde nur so dahin schmelzen ... Straffe und starke deine Gesäßmuskulatur und Beine mit der der Schwerkraft trotzenden Mischung aus Zumba®-Choreo und Step-Aerobic.

Erziele optimale Ergebnisse, ohne auf die einfachen Zumba® Fitness-Schritte verzichten zu müssen!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: *Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14*

Dauer: *10 Vormittage*

Gebühr: *€ 60,00; mind. 8/max. 18 Tn*

Zumba STEP®

Z455

Termin: *Mittwoch, 08.10. - Mittwoch, 17.12.2014, 8.30 - 9.30 Uhr*

Anschlusskurs zu Z455

Zumba STEP®

Z456

Termin: *Mittwoch, 07.01. - Mittwoch, 18.03.2015, 8.30 - 9.30 Uhr*

DER Trendsport aus Südamerika!

Zumba®

Karin Hanrieder

In Zumba® Kursen erwartet Sie eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzschritten – zu exotischen Klängen, kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats!

Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und es macht Spaß! Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie.

Zumba® ist ansteckend und wird Sie nicht mehr loslassen, egal wie jung Sie sind, egal wie fit Sie sind! Überzeugen Sie sich von Zumba®. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: *Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14*

Dauer: *10 Abende.*

Gebühr: *€ 60,00; mind. 8/max. 18 Tn*

Zumba® am Donnerstag

Z457

Termin: *Donnerstag, 09.10. - Donnerstag, 18.12.2014, 18.30 - 19.30 Uhr*

Zumba® am Freitag

Z458

Termin: *Freitag, 10.10. - Freitag, 19.12.2014, 11.15 - 12.15 Uhr*

Gesundheit

Gesundheit und Fitness



Anschlusskurs zu Z457

Zumba® am Donnerstag Z459

Termine: *Donnerstag, 08.01. - Donnerstag, 19.03.2015, 18.30 - 19.30 Uhr*

Anschlusskurs zu Z458

Zumba® am Freitag Z460

Termine: *Freitag, 09.01. - Freitag, 20.03.2015, 11.15 - 12.15 Uhr*

Zumba®

Diana Becker

Du bewegst dich gern zu rhythmischer Musik, möchtest tanzen, aber auch Fitness dabei haben? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Zumba® erfüllt all diese Voraussetzungen und macht auch noch Spaß. Ich zeige dir als ausgebildeter Zumba® Instruktor wie du das machst und freue mich auf dein Kommen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: *Kindergarten Attenkirchen, Schulstraße 8, Turnhalle*

Zumba® Z461

Diana Becker

Termine: *Dienstag, 16.09.2014 - Dienstag, 20.01.2015, 19.30 - 20.30 Uhr*

Dauer: *15 Abende*

Gebühr: *€ 90,00; mind. 10/max. 16 Tn*

Zumba® Z462

Diana Becker

Termine: *Mittwoch, 17.09.2014 - Mittwoch, 21.01.2015, 19.30 - 20.30 Uhr*

Dauer: *16 Abende*

Gebühr: *€ 96,00; mind. 10/max. 16 Tn*

Anschlusskurs zu Z461

Zumba® Z463

Diana Becker

Termine: *Dienstag, 27.01. - Dienstag, 21.04.2015, 19.30 - 20.30 Uhr*

Dauer: *10 Abende*

Gebühr: *€ 60,00; mind. 10/max. 16 Tn*

Anschlusskurs zu Z462

Zumba® Z464

Diana Becker

Termine: *Mittwoch, 28.01. - Mittwoch, 22.04.2015, 19.30 - 20.30 Uhr*

Dauer: *10 Abende*

Gebühr: *€ 60,00; mind. 10/max. 16 Tn*

Tanzen in deinem eigenen Tempo
für Einsteiger, körperlich Beeinträchtigte und jung gebliebene Tanzbegeisterte

Diana Becker

Bleib mit Zumba Gold® aktiv, gemeinsam mit tollen Leuten – bei einem Tanz-, Party- und Fitness Workout, das ganz auf dein Tempo zugeschnitten ist.

Ich nehme dich mit auf eine Reise zu einem fitten und gesunden Lebensstil mit rhythmischer und orientalischer Musik.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: *Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14*

Dauer: *7 Vormittage*

Gebühr: *€ 42,00; mind. 8/max. 16 Tn*

Tanzen in deinem eigenen Tempo
Z465
für Einsteiger, körperlich Beeinträchtigte und jung gebliebene Tanzbegeisterte

Termine: *Montag, 03.11. - Montag, 15.12.2014, 8.30 - 9.30 Uhr*

Anschlusskurs an Z465

Tanzen in deinem eigenen Tempo
Z466
für Einsteiger, körperlich Beeinträchtigte und jung gebliebene Tanzbegeisterte

Termine: *Montag, 12.01. - Montag, 02.03.2015, 8.30 - 9.30 Uhr*

Zumba für Einsteiger
Z467
Zumba Gold®

Daniela Piel

Egal ob Fitness-Anfänger oder aktive ältere Erwachsene, Zumba® Gold richtet sich an alle, die einen gemäßigten (Wieder-) Einstieg in die Welt von „Zumba® Fitness“ suchen oder es einfach gerne etwas ruhiger angehen möchten.

Dieses von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Rock 'n' Roll und bietet eine gute Grundlage für Zumba-Fitness.

Im Zumba® Gold werden die Grundschrirte langsamer und ausführlicher geübt, es ist im allgemeinen mehr Tanz als Fitness.

Das Zumba® Gold Programm schafft eine gemeinschaftsorientierte Party-Atmosphäre, es ist aufregend, leicht und effektiv. Es ist gut für Körper, Geist und Seele. Spaß garantiert!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: *Montag, 20.10.2014 - Montag, 02.02.2015, 19 - 20 Uhr*

Ort: *Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstraße 14*

Dauer: *12 Abende*

Gebühr: *€ 72,00; mind. 8/max. 14 Tn*



Kultur

Kultur und Gestalten

THEATER

Theaterabende in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR

Barbara Weinberger

Alter: Mind. 15, max. 27 Jahre (nur Schüler, Auszubildende, Studenten); bitte einen entsprechenden Ausbildungsnachweis der Anmeldung beilegen.



Theaterabend in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR

Ein Sommernachtstraum siehe Z700

Ballett, John Neumeier

Theaterabend in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR

Cinderella siehe Z701

Familienmusical für Kinder von 7 bis 107 Jahren

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Abendkurs

Creatives Malen auf Keilrahmen Z520

für Erwachsene

Christine Krumpolz

In einer kleinen Runde und zwanglosen Atmosphäre können Sie mit Acrylfarben, Strukturpaste und sonstigen Materialien experimentieren. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dabei gebe ich Ihnen Hilfestellung und stehe mit Rat und Ideen zur Seite. Das Material, ab ca. € 12,00 inkl. MwSt. je nach Größe des Keilrahmens, wird bei Bedarf gestellt und im Kurs verrechnet. Hinweis: Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus.

Termine: *Dienstag, 07.10/ 21.10./ 04.11/ 18.11/ 02.12./ 16.12.2014, 19.30 - 22 Uhr*

Ort: *Creative-Künstlerwerkstatt, Eittinger Str. 15, 85462 Gaden (Fahrtstrecke ca. 10 Min. von Zolling)*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 98,00; mind. 4/max. 6 Tn*

Vormittagskurs

Creatives Malen auf Keilrahmen Z521

für Erwachsene

Christine Krumpolz

In einer kleinen Runde und zwanglosen Atmosphäre können Sie mit Acrylfarben, Strukturpaste und sonstigen Materialien experimentieren. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dabei gebe ich Ihnen Hilfestellung und stehe mit Rat und Ideen zur Seite. In diesem Kurs soll vor allem die Freude und Begeisterung für's Malen geweckt werden.

Das Material, ab ca. 12,- Euro inkl. MwSt. je nach Größe des Keilrahmens, wird bei Bedarf gestellt und im Kurs verrechnet.

Hinweis: Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus.

Termine: *Donnerstag, 09.10/ 23.10./ 06.11/ 20.11/ 04.12./ 18.12.2014, 9.30-11.30 Uhr*

Ort: *Creative-Künstlerwerkstatt, Eittinger Str. 15, 85462 Gaden (Fahrtstrecke ca. 10 Min. von Zolling)*

Dauer: *6 Vormittage*

Gebühr: *€ 90,00; mind. 4/max. 6 Tn*

Scrapbooking – Ein Hobby, das zur Leidenschaft werden kann

Sandra Fassl

Das Wort Scrapbooking kommt vom englischen „Scrap“, welches Schnipsel, Stückchen bedeutet. In Scrapbooks werden diese Schnipsel und Papierstücke als Stücke der Lebensgeschichte eingeklebt und gesammelt. Erste prominente Scrapbooker waren Königin Victoria von Großbritannien und Mark Twain.

Sinn des Scrapbookings ist es, Fotoalben auf die besten Bilder zu reduzieren und diese mit Beiwerk in Szene zu setzen. Gleichzeitig soll über kleine Texte und Anmerkungen die Geschichte zu den Bildern festgehalten werden. Der Gesamteindruck versucht die Stimmung zum Zeitpunkt der Aufnahme zu vermitteln und so über das reine Foto hinaus zu bewahren. Gleichzeitig bietet Scrapbooking die Möglichkeit, viele künstlerische Techniken und Stilrichtungen in die Alben einfließen zu lassen.

Die wichtigsten Materialien, die für Scrapbooking benötigt werden, sind:

- Papiere, uni oder gemustert, als Träger für die Fotos
- Klebstoffe, Scheren und Motivstanzer, um den Motiven eine individuelle Form zu geben.
- Stempel und Stempelkissen für themenbezogene Ornamente und Verzierungen auf dem Trägermaterial.
- Embellishments – Verzierungen und Applikationen aus Stoff oder Karton, die zusätzlich zum Foto auf das Trägermaterial aufgeklebt werden.
- Farben (als Stifte oder flüssig zum Auftragen mit Pinseln)
- Materialien zum Binden des Scrapbooks – dies können einfache Drahtkammbindungen sein oder individuelle Fadenheftungen.
- Eyelets (Ösen in verschiedenen Farben und Formen)
- Masking Tapes (Motiv-Klebeband)

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Scrapbooking>

Trendige Scrapkarten

Z522

Sandra Fassl

An diesem Abend gestalten wir individuelle Karten für Anlässe wie Geburt, Hochzeit, Geburtstag oder Weihnachten. Mit der „BigShot“, einer speziellen Präge- und Stanzmaschine und ein wenig Kreativität werden die Karten zu unvergleichlichen Unikaten!



Termin: *Dienstag, 07.10.2014, 19 - 22 Uhr*

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1*

Gebühr: *€ 12,00 inkl. Material; mind. 5/max. 10 Tn*

Kultur

Kultur und Gestalten



Überraschungsbox (Mini-Album)

Z523

für Erwachsene und Kinder ab etwa 8 Jahren

Sandra Fassl

Eine besondere Idee für einen besonderen Menschen: Gestalten Sie heute eine Überraschungsbox für Ihre Lieben, die Sie anstatt einer Karte verwenden können. Passende Anlässe sind u. a. Hochzeit, gemeinsamer Urlaub, ein schönes Fest.
Mitzubringen: Mehrere (etwa 10) Fotos von einem Anlass, einer Person oder zu einem Thema/ Größe 10 x 15 cm

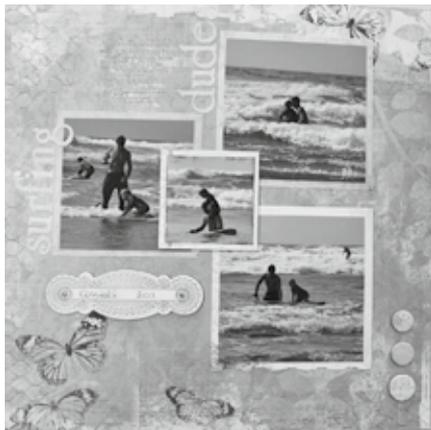
Termin: Dienstag, 28.10.2014, 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1
Gebühr: € 12,00 inkl. Material; mind. 5/max. 10 Tn

Scrapbooking Layouts

Z524

Sandra Fassl

Lassen Sie sich von mir in die Kunst der Seitengestaltung für ein Fotoalbum einführen! Und erleben Sie einen Einblick in die Welt der „Scrapbooker“. Mit Ihren Fotos können Sie eine Geschichte erzählen, indem Sie sie arrangieren und mit diversen Materialien und Ideen in Bezug zueinander setzen und ergänzen. Wir arbeiten mit der Präge- und Stanzmaschine und vielen anderen Materialien.
Mitzubringen: ca. 10 Fotos von einem Anlass, einer Person oder einem Thema/Größe max. 10 x 15 cm



Termin: Dienstag, 27.01.2015, 19 - 22 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1
Gebühr: € 12,00 inkl. Material; mind. 5/max. 10 Tn

Holzschnitzkunst

Z532 **NEU**

Schnitzen für Anfänger und Geübte

Agnes Huber, Holzbildhauerin

Details zu diesem Kurs unter vg-zolling.de, Volkshochschule

Mitzubringen: Eigenes Schnitzwerkzeug, falls vorhanden; Materialgeld nach Verbrauch.
Hinweis: Jugendliche benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern.

Termin: Samstag, 08.11.2014, 10 – 17 Uhr und Sonntag, 09.11.2014, 10 – 16 Uhr (inkl. jeweils 1 Std. Mittagspause)
Ort: Werkraum der Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof
Gebühr: € 70,00; mind. 4/max. 8 Tn



Birgit Salzbrunn
Als gelernte Biologin mit künstlerischer Ausbildung habe ich schon immer viel mit textilen Werkstoffen gearbeitet. Im Vordergrund stand neben dem Nähen besonders die Arbeit mit Wolle und Seide beim Spinnen, Stricken und Häkeln. Seit über 20 Jahren gilt mein Hauptinteresse vor allem dem Filzen. Filzen gehört zu den ältesten Handwerkstechniken überhaupt. In meinen Kursen, die ich seit 10 Jahren anbiete, möchte ich Kindern und Erwachsenen beibringen, die Wollfaser in Verbindung mit warmen Wasser, Olivenseife und Reibung der Hände zu verfilzen und so individuelle Kunstwerke zu schaffen, die oft einen hohen Gebrauchswert haben.
Zusätzlich beschäftige ich mich seit einigen Jahren mit der Schmuckherstellung aus verschiedensten Materialien, u. a. auch in Verbindung mit Filz oder Seidenkokons.

Filzen im Herbst

Z525

für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Passend zur Jahreszeit filzen wir an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge kleine und große (frostfeste!) Kürbisse, Windlichter, dekorative Pilze, Türkränze oder auch das eine oder andere Halloween-Gespent!

Mitzubringen: 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Schere, Schreibzeug, Papier, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden); Materialkosten ab ca. € 2,00

Termin: Freitag, 24.10.2014, 19.30 – etwa 23 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche (Eingang über Pausenhof)
Gebühr: € 20,00; mind. 4/max. 8 Tn

Nuno-Filzen – Seide und Wolle verbinden sich

Z526

für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

In diesem Kurs können Sie sich einen individuell entworfenen Schal, Loop, Schultertuch, Poncho oder kuscheligen Hüftgürtel gestalten. Aus feinsten Merinowolle und Seidenstoffen entstehen an einem Abend kleine Kunstwerke.

Mitzubringen: Schere, Stifte, Papier, 3 große Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Bambusrollo, Schwimmmatratze oder Strandmatte. Materialkosten ab ca. € 12,00 für Wolle und Chiffonschal, Seidenschals (am besten Chiffon 3,5) können auch mitgebracht werden.

Termin: Freitag, 14.11.2014, 19.30 – etwa 23 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche (Eingang über Pausenhof)
Gebühr: € 22,50; mind. 4/max. 6 Tn



Eine Kopfbedeckung aus Filz Z527

für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Wir filzen an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge einen individuell angepassten Hut, eine originelle Kappe, ein Stirnband und/ oder eine Baskenmütze. Die gefilzten Kopfbedeckungen sind wind-, wasser- und schneedicht und natürlich warm!

Die Kursleiterin verfügt über ca. 20 verschiedene Hutformen, vom Trachten- über Kinderhut, Herren- und Damenmodell ist (fast) alles möglich.

Mitzubringen: Schere, Stifte (auch wasserfest, wenn vorhanden), Papier, 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden); Materialkosten für einen Hut ca. € 5,00 bis 10,00.

Termin: Freitag, 21.11.2014, 19.00 – etwa 23.30 Uhr

Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche (Eingang über Pausenhof)

Gebühr: € 25,00; mind. 4/max. 8 Tn

Filzen im Advent Z528

für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Abend eine originelle Weihnachtsdekoration. Ob großer Weihnachtswichtel, Engel, Christbaumwindlicht oder Weihnachtsskugel, lassen Sie sich von der Vielzahl der Möglichkeiten überraschen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Stifte, Papier, 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden); Materialkosten ab ca. € 3,00 je nach Produktivität.

Termin: Dienstag, 09.12.2014, 19.30 – etwa 23 Uhr

Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche (Eingang über Pausenhof)

Gebühr: € 20,00; mind. 4/max. 8 Tn

Kleine Schätze: Schmuck und kleine Geschenke aus Filz, Perlen und kleinen Edelsteinen Z529

Schmuckgestaltung für Anfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Aus Perlen (Süßwasser- und Glasperlen), Seidenkokons und feinsten ungesponnener Wolle in über 50 Farben werden wir originelle Schmuckstücke, Schlüsselanhänger, Lesezeichen oder einfach kleine Kunstwerke zum Verschenken und Behalten herstellen. Lassen Sie sich von der Material- und Farbenvielfalt und meinen zahlreichen Vorlagen inspirieren.

Mitzubringen: Lesebrille, wenn erforderlich (!); Papier, Schreibzeug, Schere; 2 Handtücher, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden); Materialkosten je nach Produktivität ab ca. € 5,00

Termin: Freitag, 12.12.2014, 19.30 – etwa 23 Uhr

Ort: Werkstatt Filzkunst Holledau, Waldstraße 17a, 85395 Thalham

Gebühr: € 20,00; mind. 4/max. 5 Tn

Workshop

Die Kunst des Luftballonmodellierens Z530

für Anfänger

Gerald M. Königbauer, Luftballonkünstler

In diesem Kurs lernen Sie Luftballons zu modellieren und sind im Anschluss in der Lage, Luftballontiere und -objekte selbst anzufertigen. Sie erlernen die wichtigsten Figuren wie Hund, Pudel, Schwert, Hut oder Biene oder lieber eine Blume? Alles ist möglich! Luftballontiere eignen sich besonders für Geschenke und hervorragend als Kinderprogramm für Geburtstagsfeiern.

Mitzubringen: 7 € Materialgeld für Luftballons

Termine: Montag, 02.02. und Montag, 09.02.2015, 19 – 22 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1

Gebühr: € 62,00 bei 6 - 7 Tn
€ 49,00 bei 8 - 10 Tn

Beautiful-Kinderschminken Z531

für erwachsene oder jugendliche Anfänger

Simone Rohloff

Lassen Sie sich von mir in die Kunst des kreativen Kinderschminkens einführen! Ich zeige Ihnen die einzelnen Arbeitsschritte, die erforderlich sind, um ein kleines Kunstwerk in das Gesicht Ihres Kindes zu zaubern. Ihr Kind wird begeistert sein!

Die ersten Übungen führen wir am Arm aus, erst danach widmen wir uns dem Gesicht Ihres Kindes.

Das erforderliche Material wie Pinsel, Schwämmchen und Farben stelle ich Ihnen zur Verfügung.

Mitzubringen: Shirt, bei dem man den Ärmel gut hochkrempeln kann, Kindern bitte ein altes T-Shirt anziehen, das dreckig werden darf, Haarreif zum Zurückhalten der Haare; die Materialkosten sind mit der Kursgebühr bereits abgedeckt.

Termin: Samstag, 18.10.2014, 15 – 17.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 pro erwachsenen Tn inkl. Material;
mind. 6/max. 10 Tn

MUSIK/TANZ

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Erwachsene Z550

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun“ spielen wollen.

Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung - Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik - und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Termine: Montag, 29.09.2014 – 02.02.2015 oder
Dienstag, 30.09.2014 – 03.02.2015

Ort: Tag/ Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 2

Dauer: 15 Nachmittage

Gebühr: € 275,00 (kann in zwei Raten bezahlt werden)

Kultur

Kultur und Küche



Einsteigerkurs

Ringelreigen Z560 „In mir, mit mir, mit anderen“

Gertraud Hadersdorfer

Für Menschen, die sich gerne bewegen, die sich aber unsicher oder eingeschränkt in der Bewegung sind, biete ich hier viele Ideen um zur Tanzfreude zu finden. Sie lernen einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen. Tanz drückt menschliche Gefühle aus und führt uns durch die Musik zusammen.

Mitzubringen: Decke und dicke Socken

Termine: *Donnerstag, 25.09.2014 – Donnerstag, 23.10.2014, 18.30 - 20 Uhr*

Ort: *Kindergarten Attenkirchen, Schulstraße 8, Turnhalle*

Dauer: *5 Abende*

Gebühr: *€ 35,00; mind. 5/max. 10 TN*

Folgekurs

Ringelreigen Z561 „In mir, mit mir, mit anderen“

Gertraud Hadersdorfer

Vertiefung des Erlernten oder Wahrgenommenen aus dem Einsteigerkurs

Mitzubringen: Decke und dicke Socken

Termine: *Donnerstag, 13.11.2014 – Donnerstag, 11.12.2014, 18.30 - 20 Uhr*

Ort: *Kindergarten Attenkirchen, Schulstraße 8, Turnhalle*

Dauer: *5 Abende*

Gebühr: *€ 35,00; mind. 5/max. 10 TN*

Paartanzkurs

Tanzen Sie sich fit für den Z562 nächsten Ballabend

für Erwachsene ab 18 Jahren

Andrea Sehr, ADTV Tanzlehrerin und Vortänzer Christian

Dieser Kurs ist für Ballgäste wie auch für Brautpaare gedacht. Wir machen Sie an drei Abenden fit für das Tanzparkett. Auf dem Programm stehen der langsame Walzer, Wiener Walzer, Discofox und Foxtrott, jeweils mit Grundschritten und Figuren. Grundkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung!

Termine: *Sonntag, 09.11. – 23.11.2014, 19 - 20.30 Uhr*

Ort: *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstr. 5a (über Pizzeria Trattoria Giuseppe)*

Dauer: *3 Abende*

Gebühr: *€ 45,00 pro Person; mind. 5 Paare*



Hinweise für Kochkurse

Kursort

Der Kursort für diese Kurse ist – wenn nichts anderes angegeben ist – die Schulküche der Mittelschule in Zolling, Eingang Ost über Pausenhof.

Materialgeld

Unsere Dozenten richten sich beim Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand. Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb nicht rechtzeitig entschuldigtem Teilnehmern neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen müssen.

KULTUR UND KÜCHE

TRENDIGE KÜCHE

Tofu – der verkannte Tausendsassa Z600 der modernen Küche

Elfriede Messerschmitt

Kaum ein Nahrungsmittel lässt sich so vielfältig einsetzen und unterschiedlich zubereiten wie Tofu. Tofu, der auch Sojabohnenkäse oder -quark genannt wird, ist mehr als eine nach Nichts schmeckende Zutat. Wir werden zusammen Tofu-Bratlinge machen, knusprige Tofu-Croutons backen, eine Tofu-Schokomousse herstellen und vieles mehr. Beim gemeinsamen Essen und Kochen gibt es ausreichend Zeit, um Tipps und Tricks rund um das Thema Tofu und die vegetarische Küche auszutauschen. Wir werden vorwiegend Zutaten aus biologischem Anbau und fairem Handel verwenden.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen sowie ca. € 15,00 für Materialkosten

Termin: *Samstag, 11.10.2014, 10.00 - 13.30 Uhr*

Gebühr: *€ 14,00; mind. 10/max. 12 TN*

Frühstücksbrunch – Z601 Schlemmen und genießen

Michaela Hufnagel, Ernährungsberaterin

Einladungen zum Frühstücksbrunch sind momentan voll im Trend. Überraschen Sie Ihre Lieben mit selbstgebackenen Brötchen, Baguette, leckeren Aufstrichen, Antipasti und anderen Köstlichkeiten. Das meiste können Sie bereits am Tag vorher zubereiten und Sie können so den Brunch gemütlich mit Freunden oder der Familie genießen.

Soweit möglich werden saisonale und regionale Produkte aus biologischem Anbau verwendet.

Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie die Dozentin persönlich unter 08167 325206. Nähere Infos können Sie der Homepage www.lebensgenuss-ernaehrung.de entnehmen.

Mitzubringen: Materialgeld € 12,00; mehrere Vorratsdosen, gute Laune und Freude am Kochen

Termin: *Dienstag, 28.10.2014, 18.30 - 21.30 Uhr*

Gebühr: *€ 12,00; mind. 6/max. 12 TN*

Anzeigehotline Claudia Robl
08442-9253-644
crobl@kastner.de



Kultur

Kultur und Küche

Kochvorführung mit Kostproben

Ernährung nach Ayurveda – Lebensmittel als Mittel zum Leben

Z602

für Einsteiger

Gertraud Hadersdorfer

Schmecken, Riechen, Sehen, Hören, Tasten ist das Motto für diesen Abend. Wirkung der Lebensmittel und Gewürze in unserem Körper. Im Ayurveda gilt unsere tägliche Nahrung gleichzeitig als Medizin für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel/Lebensmittel ist zu berücksichtigen, dass sie auf die eigene individuelle Konstitution (Dosha) abgestimmt werden, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Geschieht dies, so kann unsere vitale Lebenskraft – PRANA – gestärkt werden. Frisch, leicht verdaulich und mit Liebe zubereitet. Mitzubringen: € 5,00 für Materialkosten

Hinweis: Am Montag, 20. Oktober 2014, 19 – 20.30 Uhr findet ein Vortrag zum Thema „Grundlagen Ernährung nach Ayurveda“, Z402, statt.

Termin: *Donnerstag, 22.01.2015, 18 - 21 Uhr*

Gebühr: € 28,00 bei 4-5 Tn

€ 24,00 bei 6-8 Tn

Salz und Kräuter

siehe Z161

Miriam Crämer

Termin: *Donnerstag, 20.11.2014, 19.30 - 21.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)*

Gebühr: € 8,00; mind. 6/max. 12 Tn

Blüten und Zucker

siehe Z162

Miriam Crämer

Termin: *Donnerstag, 29.01.2015, 19.30 - 21.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)*

Gebühr: € 8,00; mind. 6/max. 12 Tn

INTERNATIONALE KÜCHE

Asiatischer Kochkurs

Z603

Thuy Nga Vu

An diesem Abend werden Sie die asiatische Küche kennenlernen. Als Vorspeise bereiten wir eine Tom yam gung-Suppe zu. Hierfür verwenden wir Garnelen, Bambusscheiben, Champignons, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander. Als Hauptgerichte genießen wir eine knusprige Ente sowie knusprige Hähnchenkeulen mit süß-saurer Sauce und Gemüse. Außerdem bereiten wir auch gebratene Nudeln mit Hühnerfleisch und Gemüse zu.

Zum Essen werden grüner Tee, Jasmin Tee und Wasser gereicht. Mitzubringen: Materialkosten ca. € 16,00; Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: *Dienstag, 14.10.2014, 18.00 - 22 Uhr*

Gebühr: € 14,00; mind. 10/max. 16 Tn



Babur Çağatay
Der Geschmack ist als kulturelles Element im absoluten Mittelpunkt zu sehen. Bewusste Ernährung fängt mit dem Einkauf der saisonal verfügbaren Öko-Lebensmitteln an. Wer gerne kocht und sich aus der Vielfalt der türkischen Küche durch neue Ideen inspirieren lassen will, findet bei meinen Kochseminaren eine ausgleichende Therapie zum Alltagsstress.
Ich habe 1966 von der Hafenbehörde in Istanbul meinen internationalen Kochlizenz als Schiffskoch erworben. Diesen zweiten Standbein wollte ich als Sicherheit haben. In den weiteren Jahren habe ich in München parallel zu meiner Haupttätigkeit, als Leiter eines Berufsbildungszentrums, ein türkisches Restaurant namens „Die Möwe Jonathan“ eröffnet. Es war leider zu viel auf 2 Hochzeiten zu tanzen. Nach 2 Jahren habe ich das Lokal verkauft, wollte aber nicht auf meine Leidenschaft verzichten. Seit 1993 mache ich in den Volkshochschulen in München und Land Kochkurse für Fortgeschrittene. Die Qualität braucht ihre Zeit und die nehmen wir uns bei unseren Kursen.

Türkische Küche im Herbst

Die Liebe geht durch den Magen

Z604

NEU

Babur Çağatay

Gerade im Herbst sollten wir uns darauf freuen, die warmen Gerichte mit den kalten Vorspeisen und raffinierter Nachspeise zu einem unvergesslichen Genuss zu kombinieren.

Wir kochen:

Yoğurt çorbası (Joghurtsuppe)

Mercimekli köfte (Frikadellen aus roten Linsen und Weizengrütze)

Kadınbudu köfte (Frauenschenkel/ Fleischfrikadellen)

Çig Börek (Pfannenteig mit Hackfleischfüllung)

Oma's Hausbrot (überbackene Baguetteschnitte)

zeytinyağlı taze fasulya (grüne Bohnen in Knoblauchtomatensauce)

Yoğurt tatlısı (Joghurt Kuchen)

Sie haben ein türkisches Lieblingsgericht, vielleicht aus Ihrem letzten Urlaub? Wenn möglich geht der Dozent gerne auf Ihren Wunsch ein. Bitte teilen Sie uns diesen bei Ihrer Anmeldung mit. Mitzubringen: Materialkosten zwischen € 7,50 bis 12,50 €; Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: *Samstag, 15.11.2014, 15 – 19 Uhr*

Gebühr: € 14,00; mind. 10/max. 16 Tn



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



Informationen unter: 081 67-69 43-32

Spezial

Die Junge vhs



Indische vegetarische Küche

Z605

– lecker vitaminreich leicht –

Die Besonderheit der indischen vegetarischen Kost rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Vegetarische Curry-Gerichte, wie z.B. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Matter Paneer (hausgemachter Käse mit frischen Erbsen), Biryani, Brinjal, Panchratan, Dal (Curry-Gerichte) Halva, Gajarela (Süßspeise) etc. lassen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir kochen einige lecker schmeckende Gerichte, die mit ihrer exotisch duftenden Note unsere Sinne verwöhnen. Ein typisches Nationalgetränk ist obligatorisch. Zudem bietet die vegetarische Küche Indiens nicht nur für Gemüsehans Geschmacksvielfalt sowie farbenfrohe Abwechslung. Ich verwende regionale, frische Lebensmittel nach Möglichkeit aus dem Bio-Anbau.

Mitzubringen: Schürze, kleine Vorratsbehälter, Spül- und Geschirrtücher

Materialkosten € 19,50

Termin: Mittwoch, 03.12.2014, 18 - 22 Uhr

Gebühr: € 14,00; mind. 12/max. 14 Tn

SPEZIAL/DIE JUNGE VHS

THEATER

Theaterabende in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR

Barbara Weinberger

Hinweis zum Anmeldeschluss: Je früher die Anmeldungen eingehen, umso wahrscheinlicher ist eine Zuteilung durch den TJR!

Alter: Mind. 15, max. 27 Jahre (nur Schüler, Auszubildende, Studenten); bitte einen entsprechenden Ausbildungsnachweis der Anmeldung beilegen.

Mindestteilnehmerzahl: 10

Rechtlicher Hinweis:

Die Teilnehmer werden bei der An- und Abfahrt von einem Erwachsenen begleitet, aber nicht betreut. Bei einer Trennung der Gruppe muss die Fahrt von den Teilnehmern alleine bewältigt werden können. Um sich in München zurechtzufinden, erhalten alle Teilnehmer rechtzeitig vorher per Email eine Anfahrtsbeschreibung und alle weiteren wichtigen Details zugesandt.

Treffpunkt für alle Theaterabende: Bahnhof Freising, Bahnhofshalle
Genauer Zeitpunkt des Treffens wird per Email bekannt gegeben. Eigene Anreise ist möglich; Karten bitte rechtzeitig und nach Rücksprache im vhs-Büro abholen.

Theaterabend in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR

Ein Sommernachtstraum

Z700

Ballett, John Neumeier

Musik von Felix Mendelssohn Bartholdy und György Ligeti sowie Drehorgelmusik nach William Shakespeare

Das in und für das „Tanzland Deutschland“ entstandene Meisterwerk eines Amerikaners beweist dessen choreographische Kraft, die sich in einer dramaturgischen Virtuosität entfaltet, wie sie vielleicht wirklich nur in Deutschland sich entwickeln konnte. Allein die Mischung der musikalischen Ebenen wäre eine Abhandlung wert. Felix Mendelssohn Bartholdys atmosphärische Sommernachtsstraum-Partitur als Klangbild der Menschenwelt, György Ligetis



sirenenhafte elektronische Orgelklänge zur Kennzeichnung der Feenwelt, und – für die Handwerker-Szenen – zwerchfellerschütternde Opernparaphrasen auf einer Drehorgel, die die edelsten Melodien zum Gassenhauer werden lässt. Wie die musikalischen Welten mischt Neumeier – zusammen mit seinem Bühnen- und Kostümbildner Jürgen Rose – die historischen Bild-Ebenen nicht weniger raffiniert. Was könnte zu Mendelssohns Klängen besser passen als ein liebevoll zitathaft eingesetztes Biedermeier-Ambiente? Und wie ließen sich Antike, Märchen und Mythos kürzer ins Symbol fassen als im Bild des Olivenbaums?

John Neumeiers Sommernachtstraum ist und bleibt ein repräsentatives Meisterwerk des abendfüllenden klassischen Balletts, wie es nur im Deutschland der siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts entstehen konnte. Es waren die Jahre, in denen Pina Bausch mit dem Tanztheater eine Gegenwelt und eine neue Form dieser Art des Erzählens gegenüberstellt, die jetzt ebenfalls abgeschlossen ist und sich der Überprüfung durch die Nachwelt aussetzen wird.

Quelle: bayerische.staatsoper.de

Anmeldeschluss: 28. September 2014

Termin: Freitag, 07.11.2014, Vorstellungsbeginn 19.30 Uhr – ca. 22 Uhr inkl. Pause

Ort: Nationaltheater München

Gebühr: € 12,50

Theaterabend in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR

Cinderella

Z701

Familienmusical für Kinder von 7 bis 107 Jahren

Buch und Musik von Thomas Pigor, Münchner Erstaufführung

Anmeldeschluss: 14. Dezember 2014

Termin: Freitag, 06.02.2015, Vorstellungsbeginn voraussichtlich 19.30 Uhr

Ort: Gärtnerplatztheater in der Reithalle München

Gebühr: € 10,00 inkl. MVV



SCHÜLERFÖRDERUNG



Gerti Jordan

Ich bin Gerti Jordan und lebe mit meinem Mann, Heilpraktiker Uli Jordan, in Zolling.

Mit „Kinesiologie nach 3-in-1-Concepts“ kam ich erstmals im Jahr 2000 in Kontakt: Mir hat diese Methode sehr dabei geholfen, eine schwierige Zeit zu bewältigen und ich war begeistert und fasziniert über die positiven Erlebnisse und Ergebnisse. Kinesiologie wirkt stresslösend und unterstützt bei der Lösung von

(Lern-)Blockaden in JEDER ART und in JEDEM Lebensbereich. Es bringt uns weg von dem Gefühl „keine Wahl“ zu haben, hin dazu, Lebenserfahrungen positiv zu nutzen. So fühlen wir uns nicht länger als Opfer dessen, was uns „passiert“.

Von 2005 bis 2008 absolvierte ich die Ausbildung. Seit 2009 biete ich diese Methode in Einzelsitzungen – für Erwachsene und Kinder – an. Hier kann individuell an den Themen des jeweiligen Klienten gearbeitet werden.



Informationsabend, Workshop und Übungsnachmittage

Ki-Ki-Ku – Kinder-Kinesiologie-Kurs nach „3-in-1-Concepts“

Gerti Jordan

Die Auswirkungen unseres modernen, hektischen Lebens machen auch vor Kindern und Jugendlichen nicht Halt und führen schon in jungen Jahren zu Stress, Lern- und Konzentrationsproblemen.

Hinter Stress steht oftmals die Angst zu versagen, nicht gut genug zu sein. Durch einfache Überkreuzübungen wird z.B. die Rechts-Links-Koordination der Gehirnhälften gefördert. Dadurch wird eine ausgeglichene Vernetzung unterstützt und so können sich Lernblockaden – wie das Verwecheln von Buchstaben und/ oder Zahlen – lösen. Eine Klopfpunkt-Massage, die das Kind an sich selbst durchführt, rundet das Programm ab.

Die gezeigten und gelernten Übungen helfen so, Lernstress abzubauen und führen nach und nach spielend zu mehr Selbstbewusstsein.

Kinesiologie nach 3-in-1 bringt uns somit weg von dem Gedanken „das kann ich nicht“ hin zu neuen, positiven Erfahrungen. So macht Lernen wieder Freude!

Unterstützen Sie Ihr Schulkind dabei, etwas zu verbessern und erleichtern Sie so seinen Schulalltag. Ihr Kind ist gerne eingeladen, mitzumachen. Ihr Kind erhält im Workshop ein Skript mit Übungen, die jederzeit zu Hause ausgeführt werden können oder Sie buchen den anschließenden Kurs Z713 bzw. Z714 mit den Übungsnachmittagen.

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1

Ki-Ki-Ku – Informationsabend für Eltern Z710

für Eltern

Termin: Donnerstag, 27.11.2014, 19.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: € 6,00; mind. 8/max. 30 Tn

Ki-Ki-Ku – Workshop Z711

für Kinder zwischen 5 bis 7 Jahren

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk und kleine Brotzeit (z.B. Obst), Malblock und Buntstifte, für das Workshop-Skript bitte 4,00 € Materialkosten

Termin: Mittwoch, 21.01.2015, 15 – 16.30 Uhr
Gebühr: € 15,00; mind. 6/max. 8 Tn

Ki-Ki-Ku – Workshop Z712

für Kinder zwischen 8 bis 10 Jahren

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk und kleine Brotzeit (z.B. Obst), Malblock und Buntstifte, für das Workshop-Skript bitte 4,00 € Materialkosten

Termin: Donnerstag, 22.01.2015, 15 – 16.30 Uhr
Gebühr: € 15,00; mind. 6/max. 8 Tn

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 081 67/69 43-32

Ki-Ki-Ku – Übungsnachmittage

Ihr Kind hat bereits an dem Workshop Ki-Ki-Ku teilgenommen, dann kann es die Übungen gerne gemeinsam mit anderen Kindern unter Anleitung an drei Nachmittagen vertiefen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Malblock und Buntstifte

Ki-Ki-Ku – Übungsnachmittage Z713

für Kinder zwischen 5 bis 7 Jahren

Termine: Donnerstag, 29.01. – Donnerstag, 12.02.2015, 15 – 15.45 Uhr
Gebühr: € 18,00 bei 4 – 5 Tn
€ 14,00 bei 6 – 8 Tn

Ki-Ki-Ku – Übungsnachmittage Z714

für Kinder zwischen 8 bis 10 Jahren

Termine: Donnerstag, 29.01. – Donnerstag, 12.02.2015, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: € 18,00 bei 4 – 5 Tn
€ 14,00 bei 6 – 8 Tn

EDV

Workshop

Farben und Formen mit 'Microsoft Paint' Z720

für Kinder von 6 bis 7 Jahren

Reem Moussa

Mit Microsoft Paint erlernen wir spielerisch den Umgang mit der Maus, die Erstellung verschiedener Formen und Farben macht Spaß und weckt die Kreativität.

Termine: Samstag, 15.11. – Samstag, 29.11.2014, 10.30 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1

Dauer: 3 x
Gebühr: € 36,00 bei 4 – 5 Tn
€ 28,00 bei 6 – 8 Tn

KREATIVITÄT

Ferienkurs

Überraschungsbox (Mini-Album) wie Z523

für Erwachsene und Kinder ab etwa 8 Jahren

Sandra Fassl

Eine besondere Idee für einen besonderen Menschen: Gestalte heute eine Überraschungsbox für Deine Lieben, die du anstatt einer Karte verwenden kannst. Passende Anlässe sind zum Beispiel ein schönes Fest wie Kommunion oder Firmung, die Geburt und Taufe eines Geschwisterkinds oder ein Urlaub mit den Großeltern. Mitzubringen: Mehrere (etwa 10) Fotos von einem Anlass, einer Person oder zu einem Thema/ Größe 10 x 15 cm

Termin: Dienstag, 28.10.2014, 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1

Gebühr: € 12,00 inkl. Material; mind. 5/max. 10 Tn

Spezial

Die Junge vhs



Filzen zu Halloween Z730

für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Birgit Salzbrunn

Aus angespannener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag einen kleinen Geist für drinnen oder draußen, ob gruselig oder nett, jedes Kind kann hier seine Vorstellungen umsetzen.

Mitzubringen: Schere, 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüten für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie – falls vorhanden; Materialkosten je nach Produktivität € 3,00 bis 4,00.

Termin: *Donnerstag, 23.10.14.2014, 15 - 17.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Gebühr: *€ 15,00 bei 4 - 5 Tn*
€ 12,50 € ab 6 Tn

Filzen im Advent Z731

für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Birgit Salzbrunn

Aus angespannener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag Weihnachtswichtel zum Verschenken und Behalten.

Mitzubringen: Schere, 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüten für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie – falls vorhanden; Materialkosten je nach Produktivität € 3,00.

Termin: *Dienstag, 02.12.2014, 15 - 17.30 Uhr*
Ort: *FFW-Haus Wolfersdorf, Hauptstraße 39*
Gebühr: *€ 15,00 bei 4 - 5 Tn*
€ 12,50 € ab 6 Tn

Der Winter ist noch nicht vorbei – Wir filzen ein Stirnband Z732

für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Birgit Salzbrunn

Aus kuscheliger, feiner Merinowolle filzen wir ein weiches Stirnband in eigenem Design. Jeder kann hier seine Lieblingsfarben benutzen und ein unverwechselbares Stück herstellen.

Mitzubringen: Schere, 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüten für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie – falls vorhanden; Materialkosten je nach Produktivität € 3,00.

Termin: *Donnerstag, 15.01.2015, 15 - 17.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Gebühr: *€ 15,00 bei 4 - 5 Tn*
€ 12,50 € ab 6 Tn

Kerzenziehen für Kinder

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Karin Biebel

Zu jeder Jahreszeit verbreitet Kerzenlicht eine wunderschöne Atmosphäre. Mit dem Wachsschmelzofen kann man bunte Kerzen ziehen und je nach Geschmack anschließend noch drehen und verzieren. Jedes Kind hat somit ein tolles Erfolgserlebnis und kann mit Stolz seine Kerzen nach Hause tragen.

Kerzen ziehen – eine sehr beruhigende und entspannende Beschäftigung.

Eine selbst gestaltete Kerze vielleicht als kleines Geschenk zu Weihnachten!

Mitzubringen: Möglichst alte Kleidung anziehen oder Schürze; Materialgeld € 5,00

Gebühr: *€ 8,00 bei 5 - 6 Tn*
€ 6,00 bei 7 - 8 Tn

Kerzenziehen für Kinder Z733

Termin: *Dienstag, 21.10.2014, 15.30-17.00 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof, Handarbeitsraum Nr. 213*

Kerzenziehen für Kinder Z734

Termin: *Dienstag, 25.11.2014, 15 - 16.30 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum*

Bilder aus Knetwachs gestalten Z735

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Karin Biebel

Mit Knetwachs auf einem Bilderrahmen hat jedes Kind die Möglichkeit ein phantasievolles Bild zu gestalten und als Geschenk zu Weihnachten zu verpacken. Das Modellieren mit Knetwachs schult die Sinne und die kindliche Phantasie. Das Ausformen kleinster und hauchdünner Gebilde aus dem Wachs fördert zudem die Feinmotorik. Weil auch besonders zappelige Kinder durch das Arbeiten zur Ruhe kommen, hat dies deutlich therapeutische Wirkung.

Mitzubringen: Möglichst alte Kleidung anziehen oder Schürze; Materialgeld € 7,00

Termin: *Montag, 17.11.2014, 16 -17.30 Uhr*
Ort: *Rathaus Haag a.d. Amper, Am Dorfplatz 1; Räume der Mittagsbetreuung*
Gebühr: *€ 8,00 bei 5 - 6 Tn*
€ 6,00 bei 7 - 8 Tn

Malen auf Keilrahmen mit Acrylfarben

Franz Marc auf der Spur

Christine Krumpholz

Nach einer kurzen Geschichte über Franz Marc und seine Bilder wirst du auf einen Keilrahmen in der Größe 30 x 40 cm dein eigenes Kunstwerk malen. Ein von dir ausgewähltes Motiv wirst du in deinen Farben malen und gestalten, dabei stehe ich mit Rat und Ideen zur Seite.

Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!); Materialkosten € 6,00

Ort: *Werkraum Grundschule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof, UG*
Gebühr: *€ 12,50; mind. 6/max. 8 Tn*

Franz Marc auf der Spur Z736

für Kinder ab 6 Jahren

Termin: *Freitag, 24.10.2014, 15 - 17 Uhr*

Franz Marc auf der Spur Z737

für Kinder ab 9 Jahren

Termin: *Samstag, 25.10.2014, 15 - 17 Uhr*



Kreatives malen und gestalten

Futterstation für Vögel

Z738

für Kinder ab 6 Jahren

Christine Krumpholz

In diesem Kurs werdet ihr eure eigene Vogelfutterstation mit Acrylfarbe bemalen und mit Servietten Technik gestalten. Glitzer und Deko-Schnee darf auch nicht fehlen. Mit einer Schnur könnt ihr die Futterstation an einen Baum befestigen. Ein Apfel und ein Meisen-Knödel sind für die hungrigen Vögel im Winter eine wahre Freude. Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!), Schuhkarton für Transport; Materialkosten € 7,00

Termin: Freitag, 07.11.2014, 16 - 18 Uhr

Gebühr: € 12,00; mind. 5/max. 8 Tn

Ort: Rathaus Haag a. d. Amper, Am Dorfplatz 1, Räume der Mittagsbetreuung

Kastaniensäckchen

Z739
NEU

für Kinder von 6 – 10 Jahren

Miriam Crämer

Zusammen basteln wir ein Zauberkissen gegen Bauchweh und kalte Füße: Wir bemalen Leinensäckchen, befüllen sie mit Kastanien und verschließen sie mit einer schönen bunten Naht – jeder so, wie er es mag.

Dieses Kissen kann wie ein Kirschkerne-Kissen in den Backofen gelegt und erwärmt werden, anschließend kann man es auf die gewünschte Körperstelle auflegen. Inklusive Anleitung.

Mitzubringen: Materialkosten € 3,00

Termin: Samstag, 15.11.2014, 15 – 17 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock

Gebühr: € 7,00 bei 6 – 7 Tn
€ 6,00 bei 8 – 10 Tn

KOCHKURSE

Leckere Brotaufstriche

Z760

Einfach und schnell zubereitet

für Kinder ab 10 Jahren

Michaela Hufnagel, Ernährungsberaterin, Erzieherin

Wir fangen mit leckeren Brotaufstrichen an, von würzig bis süß ist alles geboten.

Freut euch auf Nutella selbst gemacht, Banane-Apfel, Paprikaaufstrich und noch mehr.

Wie echte Bäckermeister backen wir dazu Dinkelbrötchen, dann können wir die Aufstriche gleich gemeinsam genießen.

Die Brotaufstriche eignen sich auch wunderbar für eure Pausenbrote oder können das Highlight beim nächsten Geburtstag sein. Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie die Dozentin persönlich unter 08167 325206. Nähere Infos können Sie der Homepage www.lebensgenuss-ernaehrung.de entnehmen.

Mitzubringen: Materialgeld € 6,00, Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter, gute Laune, Freude am Kochen

Termin: Freitag, 17.10.2014, 15 - 18 Uhr

Ort: Schulküche der Mittelschule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof

Gebühr: € 12,00; mind. 6/max. 10 Tn

MUSIK/TANZ


**Hinweise für MUSIK-/
TANZ-Kurse**

Schnupperstunde

Sie können Ihr Kind bei einigen Kursen schnuppern lassen, vorausgesetzt, Sie haben dies bei der Anmeldung angegeben. Falls Sie Ihr Kind spätestens am 2. Tag einer der beiden ersten Kursstunden schriftlich, gerne auch per Email, über die vhs Zolling abmelden, berechnen wir Ihnen nur die Gebühr für eine Schnupperstunde. Melden Sie sich nicht rechtzeitig ab, gilt der Kurs als gebucht.

Ratenzahlung

Bei den Instrumentalkursen kann die Gebühr in 2 Raten bezahlt werden. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Vermerk auf der Anmeldung an, wenn Sie diese Option wünschen.

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Blockflötenunterricht für Anfänger

Z770

für Kinder ab 5 Jahren

Pascal Narizano

Die Blockflöte ist für den Einstieg in den Instrumentalunterricht bestens geeignet. Die Kinder lernen spielerisch Noten lesen und schreiben und werden somit ganz einfach in die Welt der Musik eingeführt. Der Einzelunterricht ermöglicht es mir, jedes Kind individuell zu fördern und auf Stärken und Schwächen einzugehen. Es werden C-Sopran-Blockflöten, barocke Griffweise verwendet, bei deren Anschaffung ich Ihnen gerne helfe. Mit dem Besorgen der Flöte und der Notenhefte bitte ich Sie bis zur Stundeneinteilung zu warten.

Termine: Dienstag, 30.09.2014 – Dienstag, 03.02.2015, Uhrzeit nach individueller Vereinbarung

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1

Dauer: 15 Nachmittage

Gebühr: € 230,00 (kann in zwei Raten bezahlt werden)

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Blockflötenunterricht für Fortgeschrittene

Z771

Pascal Narizano

Gemeinsam wollen wir die musikalischen Grundkenntnisse auf der Blockflöte vertiefen und neue Spieltechniken und Stücke erlernen.

Termine: Dienstag, 30.09.2014 – Dienstag, 03.02.2015, Uhrzeit nach individueller Vereinbarung

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Dachgeschoss, Raum 1

Dauer: 15 Nachmittage

Gebühr: € 230,00 (kann in zwei Raten bezahlt werden)

VHS-Hinweis

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

Spezial

Die Junge vhs



Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder Z772

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun“ spielen wollen.

Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

- Termine:** Montag, 29.09.2014 – Montag, 02.02.2015 oder
Dienstag, 30.09.2014 – Dienstag, 03.02.2015
Tag/ Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
- Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 2
- Dauer:** 15 Nachmittage
- Gebühr:** € 275,00 (kann in zwei Raten bezahlt werden)

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder Z773

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Gitarre spielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen. Den Eltern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.

- Termin:** Montag, 29.09.2014 – Montag, 02.02.2015 oder
Dienstag, 30.09.2014 – Dienstag, 03.02.2015
Tag/ Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
- Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 2
- Dauer:** 15 Nachmittage
- Gebühr:** € 275,00 (kann in zwei Raten bezahlt werden)

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 4 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

Leitung: Birgit Hoffmann-Rothe
Tanzpädagogin, zertifizierte Lehrerin
für DANAMOS®

Freisinger Straße 6, Haag a.d. Amper
Tel. 081 61 / 14 77 43
www.ballettschule-haag.de

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz

Halbjahreskurs

Musikalische Früherziehung Z774

für Kinder von 1 ½ - 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

in Kooperation mit Musikverein Zolling e.V.

Annette Staudt



Wir singen, musizieren mit Orff-Instrumenten und tanzen, so dass den Kindern Rhythmusgefühl, Liedertexte, Tanz und Bewegung spielerisch und mit Freude näher gebracht werden.

- Ort:** Jugendhaus, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 1
- Termine:** Mittwoch, 08.10.2014 – Mittwoch, 11.02.2015
(nicht am 17.12.2014), 11 – 11.45 Uhr
- Dauer:** 15 Vormittage
- Gebühr:** € 90,00; mind. 6/max. 8 Tn
€ 7,50 pro Schnupperstunde (max. 2);
bitte beachten Sie hierzu die Hinweise

Veronika Baier
Sozialpädagogin (B.A.) mit dem Studienschwerpunkt Musik- und Bewegungserziehung. Neben meiner vhs-Tätigkeit unterrichte ich auch an einer privaten Musikschule die Fächer Musikalische Früherziehung, Drum Kids, Klavier und Blockflöte. Privat trete ich zudem mit Gesang, Violine und Gitarre in verschiedenen Formationen auf. Im Furtner Freising bin ich als Kulturbeauftragte aktiv und organisiere und leite dort Tanzkurse, Singkreis und Musikantenstammtisch.

Halbjahreskurs

Musik und Bewegung Z775 NEU

für Kinder von 3-4 Jahren

in Kooperation mit Musikverein in Zolling e.V.

Veronika Baier, Sozialpädagogin (B.A.)



In diesem Kurs können Kinder zahlreiche Erfahrungen mit der Musik machen: Neben Singen, Bewegungsspielen und einfachen Tänzen probieren wir kleine und große Instrumente aus, machen Lausch- und Reaktionsspiele und musizieren gemeinsam als Gruppe. Soziales Verhalten und Selbstbewusstsein, Konzentration und Koordination sowie natürlich musikalisches Empfinden werden so auf spielerische Weise gefördert.

Mitzubringen: Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Ringmappe zum Einheften, Lieblingsstofftier

- Ort:** Jugendhaus, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 1
- Termine:** Montag, 06.10.2014 – Montag, 09.02.2015,
14.30 – 15.15 Uhr
- Dauer:** 15 Nachmittage
- Gebühr:** € 90,00; mind. 6/max. 8 Tn
€ 6,50 pro Schnupperstunde (max. 2);
bitte beachten Sie hierzu die Hinweise

Halbjahreskurs

Musik und Bewegung

Z776 **NEU**

für Kinder von 5-6 Jahren

in Kooperation mit Musikverein in Zolling e.V.

Veronika Baier, Sozialpädagogin (B.A.)

In diesem Kurs können Kinder zahlreiche Erfahrungen mit der Musik und Instrumenten machen. Beim Singen & Tanzen und in Bewegungsspielen entdecken die Kinder ihren eigenen Körper als Instrument. Wir werden Musik verschiedenster Länder und Genres kennenlernen und gemeinsam als Gruppe musizieren. Dabei können bekannte und unbekannte Instrumente ausprobiert und teilweise auch selbst hergestellt werden. Soziales Verhalten und Selbstbewusstsein, Konzentration und Koordination, sowie natürlich musikalisches Empfinden werden in der Gruppe auf spielerische Weise gefördert. Mitzubringen: Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Ringmappe zum Einheften, Lieblingsstofftier

Ort: Jugendhaus, Moosburger Straße 10,
Dachgeschoss, Raum 1

Termine: Montag, 06.10.2014 – Montag, 09.02.2015,
15.30 – 16.15 Uhr

Dauer: 15 Nachmittage

Gebühr: € 90,00; mind. 6/max. 8 Tn
€ 6,50 pro Schnupperstunde (max. 2);
bitte beachten Sie hierzu die Hinweise



Kindertanz

Z780

für Kinder von 3-5 Jahren

Termin: Donnerstag, 09.10.2014 – Donnerstag, 05.02.2015,
16 – 17 Uhr

Ort: Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstr. 14

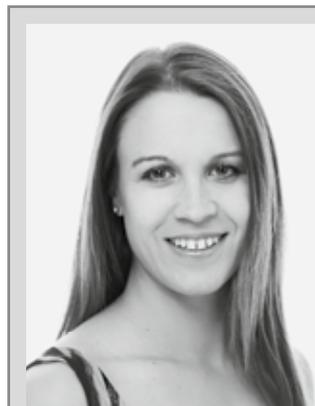
Kindertanz

Z781

für Kinder von 4-6 Jahren

Termin: Dienstag, 07.10.2014 – Dienstag, 10.02.2015,
16 – 17 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5;
Sitzungssaal



Andrea Sehr

Tanzen ist die Harmonie des Körpers. Zu Zweit oder in Gemeinschaft ist es noch viel schöner. Ich bin ausgebildete ATDV (Allgemeiner deutscher Tanzlehrerverband) Tanzlehrerin, zudem ADTV Kindertanzlehrerin, Hip Hop und Dance4Fans Instructor, Zumba Instructor, Salsa Tanzlehrerin und Pole Dance Trainerin. Tanzen ist optimales Gehirnjogging, das Koordination, Kreativität und Musikalität fördert, es ist eben fast so vielschichtig wie das Leben und last but not least macht es jede Menge Spaß. Mehr Infos gibt es auf meiner Homepage www.tanzschule-sehr.de. Ich freue mich auf Ihren Besuch.



Cathrin Rauscher

Kindertanzen bedeutet für mich, den Kleinen mit Freude und Leichtigkeit das Bewegen zur Musik und das gemeinsame Miteinander beizubringen. Ich habe einige Jahre Kindertanzgruppen in Freising, Kranzberg und Kirchdorf unterrichtet.

Ein paar Sätze noch zu meiner Person: Ich bin 26 Jahre alt und wurde in Freising geboren und bin dort auch aufgewachsen. Seit über fünf

Jahren wohne und lebe ich in Zolling. Ich bin verheiratet und habe einen kleinen Sohn.

Meine Ausbildung zur geprüften ADTV Tanzlehrerin habe ich 2005 im TWS bei Monika Riesch angefangen und 2008 erfolgreich abgeschlossen.

Kindertanz

NEU

Cathrin Rauscher

In meinem Kinderkurs wird den Kleinen „spielend“ das Tanzen vermittelt. Das Kindertanz-Konzept setzt auf kreative Bewegungsanreize und ganzheitliche Entwicklung mit Spaß und Spiel. Musikalität und Koordination werden altersgerecht gezielt geschult und auch der spielerische Umgang mit Gleichaltrigen ist gefordert. Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe

Dauer: 15 Nachmittage

Gebühr: € 75,00 bei 6 - 8 Tn

€ 67,50 bei 9 - 12 Tn

€ 6,50 pro Schnupperstunde (max. 2);

bitte beachten Sie hierzu die Hinweise

Ferien-Workshop

Dance4Fans – Videoclip-Dancing

Z782 **NEU**

für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Andrea Sehr, ADTV Tanzlehrerin, Dance4Fans Instructorin, HipHop Instructor und ZUMBA Instructor

Was ist das?

- Dance4Fans sind Choreographien zu den Musiken der absoluten Topstars aus den Charts
- Dance4Fans ist das Erfolgs-Projekt des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV)
- ein zeitgemäßes Produkt, das mittlerweile bereits seit 15 Jahren am Markt ist, der unangefochtene Marktführer in Sachen Videoclip-Dancing

Mehr Infos unter dance4fans.de

Mitzubringen: Bequeme, sportliche Kleidung, Getränk

Termin: Dienstag, 28.10.2014 und Donnerstag, 30.10.2014,
10.30 – 12.30 Uhr

Ort: Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal,
Heilmaierstraße 14

Dauer: 2 Vormittage

Gebühr: € 25,00; mind. 8/max. 14

VHS-Hinweis

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

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig

Auf diesen Kurs bezieht sich Ihr Feedback: _____

Wie sind Sie auf diesen Kurs aufmerksam geworden? vhs-Programm Internet Aushang Zeitung über Bekannte

Nehmen Sie an ... vhs-Kursen teil? häufig hin und wieder selten zum 1. Mal

Hat der Kurs Ihren Erwartungen entsprochen? ja teilweise nein

Kommentar: _____

Wie beurteilen Sie die Dozentin/den Dozenten?

- Vorbereitung des Kurses sehr gut gut ausreichend
- Zur Verfügung gestellte Unterlagen sehr gut gut ausreichend
- Fachwissen sehr kompetent kompetent
- Motivation der Teilnehmer (z.B. bei Sportkursen) sehr gut gut ausreichend
- Vermittlung des Inhalts sehr gut gut ausreichend

Kommentar: _____

 **bitte wenden**

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Zolling

Ich habe die Geschäftsbedingungen der VHS (siehe Programmheft) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname Nachname

Straße PLZ/Ort

Telefon tagsüber Mobil E-Mail

Geburtsdag Geschlecht männlich weiblich

 **bitte wenden**

Wie beurteilen Sie das Preis-Leistungsverhältnis?

sehr günstig günstig angemessen

Kommentar: _____

Würden Sie diesen Kurs weiter empfehlen?

ja eventuell nein

Kommentar: _____

Welche Anregungen haben Sie für uns? _____

Vielen Dank!

Für die umseitig stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000227265

Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V., Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

Wiederkehrende Zahlung Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

Ort/Datum (TT/MM/JJJJ): _____

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____