



Volkshochschule
Zolling

für die **Gemeinden**
Attenkirchen, Haag, Wolfersdorf
und Zolling

Frühjahr / Sommer 2019



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bei vielen unserer aktuellen Kurse für das Frühjahr und den Sommer 2019 steht ein großes NEU dahinter. Neue Kurse, die neue Richtungen zeigen und neue Möglichkeiten für Sie bereithalten, in vielleicht bisher unbekannte Welten zu segeln. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Inspiration bei der Lektüre und hoffe, dass Sie einen passenden Kurs für sich entdecken.

Ihre Corinna Steinecke

**„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“**

Aristoteles

Anmeldung

- schriftlich mit der Anmeldekarte
- per Telefon, Fax oder Email
- online (vhs-moosburg.de)
- gerne auch persönlich

Sprechzeiten

täglich 9 – 12 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten können Sie uns gerne eine Nachricht zukommen lassen:

Telefon 081 67 6943-32

Telefax 081 67 6943-72

Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 087 61 7225-0 zur Verfügung.

Weitere Informationen unter

www.vhs-moosburg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

Feb 19

Mo, 04.02.19		
Z574	15:30	Geige in Wolfersdorf
Mi, 06.02.19		
Z573	13:30	Geige in Haag
Mo, 11.02.19		
Z570	12:00	Geige in Attenkirchen am Montag
Do, 14.02.19		
Z571	11:00	Geige in Attenkirchen am Donnerstag
Z572	12:00	Geige in Zolling
Z540Z	14:00	Blockflötenunterricht in Zolling
Z610	15:00	Capoeira für Kinder, Anfänger (ab 5 Jahren)
Z611	15:45	Capoeira für Kinder, Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)
Z612	16:45	Capoeira mit Akrobatik, für Jugendliche und Kinder (ab 9 Jahren)
Mo, 18.02.19		
Z660	09:30	„Musikspielplatz – „Der Musikkater“
Z592	10:30	Spielkreis Veeh-Harfe – Schwerpunkt Volksmusik
Z550	12:00	Gitarre am Montag
Z662	15:30	Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4,5 Jahren
Z580	16:30	Hackbrett für Anfänger bzw. Fortgeschrittene
Z590	18:45	Veeh-Harfe – Frühlings-Schnupperkurs am Abend
Di, 19.02.19		
Z561	13:00	Klavier für Anfänger in Zolling
Mi, 20.02.19		
Z444	09:00	YOGA am Vormittag
Z445	18:00	YOGA am Abend
Z446	19:45	YOGA am Abend

Mär 19

Fr, 01.03.19		
Z410	19:00	Präsentation und Workshop KAHA® und AROHA®
Mo, 04.03.19		
Z602NT	08:00	12. Klasse nicht-technischer Zweig FOS/BOS Faschingsferien
Z600	11:00	12. Klasse Gymnasium Faschingsferien
Z602T	15:00	12. Klasse FOS/BOS technischer Zweig – Faschingsferien
Z604	18:00	13. Klasse FOS/BOS Faschingsferien
Sa, 09.03.19		
Z404	14:00	Workshop Fußreflexzonenmassage – für Einsteiger
Mo, 11.03.19		
Z414	09:00	Brainenergy®
Z227	09:00	PC-Individualunterstützung
Z480	17:45	Lady Salsa
Z220	18:00	Einstieg am PC
Z474	19:00	Zumba® mit Melanie
Z481	20:00	Gesellschaftstanz – Fortschrittskurs
Di, 12.03.19		
Z312	09:00	Refresh your English – learning by talking (B2)
Z441	09:00	Kundalini Yoga in Haag
Z310	11:00	A new start – Refresher (A1/A2)
Z560	13:30	Klavier in Attenkirchen
Z541	13:00	Blockflötenunterricht mit Elise-Anne
Z410W	18:30	KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf
Z599	18:30	„Die Chorfeen“ – der Jazz/ Rock/ Pop – Chor der vhs
Mi, 13.03.19		
Z311	09:00	English – Refresher (A2 / B1)
Z612-1	15:00	Kindertanz in Zolling
Z612-2	16:00	Kindertanz in Zolling
Z640	16:30	Gestalte eine Kugelbahn
Z160	19:00	Bekannt werden – Bekannt bleiben – Vertrauen schaffen
Do, 14.03.19		
Z330	18:00	Italienisch für fortgeschrittene Anfänger
Z261	18:00	Sag einfach mal NEIN
Z331	19:30	Italienisch für Fortgeschrittene
Z440	10:30	Kundalini Yoga in Zolling
Fr, 15.03.19		
Z340	09:00	Spanisch A1 für den Urlaub
Z341	10:30	Spanisch Konversations- und Auffrischkurs
Z540A	13:00	Blockflötenunterricht in Attenkirchen
Z410A	15:30	KAHA® und AROHA® Training in Attenkirchen
Z410H	17:30	KAHA® und AROHA® Training in Haag
Sa, 16.03.19		
Z520	09:00	Fotografie mit Spiegelreflex & Co
So, 17.03.19		
Z300	18:00	Sprach-Cafe Deutsch
Di, 19.03.19		
Z432	16:00	Power & Relax in Zolling
Z433	17:30	Power & Relax in Wolfersdorf
Z511	19:00	Freies Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene
Do, 21.03.19		
Z252	09:00	Bewerbungstraining für Mütter und Väter
Sa, 23.03.19		
Z226	10:00	„Datensicherung und Aufräumen im System“
Mo, 25.03.19		
Z221	18:00	Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)
Sa, 30.03.19		
Z251	09:00	Souverän ins Vorstellungsgespräch
Z540	10:00	Workshop „Rhythmus erleben“ – Bodypercussion und Trommeln
Z402	13:00	Reiki Einweihung 1. Grades
Z413	14:00	Atem Workshop

Apr 19

Mi, 03.04.19		
Z472	08:30	Latino STEP
Z466	09:30	PILATES-Faszien-Training
Z590K	19:00	Konzert im Foyer
Z403	19:00	Auszeit vom Alltag – Partnermassage
Z468	19:30	Bodystyling und Stretch

Do, 04.04.19

Z448	08:45	QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z456	09:00	Starker Rücken – Straffer Bauch
Z458	10:00	Fit mit Baby/ Kind
Fr, 05.04.19		
Z470	11:00	Fit und zufrieden ins Wochenende
Sa, 06.04.19		
Z228	10:00	Internet-Recherche für Anfänger
112	14:00	Wildkräuter für Smoothies
So, 07.04.19		
Z580K	11:00	Hackbrett – Frühjahrskonzert Kinder und Jugendliche
Mo, 08.04.19		
Z643	15:00	Ein kuscheliges Osterlamm
Z222G	18:00	Word Grundlagen
Do, 11.04.19		
Z460	10:00	PILATES in Wolfersdorf
Z462	17:30	PILATES in Zolling
Mo, 15.04.19		
Z606	08:00	Mittlere Reife – nicht-techn. Zweig, Osterferien
Z608	11:00	Mittlere Reife M-Zweig, Osterferien
Z607	15:00	Mittlere Reife – techn. Zweig, Osterferien
Di, 23.04.19		
Z601	08:00	12. Klasse Gymnasium Osterferien
Z603NT	11:00	12. Klasse FOS/BOS – nicht-technischer Zweig Osterferien
Z603T	15:00	12. Klasse FOS/ BOS – technischer Zweig Osterferien
Z605	18:00	13. Klasse FOS/BOS Osterferien
So, 28.04.19		
Z113	09:30	Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern“
Mo, 29.04.19		
Z411	10:30	Meditation erleben – Vormittagskurs
Z412	19:00	Meditation erleben – Abendkurs
Di, 30.04.19		
Z452	18:00	Rücken aktiv – Gruppe 1
Z454	19:00	Rücken aktiv – Gruppe 2
Z260	19:00	Lösungsorientierte Kommunikation

Mai 19

Do, 02.05.19		
Z613	16:00	Spielerisches Kinderyoga
Z180	18:00	Elektronik für Einsteiger
Z630	18:00	Elektronik für Einsteiger
Mo, 06.05.19		
Z591	10:30	Spielkreis Veeh-Harfe – „Bunt gemischt“
Z222A	18:00	Word Aufbaukurs
Di, 07.05.19		
Z500	17:30	Die indische vegetarische Küche
Z401	18:30	Leicht & Fit im Handumdrehen: 10 Tage Fasten
Fr, 10.05.19		
Z501	18:30	Asiatische Küche
Z101	17:00	Theoriewissen im Straßenverkehr, Vortrag
Mo, 13.05.19		
Z223G	18:00	EXCEL Grundlagenkurs
Di, 14.05.19		
Z513	19:00	Mappenkurs – Vorbereitung für ein künstlerisches Studium
Fr, 17.05.19		
Z533	19:30	Windlichter in groß und klein
Sa, 18.05.19		
Z224	10:00	VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications
So, 19.05.19		
Z111	14:00	Die Welt zu Gast im Kranzberger Forst – Ausflugsreise in die Welt der Bäume
Mi, 22.05.19		
Z250	19:00	Erfolgsfaktor Bewerbungsunterlagen
Do, 23.05.19		
Z400	18:30	Vortrag: Kurzzeitfasten & Autophagie – NEU
Sa, 25.05.19		
Z115	09:00	Waldbaden
Z641	10:00	DIY – Herstellung sprudelnder Badepralinen (6-9 Jahre)
Z642	13:00	DIY – Herstellung von Badepralinen, Badesalz und Lipbalm

Jun 19

Di, 04.06.19		
Z534	19:30	Ich glaub, ich spinne
Do, 06.06.19		
Z531	18:30	DIY – Herstellung eigener Haushaltsreiniger
Di, 25.06.19		
Z645	15:00	Ohringe, Anhänger und coole Armbänder
Sa, 29.06.19		
Z512	11:00	„Das schöpferische Spiel“
Z114	14:00	Kräuter für die Hausapotheke

Jul 19

Fr, 05.07.19		
Z535	19:00	Der neue Trend: Katzenkorb oder Sitzkissen – aus Riesenmaschen stricken
Mo, 08.07.19		
Z644	15:00	Auf besonderen Wunsch der Filzkinder: Bunte Schatzbeutel
Z223A	18:00	EXCEL Aufbaukurs
Do, 11.07.19		
Z530	18:30	DIY – Herstellung von Naturkosmetikprodukten
Fr, 12.07.19		
Z532	19:30	Nuno-Filzen im Sommer
Sa, 13.07.19		
Z225	10:00	Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS
Z510	11:00	Kopfzeichnen / Portraitzeichnen



GESELLSCHAFT UND LEBEN RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag

Theoriewissen im Straßenverkehr Z101

Auffrischkurs für alle langjährigen Führerscheinbesitzer

Karin Mayer

Die rechtlichen Rahmenbedingungen im Straßenverkehr haben sich seit dem Erwerb Ihres Führerscheins sicherlich bereits mehrmals geändert. In manchen Situationen ist man sich daher nicht sicher, wie man sich verhalten muss. Da Unsicherheit im Straßenverkehr Fehler und eventuell Unfälle provoziert, bietet Ihnen die Fahrschule Karl Mayer einen kostenlosen Auffrischkurs an. Diese Themen werden angesprochen:

- Änderungen im Verkehrsrecht wie Bushaltestellen, abknickende Vorfahrt, Kreisverkehr
 - Auslegung spezieller Verkehrsregelungen wie rechts-vor-links
 - Neue Verkehrsschilder
 - Fahren im Alter (nachlassende Sehkraft, eingeschränkte Beweglichkeit, längere Reaktionszeit)
 - Assistenzsysteme wie ASR, ESP, Navigation
 - Vorausschauende und energiesparende Fahrweise
 - Tipps zur Umschreibung des Führerscheines (Pflicht bis 2033)
- Selbstverständlich haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen während bzw. nach dem Vortrag einzubringen.

Termin: Freitag, 10.5.2019, 17 – 18.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 1 Termin
Gebühr: Freier Eintritt, um Anmeldung wird gebeten; mind. 5 / max. 20 Tn

HEIMATKUNDE / FÜHRUNGEN

Führung

Die Welt zu Gast im Kranzberger Forst Z111 NEU

Ausflugsreise in die Welt der Bäume

Herbert Rudolf

Ob amerikanische Tulpenbäume, ungarische Eichen oder japanische Schirmtannen, im Weltwald gibt es viele exotische Baumarten zu entdecken. Dieser Rundgang führt auch an lauschige Plätze zum Entspannen, bietet Geschichten aus fernen Waldregionen und Hintergrundinformationen zum Weltwald.

Treffpunkt: Weltwald-Parkplatz P1, nahe bei der Straße Freising-Allershausen (St 2084).

Kinder kostenfrei. Die Gebühr geht zu 100% an den Förderverein Weltwald & Erlebnispfad Freising e.V. Die Führung findet bei jedem Wetter statt, eventuell Schirm mitbringen.

Termin: Sonntag, 19.5.2019, 14 – 16.30 Uhr
Ort: Weltwald Freising, Forst zwischen Freising und Kranzberg
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 8,-; mind. 6/max. 30 Tn

Führung

Wildkräuter für Smoothies Z112 NEU

Miriam Crämer

Grün, lecker und gesund! Die Kräuterkundige Miriam Crämer zeigt Ihnen die wilden „Smoothie-Kräuter“, erklärt ihre Wirkungsweisen und gibt viele Tipps zur Smoothie-Zubereitung – damit der Smoothie auch schmeckt!

€ 5,00 für Skript, falls gewünscht, bitte bei der Anmeldung angeben.

Termin: Samstag, 6.4.2019, 14 – 16 Uhr
Ort: Kleinwolferdorf 9, 85405 Nandlstadt (bei Attenkirchen)
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 12 Tn

Exkursion

„Frühjahrskur mit Wildkräutern“ Z113 NEU

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin BNE

Nach der Winterpause beginnt die Natur im Frühjahr wieder aufzublühen. Wir hingegen, die wir uns kaum eine Pause gönnen, befinden uns oft nach dem langen Winter in einem Tief. Die natürlichen Kräfte der Wildkräuter können uns helfen, einen Weg aus diesem mentalen und körperlichen Tal zu finden.

Auf einem Spaziergang rund um Thalham bei Attenkirchen zeigt Ihnen die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Brigitte Schulte interessante Kräuter, die für unsere Vitalisierung ideal geeignet sind.

Mitzubringen: Schuhwerk und Kleidung der Witterung angepasst, die Wanderung findet entlang befestigter Wege statt

Termin: Sonntag, 28.4.2019, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 9,-; mind. 7/max. 15 Tn

Führung

Kräuter für die Hausapotheke Z114 NEU

Miriam Crämer

Gegen fast alle Alltagsbeschwerden ist ein Kraut gewachsen. Welche Pflanzen geeignet sind, was sie alles zu bieten haben zur Linderung von Beschwerden und wie man sie korrekt anwendet, darum geht es bei diesem Kräuterspaziergang mit Wildkräuterführerin Miriam Crämer.

€ 5,00 für Skript, falls gewünscht, bitte bei der Anmeldung angeben.

Termin: Samstag, 29.6.2019, 14 – 16 Uhr
Ort: Kleinwolferdorf 9, 85405 Nandlstadt (bei Attenkirchen)
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 12 Tn



Ulrike Gänble

Diplom-Ökotrophologin, Coach und MindBodyCircle® Trainer.

Die Liebe zur Natur und zu den Menschen begleitet mich seit meiner Kindheit. Heute bin ich seit mehr als 20 Jahren als Beraterin im Rehamanagement tätig und in meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit in der Natur. Im Jahr 2011 wollte ich mehr als beraten und bildete mich zum ILP®-Business Coach, Natur Coach und MindBodyCircle Trainer weiter. Inzwischen setze ich meine Lebenserfahrung, die Methoden der lösungsorientierten und systemischen Kurzzeittherapie, meine Erfahrungen als Beraterin und lizenzierte Trainerin im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich passend zur Situation in der Natur oder/und im Raum erfolgreich ein. Als Impulsgeberin erfüllt es mein Herz, Menschen jeden Alters ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen!

Waldbaden

Z115 NEU

Eintauchen und Auftanken

Ulrike Gänble, Dipl. oec. troph., Naturcoach und Trainerin

Der Wald kann vieles – nur eines nicht – er kommt nicht zu Ihnen nach Hause.



Wenn Sie gerne im Wald sind, eine Auszeit suchen, Kraft und Ruhe tanken wollen, Ihre Konzentration steigern wollen und daran interessiert sind, mit gezielten Übungen Ihre Sinne zu trainieren, dann lade ich Sie herzlich ein zum Waldbaden.

Erleben Sie die Faszination der Natur und erfahren Sie Neues über die Heilkräfte des Waldes.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen, Trinken, Zeckenschutz

Termin: Samstag, 25.5.2019, 9 – 12 Uhr
Ort: Parkplatz am Spielplatz Inkofen
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 9,-; mind. 7/max. 15 Tn

KOMMUNIKATION

Workshop mit Exkursion

Bekannt werden – Bekannt bleiben – Vertrauen schaffen

Z160



Öffentlichkeitsarbeit für Vereine und Organisationen

Petra Schwarz-Selinger

Wieso Öffentlichkeitsarbeit und was gehört dazu? Wie schafft es mein Text in die Zeitung? Diese Fragen will dieser Workshop beantworten. Die TeilnehmerInnen entwerfen ihre eigene gute Pressemitteilung und blicken bei einer Exkursion RedakteurInnen über die Schulter.

Mitzubringen: Schreibzeug und Notiz- / Papierblock

Termine: Mittwoch, 13.3.2019, 19 – 20.30 Uhr
 Mittwoch, 20.3.2019, 19 – 20.30 Uhr
 Freitag, 22.3.2019, 15 – 16.30 Uhr
Ort: Mittwochs: Gemeindezentrum Attenkirchen,
 Hauptstraße 5, Sitzungssaal / 1. Stock
 3. Termin Führung FS Tagblatt
Dauer: 2 Abende, 1 Nachmittag
Gebühr: € 24,-; mind. 6/max. 15 Tn

UMWELT, NATUR UND TECHNIK



Ulrich Kaiser

- Diplom Elektrotechnik
- Studienrat Sekundarstufe 2, Elektrotechnik u. Physik, 5 Jahre
- Mikrochip-Entwicklung bei Texas Instruments, 28 Jahre
- Camerloher Gymnasium, Physik und Mathematik, 3 1/2 Jahre
- Realschule Moosburg, Mathematik und Informatik, 8 Monate

Elektronik für Einsteiger

Z180



für Anfänger, Kinder und Erwachsene von 12-99 Jahren

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Junge und weniger junge Leute werden für das Hobby „Elektronik“ begeistert. Sie lernen die wichtigsten elektronischen Bauteile kennen und bauen auf einem Steckbrett verschiedene Schaltungen auf (Blinkschaltung, Verstärker, Temperaturüberwachung, Lichtschranke, elektronischer Würfel u.a.). Mit einem Digitalmultimeter werden Widerstände, Spannungen und Ströme gemessen.

Eventuell hilft der Kurs sogar bei der Berufsfindung.
 Mitzubringen: Kariertes Papier, Schreibzeug, Buntstifte, Taschenrechner; Kasten mit Bauteilen und Multimeter wird vom Kursleiter besorgt, ca. 25€

Termine: Do., 2.5. – Do., 25.7.2019, 18 – 19.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,
 Werkraum/ Zimmer Nr. 481/ UG/ Mittelbau
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 96,-; mind. 7/max. 12 Tn

BERUF UND KARRIERE

EDV-GRUNDLAGENKURSE/ BÜROSOFTWARE

Für alle EDV Kurse können Sie einen USB-Speicherstick für die Übungsdateien und Ihren eigenen Laptop (falls vorhanden) sowie Schreibzeug mitbringen.

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,
 EDV-Raum/1. Stock Mittelbau, Zi-Nr. 255

Einstieg am PC

Z220

Manfred Bichler

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

Wir gehen in aller Ruhe auf Ihre Fragen ein, wie zum Beispiel:

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nütze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Termine: Montag, 11.3. – Montag, 18.3.2019, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 4/max. 12 Tn

Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)

Z221

Manfred Bichler

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten:

WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.

Hinweis: Mit diesem Kurs können Sie Ihre persönliche Kursplanung im EDV-Bereich optimal vorbereiten.

Termine: Montag, 25.3. – Montag, 1.4.2019, 18 – 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 58,50; mind. 4/max. 12 Tn

Praxiskurs mit vielen Übungen

Word Grundlagen

Z222G

für alle, die das Programm sinnvoll nutzen wollen

Manfred Bichler

Mit dem Programm Word von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreierte werden. Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung und Formatierung
 - Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
 - Einfügen von Objekten wie Fotos/ Grafiken in den Text
 - Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
 - Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen
- Hinweis: Aufbaukurs am 06.05.2019, siehe Z222A; am besten auch gleich dort anmelden!

Termine: Montag, 8.4. – Montag, 29.4.2019, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 4/max. 12 Tn



Word Aufbaukurs

Z222A

Manfred Bichler

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm Word und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222G), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden.

Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung!

Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

Termin: Montag, 6.5.2019, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 29,-; mind. 5/max. 12 Tn

Excel-Grundlagenkurs

Z223G

– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –

Manfred Bichler

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtbücher und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren. Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-Programme.

In diesem Kurs erlernen wir

- allgemeine Tabellengrundlagen
- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten
- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Anforderungen der Kursteilnehmer, besondere Wünsche können aufgrund der Gruppengröße ebenfalls berücksichtigt werden.

Termine: Montag, 13.5. – Montag, 1.7.2019, 18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 4/max. 8 Tn

Excel – Aufbaukurs

Z223A

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler

Anhand von vielen Beispielen erlernen wir den Einstieg in EXCEL, die Anwendung von Formeln und Funktionen, üben den Umgang mit größeren Datenmengen sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiter verwendet werden können.

Mitzubringen: USB-Speicherstick für die Übungsdateien oder eigener Laptop (falls vorhanden)

Termine: Montag, 8.7. – Montag, 15.7.2019, 18 – 21 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,
EDV-Raum Zi. Nr. 255/ 1. Stock im Mittelbau

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 59,-; mind. 4/max. 12 Tn

Praxiskurs mit vielen Übungen

Programmierung mit Visual Basic for Applications

Z224

für Anfänger

(keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist.

Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Samstag, 18.5. – Samstag, 25.5.2019, 10 – 14 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 79,-; mind. 4/max. 12 Tn

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Z225

Manfred Bichler

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.

Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.

Termine: Samstag, 13.7. – Samstag, 20.7.2019, 10 – 14 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 79,-; mind. 3/max. 12 Tn

Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Z226

– Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank –

Manfred Bichler

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an:

Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend!

Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

Termin: Samstag, 23.3.2019, 10 – 13 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 29,-; mind. 4/max. 12 Tn

PC-Individualunterstützung

Z227

Manfred Bichler, Kristina Bichler

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.

Nur Windows-PC und Android Smartphones, keine Apple-Produkte, keine gewerblich genutzten Rechner, keine Hardware-Reparaturen, keine Routerprogrammierung.

Termin: individuell vereinbar

Ort: bei Ihnen zu Hause

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

**Internet-Recherche****Z228** **für Anfänger**

Manfred Bichler

In diesem Kurs geht es um die Suche im Internet und den Umgang mit Informationen. Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde?

Termin: **Samstag, 6.4.2019, 10 – 13 Uhr**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 29,-; mind. 3/max. 12 Tn**

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG / SOFT SKILLS

Erfolgsfaktor**Bewerbungsunterlagen****Z250** **Ihre Eintrittskarte zum Wunschjob**

Andrea Baumann-Kaiser

Die „perfekte Bewerbung“ kann jeder schreiben. Sie spiegelt Ihre Stärken wider und belegt, dass Sie der richtige Kandidat für Ihre Wunschstelle sind. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was Sie bei der Stellensuche berücksichtigen sollten. Sie lernen Methoden zur Selbstanalyse kennen und lernen dann, Ihre individuelle Bewerbungsmappe, einschließlich Bewerbungsschreiben und Lebenslauf, zu erstellen.

Das Ziel des Kurses ist es, dass Sie wissen, worauf Sie bei der Stellensuche und der Erstellung der Bewerbungsmappe achten sollten.

Falls vorhanden: frühere Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug.

Termine: **Mittwoch, 22.5. – Mittwoch, 10.7.2019, 19 – 20.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**
Dauer: **6 Termine**
Gebühr: **€ 86,-; mind. 3/max. 10 Tn**

Kompaktseminar mit Rollenspiel**Souverän ins Vorstellungsgespräch** **Z251**

Andrea Baumann-Kaiser

Wann beginnt das Vorstellungsgespräch tatsächlich? Was kommt auf mich zu? Wie kann ich mich vorbereiten? Was kann ich beeinflussen? Welche Fragen dürfen, können und sollten gestellt werden? Und welche nicht?

Wir erarbeiten Aufbau und Inhalt von Vorstellungsgespräche, lernen Methoden zur Vorbereitung kennen und simulieren wichtige Bestandteile in Form von kleinen Rollenspielen.

Das Ziel des Kurses ist es, dass Sie souverän und gut vorbereitet ins nächste Vorstellungsgespräch gehen können.

Falls vorhanden: frühere Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug

Termine: **Samstag, 30.3.2019, 9 – 15.30 Uhr**
Samstag, 6.4.2019, 9 – 15.30 Uhr
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**
Dauer: **2 voneinander unabhängige Termine**
Gebühr: **€ 75,-; mind. 4/max. 10 Tn**

VHS-Hinweis

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

Bewerbungstraining für Mütter und Väter**Z252** **Bei beruflichem Wechsel oder Wiedereinstieg nach der Elternzeit**

Andrea Baumann-Kaiser

Viele Frauen und Männer stehen nach der Elternzeit zum ersten Mal nach Ausbildung oder Studium vor der Situation, sich zu bewerben.

- Welche besonderen Herausforderungen stellen sich in dieser Situation?
- Gibt es Punkte, die im Lebenslauf anders sind als bei der Ausbildungssuche?
- Wie gehe ich mit kritischen Arbeitgebern um?
- Welche Rolle spielen die Kinder bei der Auswahl der Unternehmen und im Bewerbungsprozess?
- Was gibt es bei der Gehaltsverhandlung zu beachten?
- Was verändert sich, wenn der neue Job los geht?

Lassen Sie uns gemeinsam die Themen Stellensuche, Bewerbungsschreiben, Lebenslauf und Vorstellungsgespräch in der Rolle als Elternteil durchleuchten. Das Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich für Ihren Weg zur Wunschstelle gut vorbereitet fühlen.

Falls vorhanden: frühere Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug

Termine: **Donnerstag, 21.3. – Donnerstag, 23.5.2019, 9 – 10.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**
Dauer: **8 Termine**
Gebühr: **€ 105,-; mind. 4/max. 10 Tn**

Lösungsorientierte Kommunikation **Z260** **Persönlichkeitsentwicklung in Beruf und Privatleben**

Cornelia Schultheis

Für alle, die ihre Ziele und Wünsche erreichen möchten. Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum Sie das Gefühl haben, dass Sie keiner verstanden hat, obwohl Sie Ihr Gesagtes gut erläutert haben? Dann kann es daran liegen, dass Ihre Körpersprache, Ihre Mimik und das Gesagte nicht übereinstimmen und Sie so Ihre Wünsche und Ziele nicht richtig vermitteln können. Im Kurs lernen Sie die Zusammenhänge kennen und die Worte, die Sie vermeiden sollten. Achtsame Kommunikation bringt Ruhe in Ihr Leben, die Gewissheit verstanden zu werden, um so einfacher und gelassen ans Ziel zu gelangen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, weiche Unterlage, Wasser

Termine: **Dienstag, 30.4. – Dienstag, 4.6.2019, 19 – 20 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **6 Termine**
Gebühr: **€ 42,-; mind. 4/max. 10 Tn**

Sag einfach mal NEIN **Z261** **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Cornelia Schultheis

Wer sich bewusst wahrnimmt, legt die Grundlage für einen anderen Umgang mit Stress. Dadurch fördert man die eigene Gesundheit, Motivation, Kreativität und Gelassenheit.

In dem Kurs lernen Sie die Grundhaltung der Achtsamkeit kennen, damit Fremdbestimmung, Denk- und Verhaltensmuster keine Chancen haben und Sie sich so mit Ihren persönlichen Stressfaktoren und Stressreaktionen auseinandersetzen. Agieren und nicht nur reagieren ist die Devise.

Termine: **Donnerstag, 14.3. – Donnerstag, 11.4.2019, 18 – 19 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **5 Termine**
Gebühr: **€ 35,-; mind. 4/max. 10 Tn**



SPRACHEN



Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zur jeweiligen Dozentin, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

Probestunde

Gerne können Sie unverbindlich und kostenlos bis zu zwei Probestunden mit uns bei der Anmeldung vereinbaren.

Gebühr

Die Höhe der Gebühr wird bei Sprachkursen wegen der Möglichkeit von Probestunden und der Gebührenstaffelung je nach Teilnehmerzahl nach der zweiten Kursstunde festgelegt und dann nicht mehr geändert.

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit **13 Terminen** à 90 Minuten

€ 260,00 bei 2 Tn
 € 180,00 bei 3 Tn
 € 140,00 bei 4 Tn
 € 133,00 bei 5 Tn
 € 103,00 ab 6 Tn

DEUTSCH

Sprach-Café Deutsch

Z300

für Fortgeschrittene zwischen Level A2 – B2

Claudia Cicek

Sie sprechen schon Deutsch und wollen Ihre Sprachkenntnisse vertiefen? Sie wollen flüssiger und sicherer sprechen können, ohne in Druck zu geraten?

Sie verstehen Sätze wie „Was haben Sie letzte Woche gemacht?“ oder „Ich suche Hörbücher, um unterwegs Deutsch lernen zu können.“

Dann sind Sie hier richtig. In ungezwungener Atmosphäre wollen wir ins Gespräch kommen und so Sprachbarrieren abbauen.

Das Kursniveau pendelt zwischen Level A2 und B2. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Bitte erzählen Sie auch Ihren Freunden und Bekannten von diesem Kurs.

Mitzubringen: Schreibsachen, Block, Hefter

Termine: **Sonntag, 17.3. – Sonntag, 30.6.2019, 18 – 19.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**

Dauer: **10 Abende**

Gebühr: **€ 60,-; mind. 5/max. 10 Tn**

ENGLISCH

Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

Z310

NEU

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die ihr Englisch wieder von Grund auf auffrischen möchten. Auch in diesem Kurs werden wir versuchen, so viel wie möglich zu sprechen und eine einfache Lektüre lesen. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben.

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Termine: **Di./Mi., 12.3. – 2.7.2019, 11 – 12.30 Uhr**

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



Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

Z311

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs werden Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet vielseitige Kapitel, um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu stärken. Darüber hinaus lesen wir eine Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb ist es kein Problem, in den laufenden Kurs neu einzusteigen.

I'm looking forward to welcoming you to this English class. Come and join us!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Termine: **Mittwoch, 13.3. – Mittwoch, 10.7.2019, 9 – 10.30 Uhr**

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



Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

Z312

Refresh your English – learning by talking (B2)

Sabine Durst

If you like to refresh your English by practising it come and join this course! The focus of our course is on speaking, reading and listening. We talk and discuss about various topics and listen to English texts in order to improve your command of English and to enlarge your vocabulary. Besides we read an English book and we revise English grammar regularly or if requested. That's why it's no problem to join the running course. We'd be happy to welcome new members.

Give it a try, you'll enjoy talking and improving your English.

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

Termine: **Dienstag, 12.3. – Dienstag, 2.7.2019, 9 – 10.30 Uhr**

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



**ITALIENISCH****Italienisch für fortgeschrittene Anfänger Z330****Erweiterbare Kleingruppe**

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

Wir würden uns sehr freuen, wenn neue Teilnehmer dazukämen! Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Mitzubringen: Lust und Freude am Lernen und Sprechen; Allegro A1, Klett-Verlag, ISBN 525580-7 ab Lektion 9

Termine: *Donnerstag, 14.3. – Donnerstag, 11.7.2019, 18 – 19.30 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss***Italienisch für Fortgeschrittene Z331****Erweiterbare Kleingruppe**


Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der Sprache.

Quereinstieg ist auch nach Kursstart noch möglich.

Mitzubringen: Lust und Freude am Lernen und Sprechen; Allegro A2, Klett-Verlag, ISBN 525558; ab Lektion 8.

Termine: *Donnerstag, 14.3. – Donnerstag, 11.7.2019, 19.30 – 21 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss***SPANISCH****Vormittagskurs****Spanisch A1 für den Urlaub Z340 ****Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Magaly Wäcker

Sie werden lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z.B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können.

Termine: *Freitag, 15.3. – Freitag, 5.7.2019, 9 – 10.30 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss***Vormittagskurs****Spanisch Konversations- und Auffrischkurs Z341****für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen**


Magaly Wäcker

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Bienvenidos a las clases de Español!

Sie haben Ihr Spanisch vergessen? Sie fühlen sich unsicher oder möchten spontaner sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden die Grammatik wiederholen (die Zeitformen) und mehr. Außerdem werden wir das Sprechen in verschiedenen alltäglichen Situationen üben.

Mitzubringen: nur gute Laune

Termine: *Freitag, 15.3. – Freitag, 5.7.2019, 10.30 – 12 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss***GESUNDHEIT****MEDIZINISCHE THEMEN/
HEILMETHODEN****Vortrag****Kurzzeitfasten & Autophagie:
Die körpereigene Müllabfuhr und
Selbstheilungskraft aktivieren Z400 **


Desislava Zlatanova

2016 ging der Nobelpreis für Medizin an den japanischen Wissenschaftler Yoshinori Ohsumi für seine Entdeckung der „Autophagie“ – einem vom Körper gesteuerten Prozess, der für das Recycling alter und defekter Zellbestandteile und Krankheitserreger und für den Neuaufbau gesunder Zellen sorgt.

Die Autophagie ist eine großartige Möglichkeit, die körpereigene Selbstheilungskraft zu „wecken“, und kann sehr leicht und ganz ohne komplizierte Laborapparatur aktiviert werden, nämlich durch Kurzzeitfasten.

Wie dies genau funktioniert und welche gesundheitlichen Vorteile dies mit sich bringt, erfahren Sie im Vortrag.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Donnerstag, 23.5.2019, 18.30 – 20 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss***Dauer:** *1 Abend***Gebühr:** *€ 10,-; mind. 5/max. 20 Tn***Leicht & Fit im Handumdrehen:
10 Tage Fasten Z401 ****für mehr Energie und Vitalität**

Desislava Zlatanova

Fasten ist keine neue Erfindung, sondern eine gängige Methode zu allen Zeiten und in allen Kulturen, um den Körper intensiv zu entgiften und die Lebenskraft enorm zu stärken. Und ein schöner Nebeneffekt: Sogar Übergewicht kann dadurch abgebaut werden. Die hier angebotene individualisierte Form des Fastens ist besonders körpergerecht und kann auch in häuslicher Umgebung, neben Job und Familie, durchgeführt werden. Der offizielle Zeitrahmen beträgt 10 Tage, dieser kann jedoch individuell verkürzt/verlängert werden.

Es gibt einen einführenden Informationsabend sowie vier Abendtreffen während der Fastenzeit, welche zum Erfahrungsaustausch sowie zur Klärung wichtiger Fragen rund ums Fasten, Entgiften und die Zeit danach (z.B. Ernährungsumstellung) genutzt werden. Ein Kurs für alle, die eine Rundum-Erneuerung von Körper, Geist und Seele erleben möchten!

Bitte beachten Sie: Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen und stellt keine Form der Behandlung dar.

Fastenzeitraum: ab Sa. 11.5.19 bzw. So. 12.5.19 für 7-10 Tage

Termine: *Dienstag, 7.5.2019, 18.30 – 20 Uhr*
Montag, 13.5.2019, 18.30 – 20 Uhr
Mittwoch, 15.5.2019, 18.30 – 20 Uhr
Freitag, 17.5.2019, 18.30 – 20 Uhr
*Montag, 20.5.2019, 18.30 – 20 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss***Dauer:** *5 Abende***Gebühr:** *€ 49,-; mind. 4/max. 12 Tn***Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

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



Reiki Einweihung 1. Grades

Z402 **NEU**

für Anfänger

Cornelia Schultheis

Reiki nutzt die universelle Lebensenergie zur Steigerung des Wohlbefindens. Reiki gibt uns eine tiefe Verbindung zum Leben und hilft uns, uns selbst und unseren Platz zu finden. Reiki ist eine einfache und kraftvolle Methode, mittels der Hände Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper wiederherzustellen.

Mit Reiki können Sie sich selbst aber auch die Familie, Nachbarn und Freunde „behandeln“. Es kommt zu einer tiefgreifenden Entspannung. Sie erleben, wie körperliche Symptome gelindert oder sogar geheilt werden können. Die seelische und geistige Entwicklung wird gefördert.

Hierzu bedarf es einer Einweihung durch einen Lehrer/eine Lehrerin. Ab dem 1. Grad wird Reiki immer bei Ihnen sein und Sie als „Kanal“ öffnen.

Öffnen Sie Geist und Herz. Reiki wird einen Weg finden, Ihnen Tag und Nacht zur Seite zu stehen, Ihnen innere Ruhe und mehr Lebensqualität geben.

Auf Wunsch werden im Anschluss an den Kurs Übungsabende angeboten.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Wasser, warme Socken

Termine: **Samstag, 30.3.2019, 13 – 17 Uhr**
Sonntag, 31.3.2019, 11-15 Uhr
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 145,-; mind. 2/max. 6 Tn**

MASSAGE



Brigitte Schulte

„Ein Herz mit Händen – Hände mit Herz!“

Als Heilpraktikerin seit 1999 biete ich in diesem Kurs Anleitung für wohltuende Massagen. In meiner Praxis für Naturheilkunde, Osteopathie, Chiropraktik und Akupunktur in Attenkirchen/Thalham arbeite ich schwerpunktmäßig mit meinen Händen. Nach langjährigen Ausbildungen in manuellen Verfahren löse ich verklebtes,

gestresstes Gewebe oder blockierte Gelenke. Wenn sich gestautes Gewebe löst, ist auf mentaler Ebene wieder Fortschritt möglich. Diesen Prozess begleite ich gerne mit Ihnen. Massagen ermöglichen über das Organ Haut einen Zugang zum individuellen Partner. Lassen auch Sie sich in diesem Workshop inspirieren, Hände mit Herz zu entwickeln.

Auszeit vom Alltag – Partnermassage

Z403 **NEU**

Allgemeine Einführung und erste Massagetechniken (Non Erotic)

Brigitte Schulte

An diesem Abend verwöhnen wir unsere/n Partner/in von Kopf bis Fuß mit einer wohltuenden Massage.

Was ist entspannender nach einem anstrengenden Tag, als sich gegenseitig zu massieren? Sich den wohltuenden Berührungen einfach nur hinzugeben. Massagen entspannen die Muskeln, durchbluten die Haut, vertiefen die Atmung. Unsere Nerven und damit auch unser Geist entspannen sich.

Mitzubringen: Laken, Wolldecke zum Zudecken, Hausschuhe, keine engen Hosenbeine, gekürzte Fingernägel sind für die Griff-techniken von Vorteil.

Termin: **Mittwoch, 3.4.2019, 19 – 20.30 Uhr**
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 18,-; mind. 6/max. 6 Tn**

Workshop

Fußreflexzonenmassage für Einsteiger

Z404 **NEU**

Brigitte Schulte

Über die Massage mancher Punkte am Fuß lassen sich bestimmte Bereiche im Körper stimulieren. Dies können Gelenke, Muskulatur, aber auch Organe sein.

Die Heilpraktikerin und Dozentin für Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt Brigitte Schulte gibt Ihnen in diesem Kurs einen ersten Einblick über die heilsamen Berührungen am Fuß und zeigt elementare, leicht erlernbare Grifftechniken für die Eigen- und Partnerbehandlung.

Mitzubringen: Laken, Wolldecke zum Zudecken, Hausschuhe, keine engen Hosenbeine, gekürzte Fingernägel sind für die Griff-techniken von Vorteil.

Termine: **Samstag, 9.3.2019, 14 – 16.30 Uhr**
Sonntag, 10.3.2019, 9.30-12 Uhr
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock**
Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 38,-; mind. 6/max. 6 Tn**

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG



Ilse Eherer

Ich heiße Ilse Eherer und komme ursprünglich aus der schönen Steiermark in Österreich. Seit 20 Jahren lebe ich in Bayern, bin verheiratet und habe einen Sohn. Ich habe die Übungsleiter C-Lizenz des BLSV und bin Instruktor für Aroha® und Kaha®. Sport macht mir sehr viel Spaß, ob am Strand oder in der Turnhalle. Meine Freude an der Bewegung an Sie weiterzugeben, ist für mich eine große Bereicherung.

Präsentation und Workshop

KAHA® und AROHA®

Z410 **NEU**

Ilse Eherer

Kostenfreie Information zu den Kursen.

Lernen Sie in dieser Präsentation das neue Kursangebot KAHA® und AROHA® kennen. In einem 30-minütigen Video des „Erfinders“ Bernhard Jakszt wird das Sportprogramm vorgestellt und Sie sind eingeladen, im Anschluss einige Übungen auszuprobieren.

Termin: **Freitag, 1.3.2019, 19 – 19.45 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **1 Abend**
Gebühr: **- gebührenfrei -; mind. 3/max. 18 Tn**

**KAHA® und AROHA®
Training in Attenkirchen**Z410A **NEU**

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität.

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen.

Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für jung und alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Termine: Freitag, 15.3. – Freitag, 17.5.2019, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof

Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 90,-; mind. 4/max. 10 Tn

**KAHA® und AROHA®
Training in Haag**Z410H **NEU**

Termine: Freitag, 15.3. – Freitag, 31.5.2019, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

**KAHA® und AROHA®
Training in Wolfersdorf**Z410W **NEU**

Termine: Dienstag, 12.3. – Dienstag, 28.5.2019, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Vormittagskurs**Meditation erleben –
Entspannung spüren**Z411 **NEU**

Cornelia Schultheis

Für alle, die wieder zur Ruhe kommen möchten.

Meditieren ist eine Art, seinen Körper und seinen Geist zu entspannen, das „Hamsterrad“ im Kopf anzuhalten. Dies wirkt sich positiv aus, gibt neue Kraft, Lebensfreude, mehr Lebensqualität und innere Stärke. Tägliches Meditieren unterstützt Sie dabei, selbstbewusster, wacher und gelassener zu werden und neue Energie zu tanken.

Ich nehme Sie mit auf Reisen der Ruhe, Entspannung und Selbstfindung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, weiche Unterlage, Wasser

Termine: Montag, 29.4. – Montag, 3.6.2019, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 4/max. 9 Tn

Abendkurs**Meditation erleben –
Entspannung spüren**Z412 **NEU**

Cornelia Schultheis

Termine: Montag, 29.4. – Montag, 3.6.2019, 19 – 20 Uhr

Atem-Workshop**Verbundene Tiefenatmung**Z413 **NEU**

Energie kann eingeatmet werden.

Gabriele Koller

Auf der Basis „amo ergo sum“ – Ich liebe also bin ich – entwickelte Dr. Christina Kessler eine ganzheitliche energetische Methode. Die Wirkung der „Amo Breathwork“ ist ganzheitlich und tiefgreifend. Durch die spezielle Energieatmung erfolgt eine Reinigung der Zellen, Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig wirkt das Atmen durch die vermehrte Energieaufnahme erfrischend und vitalisierend. Die intensive „verbundene Tiefenatmung“ überflutet den Organismus mit Sauerstoff und Energie. Stress und Blockaden dürfen weg geatmet werden. In verschiedenen Phasen atmen sich die Teilnehmer durch unterdrückte Gefühle und Engpässe hindurch und kommen in ihre Mitte.

Das Verbundene Atmen ist eine ganzheitliche Hilfe zur Selbsthilfe und wir finden zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein. Nicht zuletzt werden Intuition, Inspiration und Kreativität aktiviert.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Termin: Samstag, 30.3.2019, 14 – 17 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock

Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 21,-; mind. 6/max. 10 Tn

Vormittagskurs**Brainenergy®**Z414 **NEU**

Brigitte Strasser

Abwechslungsreiche Übungen, die Spaß machen.
Man muss nicht sportlich sein!

Mitzubringen: Kleiner Gymnastikball, Tuch, Sprungseil

Termine: Montag, 11.3. – Montag, 27.5.2019, 9 – 10 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock

Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 90,-; mind. 3/max. 8 Tn

VHS-Hinweis

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt Volkshochschule veröffentlicht.

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



Sylvia Scherg

Staatl. gepr. Arbeits- und Entspannungstherapeutin, Shaolin Qi Gong- und Meditationslehrerin, Kinderyogalehrerin, Massagetechniken und Reiki, Ayurveda und Homöopathie
Schon seit vielen Jahren unterrichte ich Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, das mit tiefgehenden positiven

Wirkungen einhergehende Shaolin Qi Gong, Akupunkturmassage, Tipps zur Ernährung und vieles mehr.

Unser Jahrhundert ist geprägt von Leistungsdruck, Stress, Gefahr von Burnout und daraus entstehenden Krankheiten wie Depressionen, Bluthochdruck, Energielosigkeit, Schlafprobleme, nicht loslassen und abschalten können.

Als Arbeitstherapeutin und Shaolin Qi Gong Lehrerin möchte ich Ihnen eine gesunde Balance anbieten mit verschiedenen Techniken zur Selbstheilung, die Ihre eigenen Energien immens steigern und Krankheiten verursachende Blockaden im Körper beseitigen können. Mit erholsamer Tiefenentspannung finden Sie Ihr eigenes Potential, natürliche innere Ruhe und Freude. Energie und Entspannung! Power und Relax!

YOGA/QIGONG



Gabriele Wohner

Mein Name ist Gabriele Wohner. 1986, kurz bevor ich mein Studium als Garten- und Landschaftsarchitektin (Dipl.Ing.) in Weihenstephan beendete und danach in diesem Beruf tätig war, bin ich zum ersten Mal mit Yoga in Berührung gekommen ... und es hat mich begeistert und nicht mehr losgelassen. Zuerst durfte ich Hatha-Yoga kennenlernen, dann eine Kundalini-Yogalehrer-Ausbildung absolvieren und mittlerweile unterrichte ich seit 1998 an verschiedenen VHS und im eigenen Yogastudio Kurse für Erwachsene und Kinder. Schwangeren-, Mami/Baby- und Senioren yoga kamen im Laufe der Zeit hinzu. Nach einer weiteren Ausbildung zur Rückenschullehrerin (2005) biete ich auch für Unternehmen Kurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

Mittlerweile ist dieser Weg zu meiner Berufung geworden und es bereitet mir immer noch große Freude, all dies an die Teilnehmer weitergeben zu können.

Vormittagskurs

Kundalini Yoga in Zolling

Z440



Gabriele Wohner

Kundalini-Yoga ist verwandt mit Hatha-Yoga, besteht aber in der Regel aus dynamischen, sehr energievollen Übungsreihen, verbunden mit bewusster Atemführung. Verschiedene Atemtechniken helfen, die reinigende und entspannende Wirkung des Yoga zu verstärken. Die Übungsfolgen befassen sich mit unterschiedlichen Themen, wie z. B. Organe, Nervensystem oder Immunsystem. Besondere Aufmerksamkeit wird der Wirbelsäule und der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Körpers gewidmet. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen angepasst und sind so für jedes Alter geeignet. Nach einer Entspannungsphase endet die Yogastunde mit einer kurzen Meditation. Insgesamt wird ein gesteigertes körperliches und seelisches Wohlbefinden angestrebt und Ruhe und Ausgeglichenheit erfahren.

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

Termine: Donnerstag, 14.3. – Donnerstag, 4.7.2019, 10.30 – 12 Uhr

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

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 108,-; mind. 5/max. 9 Tn

Power & Relax in Zolling

Z432



Shaolin Qi Gong und Meditation

Sylvia Scherg

Entspannung, Energie, Wohlfühl!

Techniken zur Energetisierung und Tiefenentspannung

Mit leicht erlernbaren Shaolin Atem- und Bewegungs-Qi Gong-Techniken, Elementen aus dem Yoga- und Faszientraining, Energiepunktmassagen, Meditation und Tiefenentspannung befreien wir unsere Energiebahnen von Blockaden, aktivieren wir unseren gesamten Körper, Organe, Muskeln bis in die Knochen, laden unseren Energiespeicher auf und lernen, das Qi = die Energie zu spüren und bewusst zu führen.

Zu wohltuenden Klängen entspannen wir mit sanften Bewegungen und kurzen Meditationen im Liegen unseren Körper und Geist: Stress adé! Und es macht Spaß!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Decke

Termine: Dienstag, 19.3. – Dienstag, 4.6.2019, 16 – 17 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 90,-; mind. 3/max. 14 Tn

Power & Relax in Wolfersdorf

Z433



Termine: Dienstag, 19.3. – Dienstag, 4.6.2019, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Vormittagskurs

Kundalini Yoga in Haag

Z441



Termine: Dienstag, 12.3. – Dienstag, 2.7.2019, 9 – 10.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

Dauer: 13 Termine

Gebühr: € 117,-; mind. 5/max. 9 Tn

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

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

**Vormittagskurs****YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z444**

Maria Huber

Verwurzelt, gefestigt und aufgerichtet wie ein Baum und gleichzeitig biegsam und entspannt wie im Wind, das ist eines der Ziele auf dem Yoga-Weg.

Bei allen Übungen haben wir unser Wohlbefinden im Auge, ob körperlicher, mentaler oder seelischer Art. Durch rückengerechte Bewegungen, durch standfeste Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen kommen wir unserem Ziel nahe, so dass die Stürme des Lebens uns weniger anhaben können. Yoga ist immer Hilfe, unseren Alltag besser meistern zu können und lässt uns stabiler im Umgang mit unserer Umwelt werden. Es geht auch um das Erkennen von Gewohnheiten und Bewegungsmustern, die uns nicht gut tun und uns in Probleme führen können. Die klassische Yogameditation rundet die Yogastunde ab.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Termine: *Mittwoch, 20.2. – Mittwoch, 8.5.2019, 9 – 10.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

Dauer: *8 Termine*
Gebühr: *€ 72,-; mind. 8/max. 9 Tn*

Abendkurs**YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445**

Termine: *Mittwoch, 20.2. – Mittwoch, 8.5.2019, 18 – 19.30 Uhr*

Abendkurs**YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z446**

Termine: *Mittwoch, 20.2. – Mittwoch, 8.5.2019, 19.45 – 21.15 Uhr*

Vormittagskurs**QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ Z448****für jeden geeignet**

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 und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich wohl zu fühlen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Termine: *Donnerstag, 4.4. – Donnerstag, 25.7.2019, 8.45 – 10.15 Uhr*

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

Dauer: *KEIN Kurstag am 16.05.2019/ 11 Termine*
Gebühr: *€ 104,50; mind. 6/max. 11 Tn*

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK**Abendkurs****Rücken aktiv – Gruppe 1 Z452**

Ute Hanauer, Trainerin B-Lizenz

Durch intensives Training der großen Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und beugen Fehlhaltungen vor. Der

Schwerpunkt liegt dabei auf dem Rücken- und Schulterbereich sowie der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie kräftigen den Bewegungsapparat und steigern Ihre Beweglichkeit und Koordination. So verbessern Sie Ihr Körpergefühl und Ihr individuelles Wohlbefinden.

Ein weiteres Ziel ist das Bewusstmachen und Einüben rückengerechten Verhaltens in Alltagssituationen. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Im Kurs trainieren wir unter anderem mit verschiedenen Kleingeräten. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Termine: *Dienstag, 30.4. – Dienstag, 16.7.2019, 18 – 19 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*

Dauer: *10 Termine*
Gebühr: *€ 65,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Abendkurs**Rücken aktiv – Gruppe 2 Z454**

Termine: *Dienstag, 30.4. – Dienstag, 16.7.2019, 19 – 20 Uhr*

Vormittagskurs**Starker Rücken – Straffer Bauch Z456**

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, sowie die Faszien gedehnt und 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 Rücken- und Bauchmuskeln intensiv aufgebaut, so dass dieser Kurs für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist.

Ihr Gleichgewicht wird genauso trainiert, wie auch Ihre Koordination und Beweglichkeit, individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse. Diese Stunde ist eher etwas ruhig und für jeden geeignet.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Termine: *Donnerstag, 4.4. – Donnerstag, 25.7.2019, 9 – 10 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*
Dauer: *12 Termine*
Gebühr: *€ 78,-; mind. 5/max. 14 Tn*

Vormittagskurs**Fit mit Baby/ Kind Z458****Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!**

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung! Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergartenalter und darüber hinaus geeignet. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Hauptaugenmerk liegt auf der Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, dem Beckenboden und der Faszien.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Termine: *Donnerstag, 4.4. – Donnerstag, 25.7.2019, 10 – 11 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*
Dauer: *12 Termine*
Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 12 Tn*



FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

Vormittagskurs

PILATES in Wolfersdorf

Z460

Karin Hanrieder

Lernen Sie Ihren Körper kennen und tun Sie ihm Gutes. Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Werden Sie mit Pilates schlanker, beweglicher und entspannter! Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen werden Sie in kürzester Zeit Ihre Körperhaltung deutlich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern! Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Überzeugen Sie sich vom schnellen Trainingserfolg. Ich freue mich auf Sie!

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

Termine: *Donnerstag, 11.4. – Donnerstag, 18.7.2019, 10 – 11 Uhr*

Ort: *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*

Dauer: *10 Termine*

Gebühr: *€ 65,-; mind. 8/max. 14 Tn*

Abendkurs

PILATES in Zolling

Z462

Termine: *Donnerstag, 11.4. – Donnerstag, 18.7.2019, 17.30 – 18.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*

Vormittagskurs

PILATES-Faszien-Training

Z466

Karin Hanrieder

Altbewährte Pilates-Übungen kombiniert mit dem neuesten Trend: Faszientraining! Ein noch effektiveres Training für einen schönen straffen und gesunden Körper!

Faszientraining ist gerade in aller Munde und bedeutet gezieltes Training für das Bindegewebe.

Schwaches und blockiertes Bindegewebe ist oft Auslöser von undefinierten Schmerzen, die im ganzen Körper auftreten können. Gezieltes Miteinbeziehen von Faszientraining in die Pilates-Stunde lässt Sie schneller und überzeugender zu Ihrem gesunden und sportlichen Ziel kommen!

Ist das Bindegewebe stark, können es die Muskeln auch sein. Lassen Sie sich überzeugen!

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

Termine: *Mittwoch, 3.4. – Mittwoch, 17.7.2019, 9.30 – 10.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*

Dauer: *11 Termine, nicht am 29.5.2019*

Gebühr: *€ 71,50; mind. 8/max. 14 Tn*

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

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



Nicole Angermaier

Ich bin selbstständige Fotografin und Mutter von 3 Kindern. Da anspruchsvoller Sport mein wichtigster Ausgleich ist, möchte ich andere dabei unterstützen, sich zu motivieren und ihren sportlichen Zielen näher zu kommen.

Als Übungsleiterin mit Lizenz im Schwerpunkt Fitness und Gesundheit achte ich auf ganzheitliches und funktionales Training. Zusätzlich zu den Stunden als

Trainerin in Bodystyling und Power-Circuit gehe ich bouldern, mache Pilates und Zumba.

In den Sommermonaten findet man mich außerdem viel in den Bergen zum Wandern und Klettersteigen.

Abendkurs

Bodystyling und Stretch

Z468

Nicole Angermaier

Wir starten mit einer intensiven Aufwärmphase in die Stunde und aktivieren damit gleichzeitig unseren Kreislauf (Ausdauer). Anschließend konzentrieren wir uns in jeder Einheit auf bestimmte Muskelgruppen, wobei die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po natürlich immer mittrainiert werden. Mit einem angenehmen Stretching zum Schluss runden wir unser Training für mehr Wohlfühl und einen schönen Körper ab.

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

Termine: *Mittwoch, 3.4. – Mittwoch, 17.7.2019, 19.30 – 20.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*

Dauer: *11 Termine*

Gebühr: *€ 71,50; mind. 8/max. 14 Tn*

Latino STEP

Z472

Karin Hanrieder

Latino STEP ist eine Mischung aus Fitness, Tanz und Step Aerobic, die vor allem Oberschenkel, Bein- und Gesäßmuskeln trainiert! Genau wie beim klassischen Latino Dance steht auch in der Step-Version die Musik und der Spaßfaktor im Vordergrund und das Power-Workout fühlt sich selten als ein solches an!

Ein hoher Kalorienverbrauch ist ein super Nebeneffekt! Komm und hab Spaß!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: *Mittwoch, 3.4. – Mittwoch, 17.7.2019, 8.30 – 9.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal*

Dauer: *11 Termine*

Gebühr: *€ 71,50; mind. 8/max. 14 Tn*

Zumba® mit Melanie

Z474

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund. Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen, der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!



Mitzubringen: Hallenschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch

Termine: Montag, 11.3. – Montag, 15.7.2019, 19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal
Dauer: 15 Abende
Gebühr: € 108,-; mind. 8/max. 20 Tn

TANZ

Lady Salsa Z480

Borjana Rey-Adell

Lady Salsa ist partnerfreies Tanzen zu Salsa, Merengue, Latin Pop und mehr. Was zählt, ist die Freude an der südamerikanischen Musik und an das damit verbundene Lebensgefühl. Spüre, was in dir steckt – Hoffnung, Kraft und Leidenschaft.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Montag, 11.3. – Montag, 13.5.2019, 17.45 – 19.15 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 58,-; mind. 6/max. 14 Tn



Sabine Lorenz-Huber

Mein Name ist Sabine Lorenz-Huber und meine Leidenschaft gilt dem Tanzen. Ich bin ehemalige Turniertänzerin in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen der höchsten Klasse, ausgebildete Übungsleiterin und Tanzsporttrainerin. Derzeit unterrichte ich in Tanzschulen, Tanzsportclubs und als Privattrainerin für Hochzeitspaare und auf Kreuzfahrtschiffen.

Gesellschaftstanz – Fortschrittskurs Z481

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

In diesem Kursus erlernen Sie neue Figuren in den Tänzen Langsamer Walzer, Discofox, Tango, Foxtrott und Cha-Cha-Cha. Außerdem werden wir in diesem Kursus auf die Technik und Fußarbeit aller Tänze eingehen.

Willkommen sind alle, die schon Tänzerfahrung haben.

Bei Unsicherheiten, ob dies der passende Kurs für Sie ist, können Sie gerne zu einer Probestunde (wird anteilig berechnet) vorbeikommen. Ich freue mich auf Sie!

Termine: Montag, 11.3. – Montag, 1.7.2019, 20 – 21.30 Uhr
Ort: extern – Pfarrheim Zolling
Dauer: 13 Abende
Gebühr: € 97,50; mind. 10/max. 24 Tn

VHS-Hinweis

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt Volkshochschule veröffentlicht.

KULTUR KOCHEN & GENIESSEN

Allgemeine Information:

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

BITTE BEACHTEN Sie, dass das Materialgeld zusammen mit der Kursgebühr eingezogen wird und vor Ort gegebenenfalls ein kleinerer Betrag an zusätzlichem Materialgeld an den Dozenten fällig wird, wenn z.B. Preise für bestimmte Lebensmittel seit der Planung stark gestiegen sind.

Die indische vegetarische Küche Z500 **NEU**

Charanjit Heer

Entdecken Sie die Küche Indiens von ihrer vegetarischen Seite. Die große Geschmacksvielfalt und die intensiven Farben der vegetarischen Gerichte beruhen auf dem Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonischen Gewürzmischungen. Gemüse-Gerichte, wie z.B. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Palak bzw. Matter Paneer (hausgemachter Schnittkäse mit Spinat/Erbsen), Creme Dal (Linsen-Gericht), Pillaw, Firni etc. lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir bereiten mehrere Gerichte mit den traditionellen Gewürzen zu. Es werden regionale und ökologisch erzeugte Lebensmittel verarbeitet. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die exotischen Gewürze.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 18,- € bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

Termin: Dienstag, 7.5.2019, 17.30 – 22 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 37,-; mind. 12/max. 16 Tn



Asiatische Küche Z501 **NEU**

Thuy Nga Vu

Die asiatische Küche hat eine sehr alte Tradition sowie sehr unterschiedliche Ausprägungen in den einzelnen Regionen und Ländern im asiatischen Raum. Schmecken und kochen Sie sich mit mir durch die asiatische Küche. Gemeinsam bereiten wir als Vorspeise eine Glasnudelsuppe mit Hühnerfleisch, Morcheln, Tong-ku-Pilzen und Koriander. Als Hauptgericht ein Klassiker der asiatischen Küche: Knusprige Ente mit Gemüse in süß-saurer Soße. Zum Dessert gibt es frisches Obst. Es werden Erfrischungsgetränke sowie Grüner Tee und Jasmin Tee zum Essen gereicht. Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten, und es gibt noch viele Tipps rund um die asiatische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 18,- € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: Freitag, 10.5.2019, 18.30 – 22 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Haag, Küche, Eingang über Pfarrer-Weingand-Straße 2 / Theatereingang
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 32,-; mind. 8/max. 16 Tn



KULTUR UND GESTALTEN

ZEICHNEN

Kopfzeichnen / Portraitzeichnen **Z510**

Norbert Härtl

Eines der klassischen Themen in der bildenden Kunst ist das Portrait.

Der Kurs vermittelt, aufbauend auf den Grundlagen der Proportionslehre und der menschlichen Anatomie, wie man mit Licht und Schattenführung der Linien ein gelungenes Portrait erstellen kann. Ziel ist es, durch sensibles und genaues Beobachten der Anatomie, Ausdruck und Leben in das gezeichnete Portrait zu bringen. Dabei steht nicht unbedingt die Portrait-Ähnlichkeit, sondern die lebendige künstlerische Wirkung der Zeichnung im Vordergrund. Hinweis: Je nach Teilnehmeranzahl wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Gebühr für das Modell erhoben.

Gebührenstaffelung:

€ 155,- bei 3 Tn + € 55,- für Modell

€ 120,- bei 4-5 Tn + € 36,- für Modell

€ 80,- bei 6-8 Tn + € 27,- für Modell

Mitzubringen (nach persönlichen Bedürfnissen): Bleistifte B bis 8-B, guten Anspitzer, Graphitstifte, Kohle, Farbstifte, Pastellkreide, Klebeband, Zeichenpapier: DIN-A3 oder DIN-A2, 250g/qm matt (kann auch beim Kursleiter erworben werden). Zeichenbrett A2, falls nicht vorhanden, stellt der Kursleiter.

Termine: Sa./So., 13.7. – 21.7.2019, 11 – 15 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof
Dauer: 4 Termine

Freies Zeichnen **Z511**

für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Härtl

Zeichnen ist eine stille, intensive Form, sich mit der Welt auseinanderzusetzen. Wer schon einmal den Prozess des konzentrierten Zeichnens erfahren durfte, sieht danach die Welt mit anderen Augen. Das genaue Erfassen der Gegenstände, perspektivische Regeln und Darstellungstechniken stehen zunächst im Vordergrund. Während unserer gemeinsamen Zeit erforschen wir mit verschiedenem Werkzeug Objekte, Pflanzen oder Stilleben.

Nach und nach lösen wir die Formen auf und versuchen das Geheimnis der Dinge zu ergründen. Bei intensiver Einzelbetreuung werden zeitgemäße Lösungen erarbeitet.

Machen Sie sich keine Sorgen über Begabung. Das Einzige was Sie benötigen sind: Papier, Stifte und Neugier. „Wer schreiben kann, kann auch zeichnen“. Die Zeichnung kann dazu dienen, einen Einstieg in die Kunst zu finden und berufs- bzw. studienorientiertes Zeichnen zu erlernen.

Mitzubringen: Bleistifte B bis 6-B, guten Anspitzer, Graphitstifte, Kohle, Farbstifte, Pastellkreide, Zeichenpapier: DIN-A2 oder DIN-A3, 250g/qm matt, Zeichenbrett A2, Tesakrepp oder Klammern

Termine: Dienstag, 19.3. – Dienstag, 30.4.2019, 19 – 21 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 4/max. 8 Tn

VHS-Hinweis

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

„Das schöpferische Spiel“ – **Z512**

Augen und Sinne öffnen

Norbert Härtl

An zwei Nachmittagen bietet der Künstler Norbert Härtl spielerisches und kreatives Malen, Zeichnen und Experimentieren im Kleinformat an. Ob auf Papier, Leinwand oder anderem Malgrund – finden Sie zur eigenen Farb- und Formensprache. Der Kurs gibt keine Themenvorgabe und keine Eingrenzung durch Begriffe wie „abstrakt“ oder „gegenständlich“ vor. Alle Kursteilnehmer werden nach ihren Fähigkeiten beraten und gefördert.

Der Kurs vermittelt vielmehr Kenntnisse über Maltechnik, Farbauswahl, Bildaufbau und Komposition. Während Sie bei entspannter Musik arbeiten, stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Am Ende des Kurses finden wir uns zu einer gemeinsamen Besprechung der entstandenen Bilder zusammen. Der Kurs wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bringen Sie Materialien nach persönlichen Bedürfnissen mit: Papier, Karton, Leinwände, Stifte oder Kreiden, Pinsel, Aquarellfarben, Tusche, Gouache, Acryl- oder Dispersionsfarben. Materialien für Collagen

Termine: Samstag, 29.6. – Samstag, 6.7.2019, 11 – 16 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 99,-; mind. 3/max. 5 Tn

Mappenkurs – Vorbereitung **Z513**

für ein künstlerisches Studium

für Schüler, Studenten und Kunstinteressierte

Norbert Härtl

Ohne den Nachweis der Beherrschung elementarer zeichnerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten ist die Zusammenstellung einer Mappe für die Bewerbung zum Studium an einer künstlerischen Hochschule oder Fachhochschule heute chancenlos.

Das Kursangebot richtet sich an Bewerber/-innen und interessierte Jugendliche, die sich für die Aufnahmeprüfungen im Bereich Freie Kunst, Kunsterziehung, Bühnenbild, Design (Mode-Kommunikation-Graphik-Foto), Architektur an verschiedenen Schulen, Hochschulen oder sonstigen Ausbildungsstätten vorbereiten möchten. Ziel des Kurses ist es, eine aussagekräftige Bewerbungsmappe für verschiedene Aufnahmeprüfungen fertigzustellen. Teilnehmer, die bereits Arbeiten in dieser Richtung erstellt haben, sollen diese mitbringen. Unter fachlicher Anleitung entstehen Arbeiten, die auf verschiedenen Zeichen- und Maltechniken beruhen. Vom Naturstudium ausgehend werden grundlegende gestalterische Fähigkeiten vermittelt. Wir praktizieren Übungen vom Zeichnen zum farbigen Gestalten, vom schnellen Skizzieren bis zum komponierten Bild, die sich vor allem zu einer eigenen Bildvorstellung und Ausdrucksweise entwickeln soll.

Sie können auch bereits vorhandene Studien oder Werke im Kurs mit Hilfe des Kursleiters weiterentwickeln oder vollenden.

Bitte mitbringen: Bleistifte B bis 8-B, guten Anspitzer, Graphitstifte, Kohle, Farbstifte, Pastellkreide, Pastellfarben, Aquarellfarben, Pinsel, Gläser. Zeichenpapier: DIN-A2 oder DIN-A3, 250g/qm matt, Zeichenbrett A2, Tesakrepp oder Klammern

Termine: Dienstag, 14.5. – Dienstag, 4.6.2019, 19 – 21 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 79,-; mind. 3/max. 5 Tn

VHS-Hinweis

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

**FOTOGRAFIE****Workshop Fotokurs****Das Potential von Spiegelreflex & Co nutzen****Z520****für Anfänger, die bisher nur im Automatikmodus fotografieren**

Barbara Spiff

In lockerer Atmosphäre üben wir den Umgang mit ISO, Weiß-Abgleich, Blende und Verschlusszeit. Also weg vom Automatikmodus, hin zum gezielten Gestalten Ihrer Bilder bereits beim Fotografieren. Nach einem einführenden Theorieteil und einfachen Übungen an der Kamera wagen wir uns – soweit uns das Wetter keinen Strich durch die Rechnung macht – nach draußen, um dort unser neues Wissen auszuprobieren.

Empfehlenswert ist es, die eigene Kamera mitzubringen, denn dann kann auch an dieser Kamera geschult werden. Am besten eignet sich eine Spiegelreflex- oder spiegellose Systemkamera, da man bei diesen Kameratypen die Belichtung direkt bedienen kann. Nach vorheriger Absprache mit der Dozentin kann auch eine Kamera gestellt werden. Anfragen bitte bei der Anmeldung über die vhs.

Mitzubringen: eigene Kamera-Ausrüstung (falls vorhanden), dazugehörige Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Speicherkarten

Termin: **Samstag, 16.3.2019, 9 – 16 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**

Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 59,-; mind. 6/max. 15 Tn**

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN**DIY – Herstellung von Naturkosmetikprodukten****Z530** **NEU**

Sabine Ziegler, Kosmetikerin

Anstatt ungesunde und künstliche Inhaltsstoffe auf unsere Haut aufzutragen und jede Menge Verpackungsmüll zu produzieren, zeige ich euch, wie ihr aus ganz einfachen natürlichen Zutaten Körperpflegeprodukte selbst herstellen könnt. Lasst euch inspirieren und tut euch selbst und unserer Umwelt etwas Gutes.

- Minze-Zitronen-Lipbalm
- Zahncreme mit Kokosöl
- Badesalz
- Körperpeeling

Hinweise

Die Materialkosten inkl. Rezepte von ca. 22 € (je nach Verbrauch) sammelt die Kursleiterin vor Ort ein.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig – möglichst bis Dienstag, 25.6.2019 an, damit die Dozentin die benötigten Materialien in ausreichender Menge bestellen kann.

Mitzubringen: einige Schüsseln, Esslöffel und Teelöffel (am besten alles aus Edelstahl), Schürze, Getränke, Brotzeit und falls vorhanden Eiswürfel-/Pralinenformen aus Silikon

Termin: **Donnerstag, 11.7.2019, 18.30 – 21.30 Uhr**
Ort: **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau**

Dauer: **1 Abend**
Gebühr: **€ 18,-; mind. 4/max. 6 Tn**

**Sabine Ziegler**

Mein Name ist Sabine Ziegler, ich komme aus Haag a. d. Amper und bin 37 Jahre alt. Ich bin Kosmetikerin und arbeite selbständig in meinem Kosmetikstudio der „Schönmacherei“. Mir persönlich ist es sehr wichtig zu wissen, welche Inhaltsstoffe in meinen Pflegeprodukten stecken. Doch das Problem an den gekauften Produkten ist, dass man oft nicht genau weiß, aus was sie beste-

hen. Das möchte ich ändern und zeigen, wie mit ganz wenigen Zutaten Naturkosmetik umweltfreundlich selbst hergestellt werden kann. In meinen Do-It-Yourself-Workshops erhalten Sie einen Einblick in die Herstellung eigener Produkte und können diese individuell selbst gestalten.

DIY – Herstellung eigener Haushaltsreiniger**Z531****NEU**

Sabine Ziegler, Kosmetikerin

Um für den nächsten Frühjahrsputz „natürlich“ gerüstet zu sein, stellen wir gemeinsam aus einfachen Zutaten äußerst effektive Haushaltsreiniger selber her:

- Geschirrspültabs
- Allzweckreiniger
- Spülmittel
- WC-Reinigungstabs
- Fensterreiniger

und das Beste daran – diese schaden weder uns noch der Umwelt. Die Materialkosten inkl. Rezepte von 14 € sammelt die Kursleiterin vor Ort ein.

Mitzubringen: Verschieden große Schüsseln aus Glas oder Edelstahl, große und kleine Edelstahllöffel, Küchenwaage wenn vorhanden, Gläser mit Schraubverschluss und Flaschen mit breitem Hals. Bitte keine Behälter aus Plastik.

Termin: **Donnerstag, 6.6.2019, 18.30 – 21 Uhr**
Ort: **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau**

Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 5/max. 10 Tn**



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

VHS-Hinweis

Für Anmeldungen per Telefon, Fax oder Email erhalten Sie ab diesem Semester immer eine Bestätigung (Fernabsatzgesetz).

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

VHS-Hinweis

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



Nuno-Filzen im Sommer

Z532 **NEU**

Trachtentücher, transparente Ponchos und leichte Schals

für Anfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Passend zu Ihrer Sommergarderobe können Sie in diesem Kurs ein Trachtentuch passend zum Dirndl, eine individuell entworfene Stola oder einen kleinen Poncho gestalten.

Aus feinsten Merinowolle und Seidenstoffen entstehen an nur einem Abend kleine Kunst-

werke. Diesmal können transparente indische Saristoffe zu originalen Überwürfen verwandelt werden.

Teilnehmer: Filzanfänger und Fortgeschrittene

Materialkosten ab ca. 10 € für Wolle und Chiffonschal, Seidenstoff, Seidenschals (am besten Chiffon 3,5) oder Tücher (90 x 90 für einen kleinen Poncho) können auch mitgebracht werden.

Mitzubringen: Schere, Stifte, Papier, 3 große Handtücher (Duschhandtücher), 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Schwimmmatze oder Strandmatte als Rollkern;

Termin: *Donnerstag, 12.7.2018, 19.30 – 23 Uhr*
Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof*

Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 18,-; mind. 4/max. 6 Tn*



Windlichter in groß und klein

Z533 **NEU**

Birgit Salzbrunn

Für drinnen oder draußen filzen wir an einem Abend transparente Windlichter, die jeden Tisch schmücken.

Ob große Laterne oder kleines Tischlicht mit Blumen oder einfach einfach: Hier kann jeder sein Design umsetzen.

Teilnehmer: Filzanfänger und Fortgeschrittene
Materialkosten ab ca. 2 €

Mitzubringen: 2 Handtücher, 1 kleine Schüssel, Schere, Schreibzeug, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)



Termin: *Donnerstag, 17.5.2018, 19.30 – 22.30 Uhr*
Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof*

Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 15,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Ich glaub, ich spinne

Z534 **NEU**

Birgit Salzbrunn

Sie wollten es schon immer mal probieren oder haben sogar ein altes Spinnrad? Das Spinnen von Garn ist ein uraltes Handwerk, denn es wird schon seit fast 10.000 Jahren mit verschiedensten Spindeln gesponnen. An einem Abend können Sie in gemütlicher Runde den Weg von der Wolle zum Faden verfolgen. Mit einfachen Handspindeln, dem Spinnrad oder dem modernen E-Spinner erlernen Sie die Grundlagen des Spinnens mit anfängergerechter Wolle! Die Kursleiterin bringt für alle eine Handspindel, 2 Spinnräder und einen E-Spinner und natürlich Wolle zum Verspinnen mit. Wenn Sie mit einem eigenen Spinnrad kommen, vermerken Sie das bitte in der Anmeldung.

Materialkosten ab ca. 2 € für Wolle, eine Handspindel können Sie günstig erwerben, ausleihen oder mitbringen.

Mitzubringen: Schere, Stifte, Spinnwolle, Spinnrad oder Handspindel, wenn vorhanden

Termin: *Dienstag, 4.6.2019, 19.30 – 23 Uhr*
Ort: *A – Schulküche Attenkirchen, bei schönem Wetter auf dem Schulhof*

Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 18,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Der neue Trend

Z535

Katzenkorb oder Sitzkissen – aus Riesenmaschen stricken für Strickanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Mit diesem „Garn“ kann jeder stricken. In kurzer Zeit haben Sie aus dickster Wolle einen kuschligen Katzenkorb oder ein superwarmes Sitzkissen ganz ohne Stricknadeln einfach mit den Händen gestrickt.

Folgen Sie dem neuesten Trend und versuchen Sie sich an Sitzkissen, Bankauflagen oder an einer großen Kuschedecke. Mit ein paar Tricks, der richtigen Wolle und riesigen Maschen können Sie an einem Abend einen Katzenkorb, mehrere Sitzkissen oder eine mittelgroße Decke schaffen!

Teilnehmer: Strickanfänger und Fortgeschrittene

Materialkosten ab ca. € 10,00 für ein Sitzkissen

Ein großes Handtuch als Unterlage und eine große Tasche für fertige Produkte. Sie können superdicke (!) Wolle mitbringen oder bei der Kursleiterin erwerben. Da für große Projekte viel Wolle beschafft werden muss, melden Sie sich bitte 10 Tage vor Kursbeginn telefonisch bei der Kursleiterin, um Wolle in der richtigen Farbe zu bestellen

Termin: *Freitag, 5.7.2019, 19 – 23 Uhr*
Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof*

Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 22,-; mind. 4/max. 6 Tn*





MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT



Hinweise für Instrumentalkurse

Beratung

Fragen rund um den Instrumentalunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch/ Telefonat. Sie wollen einen ersten Kontakt mit dem Instrumentallehrer? Die vhs leitet Ihre Anfrage an den Lehrer weiter, der dann mit Ihnen Kontakt aufnimmt und alles in Ruhe bespricht.

Schnupperstunde

In der Regel besteht die Möglichkeit, dass Ihr Kind eine kostenlose, unverbindliche Stunde vereinbaren kann.

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 18 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine.

Gebühr	Einzel- unterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
pro TN pro Termin			
Blockflöte	18,50 €	27,50 €	15,50 €
Gitarre	19,50 €	bei Bedarf	-
Geige	22,50 €	33,50 €	19,00 €
Hackbrett	22,50 €	33,50 €	19,00 €
Klavier	22,50 €	33,50 €	-

Weitermeldung für Instrumentalkurse

Die Anmeldung für die Instrumentalkurse zum Herbst-/ Wintersemester gilt grundsätzlich auch für das Frühjahrs-/ Sommersemester. Eine schriftliche Kündigung für das zweite Semester ist bis zum 20.01. aber möglich.

Für das folgende Schuljahr, also ab September, ist eine verbindliche Weitermeldung zum Ende des Frühjahrs-/ Sommersemesters erforderlich.

Musikalische Früherziehung:

Angebote im Bereich Musikalische Früherziehung finden Sie in der Rubrik 6 Spezial/Die junge vhs

VHS-Hinweis

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



Andreas Hermann

Rhythmus hat schon immer mein Leben geprägt, dadurch dass ich ab meinem 3. Lebensalter durch Tanzen und Trommeln auf Kochutensilien meine Eltern nervte oder dass ich mit 17 Jahren die Möglichkeit bekam, mit meinem Vater, der Berufsmusiker war, auf vielen Bühnen zu trommeln. Meine berufliche Laufbahn brachte mich dann erst einmal von der Musik ab, um mich dann aber nach einigen Jahren

noch leidenschaftlicher dem Schlagzeug und der Perkussion zu widmen. Mein musikalisches Interesse führte mich an das FMZ in München, wo ich mich durch Rudolf Roth und Charlie Böck zum Rhythustrainer ausbilden ließ. Seit etwa 5 Jahren leite ich Gruppen an, mit denen ich mein Konzept umsetzen und weiterentwickeln kann. In zahlreichen Fortbildungen hole ich mir immer wieder Anregungen, die ich in meinen Gruppen umsetze und weiterentwickle. Außerdem spiele ich natürlich in verschiedenen Bands und Kombos.

Workshop

„Rhythmus erleben“ – Bodypercussion und Trommeln

Z540



für Erwachsene und Jugendliche

Andreas Hermann

Rhythmus erleben

Rhythmus bestimmt unser Leben in vielerlei Form: Tag/Nacht, Ebbe/Flut, das Ticken einer Uhr und, und, und. In der Musik bildet der Rhythmus neben Harmonie und Melodie einen elementaren Teil des Geschehens. Die wichtigste Voraussetzung für das Arbeiten mit Rhythmen in Gruppen ist die Pulsation eines Rhythmus zu fühlen. Die Pulsation oder das Aufteilen der Zeit in gleichmäßige Impulse bildet die Basis für einen Rhythmus.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns durch einfache Schrittfolgen, das Sprechen von Silben, Klatschen und durch das Verschieben von Akzenten ein solides Fundament, auf dem wir sehr schnell komplexe Rhythmen bilden können. Dafür bedienen wir uns nicht nur unserer Hände, sondern auch des ganzen Körpers, der Trommeln und anderer Perkussionsinstrumente.

Die Übungen erlauben es, das Niveau der Gruppe anzupassen, von leicht bis sehr komplex. Es ist dabei nicht entscheidend, dem Niveau der Gruppe zu folgen, sondern das für jeden einzelnen machbare Niveau umzusetzen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die keine oder gelegentliche Erfahrungen im Umgang mit Rhythmen und Trommeln sammeln konnten UND GANZ WICHTIG, die einen groovigen Tag verbringen wollen.

Mitzubringen: Trommel, bequeme Kleidung und evtl. Brotzeit für die Mittagspause.

Wer keine eigene Trommel besitzt, kann sich gegen eine Leihgebühr von 5 Euro beim Dozenten eine ausleihen.

Termin: Samstag, 30.3.2019, 10 – 15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 1 Tag
Gebühr: € 28,-; mind. 6/max. 15 Tn

VHS-Hinweis

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt Volkshochschule veröffentlicht.



Halbjahreskurs

**Blockflötenunterricht
in Attenkirchen**

Z540A

**als Einstiegsinstrument
für Kinder ab 6 Jahren**

Patricia Hellmich

Die Blockflöte eignet sich für Kinder besonders gut als Einstiegsinstrument, da sie unkompliziert und einfach in der Handhabung ist. So werden wir in den individuellen Stunden Schritt für Schritt die Welt der Noten und Rhythmen kennenlernen und auch einüben. Hier ist mir nicht nur das spielerische Erlernen einer guten Haltung und Technik wichtig, sondern vor allem der Spaß am Musizieren und die Begeisterung an der Musik sollen im Vordergrund stehen.

Termine: *Freitag, 15.3. – Freitag, 19.7.2019, 13 – 17 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock*

Dauer: *15 Termine*

Halbjahreskurs

**Blockflötenunterricht
in Zolling**

Z540Z

**für Anfänger und Fortgeschrittene
für Kinder ab 6 Jahren**

Eva Lederer

Mit der Blockflöte gelingt der Einstieg in Töne, Noten, Rhythmen lernen, das meist schon über wenige und einfache Übungen. Ich möchte gemeinsam mit den Kindern nach kurzer Zeit einfache Lieder spielen können. Wichtig dabei ist es, mit Freude am Musizieren, Singen, Klatschen und Flöten erste Erfahrungen in der Welt der Musik zu machen und unkompliziert erste Griffe, Töne, Technik und Atmung zu erlernen.

Wir benötigen zu Beginn nur eine Sopran-Blockflöte, bei der Anschaffung kann ich Tipps nach der Anmeldung telefonisch geben. Auch das benötigte Notenmaterial bespreche ich dann gerne.

Termine: *Donnerstag, 14.2. – Donnerstag, 18.7.2019, 14 – 17 Uhr*

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

Dauer: *17 Termine*

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Blockflötenunterricht mit Elise-Anne

Z541

für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene

Elise-Anne Winklmeier

Mit Begeisterung und Engagement bringe ich den Kindern auf altersgerechte Art das Blockflötenspielen bei. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik. Zugleich lege ich großen Wert auf das Erlernen einer guten Technik und Haltung, die durch sinnvolle Noten-, Rhythmus- und Atemübungen spielerisch eingeübt werden. Der Einzelunterricht ermöglicht es mir, auf die Besonderheit jedes Kindes einzugehen, seine Stärken zu fördern und mir so viel Zeit wie nötig für seine Schwächen zu nehmen.

Die Anschaffung der Flöte und Hefte sowie die individuelle Uhrzeit besprechen wir telefonisch nach der Anmeldung.



Termine: *Dienstag, 12.3. – Dienstag, 23.7.2019, 13 – 19 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

Dauer: *14 Termine. Nicht am 21.5. und 2.7.2019*

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

Z550

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

für Kinder:

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

für Erwachsene:

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

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

Termine: *Montag, 18.2. – Montag, 22.7.2019, 12 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss*

Dauer: *18 Termine*

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 bzw. 45 Minuten

Klavier für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Z560

Julia Thomas

Klavier für Anfänger

Es werden zunächst Grundlagen des Klavierspiels vermittelt wie richtige Sitzposition, Hand- und Fingerhaltung. Relativ schnell können dann schon kleine Melodien und vierhändige Stückchen mit der Dozentin gespielt werden. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Bei Fragen zur Anschaffung eines passenden Instruments können Sie sich nach der Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.


Klavier für Fortgeschrittene

Hier sind Fortgeschrittene aller Alters- und Leistungsstufen willkommen. Es werden Solostücke verschiedener Stilrichtungen erarbeitet, darüber hinaus soll auch das vierhändige Spiel und das gelegentliche Zusammenspiel mit anderen Instrumenten nicht zu kurz kommen.

Termine: *Dienstag, 12.3. – Dienstag, 9.7.2019, 13.30 – 18 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, ASS/ EG, Hauptstraße 5a*

Dauer: *14 Termine*

VHS-Hinweis

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

**Halbjahreskurs****Klavier für Anfänger in Zolling Z561****für Kinder ab 6 Jahren**

Eva Lederer

Als passionierte Musikerin, die diverse Instrumente spielt, würde ich gerne mit Ihrem Kind in das „Spiel auf dem Klavier“ eintauchen. Noten sind nichts anderes als in Schriftzeichen ausnotierte Musik. Musik entsteht, wenn das, was auf den Notenblättern steht, durch das Spielen zum Klingen gebracht wird. Dabei geht es mir nicht um stupides „Nach-Noten-spielen-lernen“, sondern ich möchte Anfängern vermitteln, Gehör und Finger mittels aktivem Hinhörens zu schulen: Klänge und Tondauern nach Gehör zu unterscheiden, so dass die Grundlagen der Musik spielerisch gelernt werden und dabei „zufällig“ die ersten Noten kennenzulernen.

Mein Ziel ist es, den Spaß an der Musik zu wecken und die Technik auf dem Klavier zu vermitteln.

Termine: *Dienstag, 19.2. – Dienstag, 16.7.2019, 13 – 16 Uhr*

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

Dauer: *17 Termine*

Halbjahreskurs**Geige für Anfänger bzw. Fortgeschrittene****Geige für Anfänger**

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Anfängerunterricht werden die Grundlagen für Greifen und Bogenführung erlernt und eingeübt. Dabei orientiert sich die Auswahl des Unterrichtsmaterials, der Spielstücke und Übungen am Alter des Schülers: Im spielerischen Umgang mit dem Instrument werden die ganz Kleinen an das Musizieren herangeführt, bei Älteren wird das Violinspiel mit dem Erlernen der Notenschrift verbunden; bei Erwachsenen steht eine eher kognitiv orientierte Methode im Mittelpunkt. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Geige für Fortgeschrittene

Der Unterricht erweitert und vertieft die bereits erlernte Technik durch das Spielen von Etüden und kleinen Konzertstücken abhängig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.

Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Geige in Attenkirchen am Montag Z570

Annette Schlegel

Termine: *Montag, 11.2. – Montag, 22.7.2019, 12 – 18 Uhr*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock*

Dauer: *Uhrzeit nach individueller Vereinbarung*

Geige in Attenkirchen am Donnerstag Z571

Anette Schlegel

Termine: *Donnerstag, 14.2. – Donnerstag, 25.7.2019, 11 – 18 Uhr*

Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock*

Dauer: *Uhrzeit nach individueller Vereinbarung*

Geige in Zolling Z572

Annette Schlegel

Termine: *Donnerstag, 14.2. – Donnerstag, 25.7.2019, 12 – 18 Uhr*

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

Dauer: *Uhrzeit nach individueller Vereinbarung*

Geige in Haag Z573

Ursula Bongard

Mitzubringen: Geige und Geigenschule nach Absprache. Aufgabenheft

Termine: *Mittwoch, 6.2. – Mittwoch, 10.7.2019, 13.30 – 17.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Haag, Pfarrer-Weingand-Straße 5*

Dauer: *16 Termine*

Geige in Wolfersdorf Z574

Ursula Bongard

Mitzubringen: Geige und Geigenschule nach Absprache. Aufgabenheft

Termine: *Montag, 4.2. – Montag, 8.7.2019, 15.30 – 18.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Wolfersdorf*

Dauer: *17 Termine*

Halbjahreskurs**Hackbrett für Anfänger bzw. Fortgeschrittene Z580**

Sylvia Kaufmann

Das Hackbrett ist ein altes Instrument, welches schon vor dem Klavier auch in der Klassischen Musik zu finden war. Jedoch fast in Vergessenheit geraten, wurde es ab 1930 von Salzburg aus vor allem in der Volksmusik wiederentdeckt. Zunächst nur in der Volksmusik eingesetzt, haben sich diese „Grenzen“ aber nun aufgelöst: Neben der Volksmusik wird auf dem Hackbrett Folkloremusik aus ganz Europa gespielt, ebenso wieder die Klassik. Auch die moderne Pop-Musik klingt auf dem Hackbrett ganz besonders reizvoll. Durch die gleichmäßige Bewegung beim Spielen im Stehen hat man immer eine lockere Körperhaltung. Schon in den ersten Stunden erlernt man kleine Lieder und hat schnelle Erfolgserlebnisse.

Das Hackbrett ist gut geeignet für Kinder ab der 1. bzw. 2. Klasse, auch als Einstiegsinstrument. Genauso gut können aber auch Erwachsene mit dem Hackbrett (neuen) Zugang zum Musizieren finden. Im Unterricht unterstützt die Dozentin mit Hackbrett/ Gitarre/ Veeh-Harfe, so dass das Klangerlebnis und gemeinsame Musizieren von Anfang an Teil des Unterrichts ist.

Hinweis: Die Dozentin bietet nach Absprache kostenlose Schnupperstunden an.

Termine: *Montag, 18.2. – Montag, 22.7.2019, 16.30 – 18.30 Uhr*

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

Dauer: *17 Termine*

Hackbrett – Frühjahrskonzert Z580K **Kinder und Jugendliche**

Sylvia Kaufmann

Konzert der Hackbrett-Schüler und Schülerinnen

Die jungen Teilnehmer des laufenden Kurses gestalten zusammen mit ihrer Lehrerin, Sylvia Kaufmann, eine zünftige Stunde voller Musik.

Im Anschluss ist ein gemütliches Beisammensein geplant.

Termin: *Sonntag, 7.4.2019, 11 – 12.30 Uhr*

Ort: *Foyer im Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *- gebührenfrei -; mind. 10/max. 50 Tn, Anmeldung ist erwünscht*



Veeh-Harfe – Frühlings-Schnupperkurs am Abend

Z590



Für Anfänger

Sylvia Kaufmann

Die Veeh-Harfe, eine Tischharfe, unter deren Saiten Notenschablonen zum direkten Nachspielen geschoben werden, eignet sich besonders gut für alle, die gerne im geselligen Kreis musizieren möchten, aber keine Vorkenntnisse mitbringen – Noten lesen zu können ist nicht notwendig!

Weitere Informationen zur Veeh-Harfe sind auch auf der Homepage des Instrumenten-Herstellers zu finden.

Probieren Sie die Veeh-Harfe aus, vielleicht entdecken Sie eine neue Leidenschaft! Dieser Kurs ermöglicht Ihnen die Teilnahme an einem regelmäßigen Veeh-Harfen-Kurs.

Hinweis: Leihgebühr für eine Veeh-Harfe ist im Preis nicht inbegriffen; eine Veeh-Harfe kann über die Dozentin gemietet werden.

Mitzubringen: eigene Veeh-Harfe; falls nicht vorhanden, kann eine Veeh-Harfe gemietet werden (Kosten für Kursdauer ca. € 30,00/ Monat), wenn die Anfrage mind. 3 Wochen vor Kursbeginn bei der vhs eingegangen ist.)

Termine: Montag, 18.2. – Montag, 1.4.2019, 18.45 – 19.30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 1

Dauer: 5 Termine. Nicht am 18.3.2019

Gebühr: € 75,-; mind. 3/max. 6 Tn

Spielkreis Veeh-Harfe – „Bunt gemischt“

Z591



- für alle aktiven Spieler, sowie alle Teilnehmer des Schnupperkurses

Sylvia Kaufmann

Der Kurs ist nach Absprache auch am Abend möglich.

Wir spielen aus vorhandenen bzw. neuen Mappen, die auf Wunsch der Teilnehmer neu angeschafft werden.

Termine: Montag, 6.5. – Montag, 3.6.2019, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 1

Dauer: 5 Termine

Gebühr: € 79,-; mind. 3/max. 6 Tn

Vormittagskurs

Spielkreis Veeh-Harfe – Schwerpunkt Volksmusik

Z592



für Fortgeschrittene

Sylvia Kaufmann

Für alle aktiven Spieler/innen zum gemeinsamen Musizieren. Wir spielen aus den vorhandenen Volksmusikmappen.

Termine: Montag, 18.2. – Montag, 1.4.2019, 10.30 – 11.30 Uhr

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

Dauer: 5 Termine. Nicht am 18.3.2019

Gebühr: € 79,-; mind. 3/max. 10 Tn

Konzert im Foyer

Z590K



Veeh-Harfe und Hackbrett

Sylvia Kaufmann

Konzert der Veeh-Harfen- und erwachsenen Hackbrett-Schüler und Schülerinnen

Die Teilnehmer der laufenden Kurse gestalten zusammen mit ihrer Lehrerin, Sylvia Kaufmann, eine zünftige Stunde voller Musik. Im Anschluss ist ein gemütliches Beisammensein geplant.

Termin: Mittwoch, 3.4.2019, 19 – 21 Uhr

Ort: Foyer im Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2

Dauer: 1 Termin

Gebühr: - gebührenfrei -; mind. 10/max. 50 Tn, Anmeldung ist erwünscht

„Die Chorifeen“ – der Jazz/ Rock/ Pop – Chor der vhs

Z599

- neue Sängerinnen sind herzlich willkommen -

Julia Thomas

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter. Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem- und Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Rock/Pop-Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende des Sommersemesters ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen!

Gebührenstaffelung:

€ 91,00 bis 13 Tn

€ 84,00 bei 14 – 18 Tn

€ 70,00 ab 19 Tn

Termine: Dienstag, 12.3. – Dienstag, 9.7.2019, 18.30 – 20 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, ASS/ EG, Hauptstraße 5a

Dauer: 14 Termine

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRDERUNG

Fit fürs Abi in Mathematik

NEU

Für SchülerInnen am Gymnasium oder FOS/BOS

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Die Abschlussprüfungen rücken näher! Bei diesen Ferienkursen wird der wichtigste Stoff – je nach Schultyp – nochmal wiederholt, vertieft, trainiert und gefestigt. Danach kann sicher nichts mehr schief gehen!

Mitzubringen: Schreibzeug, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff, Buch „Prüfungsaufgaben“ vom STARK-Verlag (passend zum Schultyp), Taschenrechner

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

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 125,- bei 4-6 Tn

€ 96,- bei 7 und mehr Tn

Intensivkurs in den Faschingsferien

Z600

12. Klasse Gymnasium

Der für das Abitur relevante Stoff wird zusammen wiederholt und es werden zusammen erste Abituraufgaben gerechnet.

Termine: Montag, 4.3. – Donnerstag, 7.3.2019, 11 – 14 Uhr

Intensivkurs in den Osterferien

Z601

12. Klasse Gymnasium

Es werden noch mehr Abituraufgaben gerechnet und bei Bedarf der dazugehörige Stoff wiederholt. Diese Kurse können auch ohne Teilnahme an einem der Faschingskurse gebucht werden.

Termine: Dienstag, 23.4. – Freitag, 26.4.2019, 8 – 11 Uhr

Intensivkurs in den Faschingsferien

Z602NT

12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS

Der für das Abitur relevante Stoff wird zusammen wiederholt und es werden zusammen erste Abituraufgaben gerechnet. Mehr Abituraufgaben in den Osterferienkursen!

Termine: Montag, 4.3. – Donnerstag, 7.3.2019, 8 – 11 Uhr

Intensivkurs in den Faschingsferien Z602T
12. Klasse technischer Zweig an der FOS/BOS

Der für das Abitur relevante Stoff wird zusammen wiederholt und es werden zusammen erste Abituraufgaben gerechnet. Mehr Abituraufgaben in den Osterferien.

Termine: Montag, 4.3. – Donnerstag, 7.3.2019, 15 – 18 Uhr

Intensivkurs in den Osterferien Z603NT
12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS

Es werden noch mehr Abituraufgaben gerechnet und bei Bedarf der dazugehörige Stoff wiederholt. Diese Kurse können auch ohne Teilnahme an einem der Faschingskurse gebucht werden.

Termine: Dienstag, 23.4. – Freitag, 26.4.2019, 11 – 14 Uhr

Intensivkurs in den Osterferien Z603T
12. Klasse technischer Zweig an der FOS/BOS

Zum Endspurt der Prüfungsvorbereitung werden gemeinsam die Abituraufgaben der letzten Jahre durchgerechnet und besprochen.

Termine: Dienstag, 23.4. – Freitag, 26.4.2019, 15 – 18 Uhr

Intensivkurs in den Faschingsferien Z604
13. Klasse an der FOS/BOS

Der für das Abitur relevante Stoff wird zusammen wiederholt und es werden zusammen erste Abituraufgaben gerechnet.

Termine: Montag, 4.3. – Donnerstag, 7.3.2019, 18 – 21 Uhr

Intensivkurs in den Osterferien Z605
13. Klasse an der FOS/BOS

Zum Endspurt der Prüfungsvorbereitung werden gemeinsam die Abituraufgaben der letzten Jahre durchgerechnet und besprochen.

Termine: Dienstag, 23.4. – Freitag, 26.4.2019, 18 – 21 Uhr

Fit für die Mittlere Reife in Mathematik
Für Schüler an der Mittel- oder Realschule

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Die Abschlussprüfungen rücken näher! Bei diesen Ferienkursen wird der wichtigste Stoff nochmal wiederholt, vertieft, trainiert und gefestigt. Danach kann sicher nichts mehr schief gehen!

Mitzubringen: Schreibzeug, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff, Buch „Prüfungsaufgaben“ vom STARK-Verlag (passend zum Schultyp), Taschenrechner

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

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 125,- bei 4-6 Tn

€ 96,- bei 7 und mehr Tn

Intensivkurs in den Osterferien Z606
Realschule nicht-technischer Zweig

Der prüfungsrelevante Stoff wird zusammengefasst und es werden gemeinsam Abschlussaufgaben gerechnet.

Termine: Montag, 15.4. – Donnerstag, 18.4.2019, 8 – 11 Uhr

Intensivkurs in den Osterferien Z607
Realschule technischer Zweig

Der prüfungsrelevante Stoff wird zusammengefasst und es werden gemeinsam Abschlussaufgaben gerechnet.

Termine: Montag, 15.4. – Donnerstag, 18.4.2019, 15 – 18 Uhr

Intensivkurs in den Osterferien Z608
M-Zweig Mittelschule

Der prüfungsrelevante Stoff wird zusammengefasst und es werden gemeinsam Abschlussaufgaben gerechnet.

Termine: Montag, 15.4. – Donnerstag, 18.4.2019, 11 – 14 Uhr

BEWEGUNG
Capoeira für Kinder/ Anfänger Z610
ab 5 Jahren

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

Capoeira ist eine Mischung aus Tanz, Rhythmus und brasilianischer Kampfkunst, und wurde von der UNESCO als Weltkulturerbe registriert! Der Kurs ist deswegen eine Mischung aus Musik, Rhythmus, Akrobatik und Kampf. Mit Spaß und Freude werden gemeinsam Bewegungen erlernt und Musik gemacht.

Capoeira ist gerade für Kinder in Bezug auf die motorische Koordination, Flexibilität, Haltung und Muskelaufbau sehr förderlich. Kinder erlernen zu dem Disziplin, Gruppendynamik und verbessern ihre Kommunikation.

Wir freuen uns auf Ihre Kinder, damit wir zusammen eine fantastische Reise durch die brasilianische und mondiale Kultur machen können!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6,

Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof

Termine: Donnerstag, 14.2. – Donnerstag, 11.7.2019,

15 – 15.45 Uhr

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 8/max. 15 Tn

Capoeira für Kinder/ Fortgeschrittene Z611
ab ca. 8 Jahren

Termine: Donnerstag, 14.2. – Donnerstag, 11.7.2019,

15.45 – 16.45 Uhr

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 96,-; mind. 8/max. 12 Tn

Capoeira mit Akrobatik Z612
für Jugendliche und Kinder ab ca. 9 Jahren

Termine: Donnerstag, 14.2. – Donnerstag, 11.7.2019,

16.45 – 18 Uhr

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 12 Tn

Kindertanz in Zolling Z612-1
für Kinder ab 3 Jahren

Cathrin Rauscher

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

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 14, Spiegelsaal

Termine: Mittwoch, 13.3. – Mittwoch, 5.6.2019, 15 – 16 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 14 Tn

Kindertanz in Zolling Z612-2
für Kinder ab 5 Jahren

Termine: Mittwoch, 13.3. – Mittwoch, 5.6.2019, 16 – 17 Uhr

Spielerisches Kinderyoga

Z613

NEU

für Kinder im Kindergartenalter von 3 bis 6 Jahren

Sylvia Scherg

Im Kinderyoga tauchen wir mit Hilfe speziell für Kinder abgewandelter Yogaübungen, einfachen Atem- und Tiefenentspannungsübungen ein in kindgerechte Phantasiegeschichten. Die Kinder dürfen ihre Lieblingstiere spielen, den Clown oder das Schiff, das übers Meer segelt. Da gibt es den Löwen, der laut brüllt, das Pferd, das wiedernd im Kreis seine Kunststücke vorführt, den Hund, der mit dem Schwanz wedelt und bellt, es werden Lieder gesungen, getanzt und gelacht. Die Kinder finden innere Ruhe und Tiefenentspannung.

Körperbewusstsein, kindliche Körpermotorik und Selbstbewusstsein werden gestärkt, Haltungsschäden und Hyperaktivität verbessert, Ängste und Aggressionen abgebaut. Und dabei haben wir jede Menge Spaß!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, Getränk

Termine: Donnerstag, 2.5. – Donnerstag, 23.5.2019,
16 – 16.45 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2,
Gymnastikraum

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 18,-; mind. 4/max. 9 Tn

FRÜHES FORSCHEN/TECHNIK

Elektronik für Einsteiger

Z630

NEU

für Anfänger, Kinder und Erwachsene von 12-99 Jahren

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Junge und weniger junge Leute werden für das Hobby „Elektronik“ begeistert. Sie lernen die wichtigsten elektronischen Bauteile kennen und bauen auf einem Steckbrett verschiedene Schaltungen auf (Blinkschaltung, Verstärker, Temperaturüberwachung, Lichtschranke, elektronischer Würfel u.a.). Mit einem Digitalmultimeter werden Widerstände, Spannungen und Ströme gemessen. Eventuell hilft der Kurs sogar bei der Berufsfindung.

Mitzubringen: kariertes Papier, Schreibzeug, Buntstifte, Taschenrechner; Kasten mit Bauteilen und Multimeter wird vom Kursleiter besorgt, ca. 25.- €

Termine: Donnerstag, 2.5. – Donnerstag, 25.7.2019,
18 – 19.30 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,
Werkraum/ Zimmer Nr. 481/ UG/ Mittelbau

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 96,-; mind. 7/max. 12 Tn

KREATIVITÄT

Gestalte eine Kugelbahn

Z640

NEU

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Gabriele Grommes-Sachse

Unter individueller Anleitung werden wir eine Kugelbahn aus Holz und anderen Materialien basteln. Wir werden hämmern, malen, schneiden und kleben und lassen so unsere ganz eigene Kugelbahn entstehen. Es macht Super-Spaß, die Kugelbahn langsam wachsen zu sehen und immer wieder auszuprobieren, wie die Kugel am besten läuft.

Mitzubringen: alte Kleidung oder einen Malkittel, Materialkosten max. € 6,00, wird vor Ort von der Kursleiterin eingesammelt.

Termin: Mittwoch, 13.3.2019, 16.30 – 18.30 Uhr

Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6,
Werkraum, Eingang über Pausenhof

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 12,50; mind. 5/max. 8 Tn

Do it yourself – Herstellung sprudelnder Badepralinen

Z641

für Kinder im Alter von 6-9 Jahren

Sabine Ziegler, Kosmetikerin

Ich zeige euch Schritt für Schritt, wie Ihr sprudelnde Badepralinen selbst herstellen könnt.

Durch die Zugabe von Düften, Farben, Blüten und Kräutern könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen. Zum Abschluss werden wir die fertigen Pralinen gemeinsam hübsch verpacken. So könnt ihr einige verschenken und die anderen natürlich selbst testen. Hinweis: bitte melden Sie Ihr Kind rechtzeitig – möglichst bis Dienstag, 07.05.2019 an, damit die Dozentin die benötigten Materialien in ausreichender Menge bestellen kann.

Mitzubringen: Einige Schüsseln, Esslöffel und Teelöffel (am besten alles aus Edelstahl) und falls vorhanden Eiskwürfel-/Pralinenformen aus Silikon, Schürze, Getränk und Brotzeit; Materialgeld € 5,00.

Termin: Samstag, 25.5.2019, 10 – 12 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,
Werkraum/ Zimmer Nr. 481/ UG/ Mittelbau

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 10,-; mind. 4/max. 7 Tn

Do it yourself – Herstellung von Badepralinen, Badesalz und Lipbalm

Z642

für Jugendliche ab 10 Jahren

Sabine Ziegler, Kosmetikerin

Ich zeige euch Schritt für Schritt, wie ihr sprudelnde Badepralinen, Badesalz und Lipbalm selbst herstellen könnt. Wir werden die Zutaten zusammen auswählen, abwiegen, mischen und abfüllen. Durch die Zugabe von Düften, Farben, Blüten und Kräutern könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen. Zum Abschluss könnt ihr eure eigenen Produkte hübsch verpacken und mit nach Hause nehmen. Sie eignen sich hervorragend als ein sehr persönliches Geschenk – falls ihr euch davon trennen könnt. Hinweis: bitte melden Sie Ihr Kind rechtzeitig – möglichst bis Dienstag, 07.05.2019 an, damit die Dozentin die benötigten Materialien in ausreichender Menge bestellen kann.



Mitzubringen: Einige Schüsseln, Esslöffel und Teelöffel (am besten alles aus Edelstahl) und falls vorhanden Eiskwürfel-/Pralinenformen aus Silikon, Schürze, Getränk und Brotzeit; Materialgeld € 12,00.

Mitzubringen: Einige Schüsseln, Esslöffel und Teelöffel (am besten alles aus Edelstahl) und falls vorhanden Eiskwürfel-/Pralinenformen aus Silikon, Schürze, Getränk und Brotzeit; Materialgeld € 12,00.

Termin: Samstag, 25.5.2019, 13 – 16 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12,
Werkraum/ Zimmer Nr. 481/ UG/ Mittelbau

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 14,-; mind. 4/max. 7 Tn

Ein kuscheliges Osterlamm

Z643

NEU

für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag ein niedliches Osterlamm.

Materialkosten ca. 3€

Mitzubringen: 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte.

Termin: Montag, 8.4.2019, 15 – 17.30 Uhr

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

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 14,-; mind. 4/max. 6 Tn

Auf besonderen Wunsch der Filzkinder:

Bunte Schatzbeutel Z644

für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Birgit Salzbrunn

Für Kleinigkeiten, oder als Geldbeutel, filzen wir dieses Mal originale Schatzbeutel zum Behalten oder Verschenken. Materialkosten ca. 2,50€ je nach Produktivität

Mitzubringen: 3 Handtücher, 1 kleine Schüssel, Plastiktüte

Termin: Montag, 8.7.2019, 15 – 17.30 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 14,-; mind. 4/max. 6 Tn

Ohringe, Anhänger und coole Armbänder Z645

für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Birgit Salzbrunn

Als kleine Geschenke oder zum Behalten könnt ihr euch aus Glasperlen, Metallelementen und kleinen Edelsteinen Ohrhänger, Anhänger oder Armbänder basteln.

Hinweis:

Die Kinder sollten sicher lesen und schreiben können oder einen Helfer dabei haben. Mütter dürfen auch kommen.

Materialkosten abhängig von der gebastelten Menge, ab ca. € 1,00 für ein Paar Ohrhänger. Dazu können Lederbänder, Seidenschüre oder kleine Ketten erworben werden.

Mitzubringen: kleine Zange, wenn vorhanden, kleine Brotzeitdose, Schreibzeug;

Termin: Dienstag, 25.6.2019, 15 – 17 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 10,-; mind. 4/max. 6 Tn

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Musikspielplatz „Der Musikkater“ Z660

für Kinder von 24-33 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

in Kooperation mit Musikverein in Zolling e.V.

Sylvia Kaufmann

Diese Gruppe ist für die ganz jungen Musikanten gedacht, ideal als Einsteigerkurs in die Welt der Musik. In der Gruppe singen wir einfache, bekannte und neue Kinderlieder, passend zur Jahreszeit. Einfache Rhythmen, erste „Große Instrumente“ kennenlernen, gezielter Einsatz (langsam-schnell/ leise-laut) der Orff-Instrumente, kleine Tänze mit festem Bewegungsablauf – all das lernen die Kinder hier kennen.

Auch der begleitende Erwachsene erfährt Anleitung für das häusliche Musizieren und Singen. Und natürlich besucht uns auch der Musikkater in jeder Stunde!

Gebührenstaffelung pro Familie:

€ 66,- für 1 Kind mit einer Begleitperson

€ 122,- für 2 Kinder mit einer Begleitperson

Hinweise: € 8,00 pro Schnupperstunde (max. 2), falls vereinbart

Mitzubringen: Zum Bewegen geeignete, bequeme Kleidung

Termine: Montag, 18.2. – Montag, 3.6.2019, 9.30 – 10.15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 12 Termine

Musikalische Früherziehung Z662

für Kinder ab ca. 4 1/2 Jahren
 ohne Begleitung eines Erwachsenen
 in Kooperation mit Musikverein in Zolling e.V.

Sylvia Kaufmann

Die großen Kindergartenkinder dürfen hier „richtige“ Musikluft schnuppern und verschiedene „echte“ Instrumente kennenlernen und auch ausprobieren. Wer weiß, vielleicht entdecken die Kinder „ihr“ Instrument. Mit Singen, kleinen Tänzen und Bewegungsspielen erfahren die Kinder Musik mit dem ganzen Körper.

Erste Grundbegriffe aus der Musik sowie verschiedene Hörbeispiele verschiedener Musikstile runden das Angebot ab und öffnen die Türen für eine Welt mit Musik.



€ 8,00 pro Schnupperstunde (max. 2), falls vereinbart

Mitzubringen: Zum Bewegen geeignete, bequeme Kleidung

Termine: Montag, 18.2. – Montag, 3.6.2019, 15.30 – 16.15 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 66,-; mind. 6/max. 10 Tn

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

Für Anmeldungen per Telefon, Fax oder Email erhalten Sie ab diesem Semester immer eine Bestätigung (Fernabsatzgesetz). Wir melden uns auch bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32