



**ANSPRECHPARTNERIN**

**Corinna Steinecke**  
Leitung vhs Zolling

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

**Adresse Büro**  
Rathausplatz 1  
85406 Zolling  
Telefon 081 67 / 69 43-32  
Mail [vhs-zolling@vhs-moosburg.de](mailto:vhs-zolling@vhs-moosburg.de)

**Adresse vhs-Räume**  
Moosburger Str. 10  
85406 Zolling

**Bürozeiten**  
Montag, Dienstag,  
Donnerstag und Freitag,  
9 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr

**Anmeldung**  
Online: [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de),  
Reiter vhs Zolling,  
Telefonisch oder per E-Mail,  
Schriftlich mit der Anmeldekarte,  
Gerne auch persönlich

**Allgemeine  
Geschäftsbedingungen**  
Die Allgemeinen Geschäfts-  
bedingungen der vhs Moosburg e.V.  
gelten auch für die vhs Zolling.

**FRÜHJAHR/  
SOMMER  
2026**








# Termine

## Januar

### Dienstag, 20.01.2026

- Z406** 19:00 Vortrag: Blaue Zonen/  
Blue Zones 
- Z474** 19:00 4STREATZ®  
Dance-Fitness 
- Z463** 20:00 BODYART® Training  
in Zolling 



### Montag, 26.01.2026

- Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen  
für Jugendliche und Erwach-  
sene Anfänger

### Dienstag, 27.01.2026

- Z440** 18:00 Rücken Fit

### Freitag, 30.01.2026


- Z497** 17:30 Meal Prep 
- Z498H** 18:00 Brot backen im  
Backmobil in Haag 

## Februar

### Donnerstag, 05.02.2026

- Z134** 18:30 Eltern im digitalen Zeitalter

### Freitag, 06.02.2026

- Z407** 19:00 Vortrag: Blaue Zonen/  
Blue Zones 


### Montag, 09.02.2026

- Z227** 18:00 Datensicherung und  
Aufräumen im PC System

### Montag, 09.02.2026

- Z162** 18:30 Neue Trends in der  
Geldanlage

### Dienstag, 10.02.2026

- Z152** 17:00 Ausmisten befreit! 
- Z100** 20:00 Vortrag: Vererben mit Sinn  
und Verstand



### Dienstag, 24.02.2026

- Z101** 20:00 Vortrag: Haftung für die  
Pflegekosten der Eltern

### Donnerstag, 26.02.2026

- Z430A** 08:45 Qigong – „Pflege der  
Lebensenergie“
- Z431A** 10:30 Qigong – „Pflege der  
Lebensenergie“
- Z590** 19:00 „Die Chorifeen“ – der Pop/  
Gospel – Chor der vhs

### Freitag, 27.02.2026


- Z560** 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling  
für Kinder ab 6 Jahren 
- Z439** 16:30 Yoga-Retreat 

### Samstag, 28.02.2026

- Z132** 10:00 Lernen leichter gemacht  
– Stressfrei und motiviert,  
Workshop für Eltern und  
Kinder (8 – 13 Jahre)

## März

### Montag, 02.03.2026

- Z550** 13:00 Gitarre für Kinder bzw.  
Erwachsene für Anfänger und  
Fortgeschrittene
- Z445** 17:00 Bewegungstraining nach  
Liebscher und Bracht
- Z601** 17:00 Der Medienführerschein  
für Kinder (9-14 Jahre) 

- Z456A** 17:30 PILATES in Attenkirchen
- Z220** 18:00 Erste Schritte am Computer –  
Basiswissen für Anfänger
- Z456B** 18:35 PILATES in Attenkirchen
- Z435A** 19:15 Hatha-Yoga – Kraftvoll und  
entspannt
- Z468** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

### Dienstag, 03.03.2026

- Z554** 08:30 Gitarre am Dienstagvormittag  
für Erwachsene Anfänger und  
Fortgeschrittene
- Z452** 08:30 PILATES in Wolfersdorf
- Z540** 13:00 Blockflötenunterricht für An-  
fänger in Zolling, Einzel- und  
Gruppenunterricht für Kinder  
ab 5 Jahren

- Z541** 13:00 Querflötenunterricht für  
Anfänger und Fortgeschritte-  
ne in Zolling, Kinder ab  
8 Jahre und Erwachsene

- Z221** 18:00 Einführung in Microsoft-Office
- Z465** 18:00 Bauch-Beine-Po in  
Wolfersdorf

- Z474** 19:00 4STREATZ® Dance-Fitness

- Z438** 19:00 Yoga für Vielsitzer in  
Wolfersdorf

- Z463** 20:00 BODYART® Training in Zolling  
by Robert Steinbacher
- Z102** 20:00 Vortrag: Patientenverfügung

### Mittwoch, 04.03.2026

- Z436A** 17:30 Hatha-Yoga – Kraftvoll und  
entspannt
- Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen  
für Jugendliche und Erwach-  
sene Anfänger
- Z410** 18:00 KAHÄ® und AROHA® Training  
in Haag
- Z443** 19:30 Haltung und Bewegung  
durch Ganzkörperkräftigung  
„SPORT PRO GESUNDHEIT“

### Donnerstag, 05.03.2026

- Z450** 10:00 PILATES in Wolfersdorf –  
gesund und beweglich
- Z570** 14:00 Geige in Zolling für Anfänger  
bzw. Fortgeschrittene
- Z340** 16:00 ¡Perfecciona tu español!  
Erweitere dein Spanisch! (A2)
- Z459** 17:30 PILATES in Zolling

### Freitag, 06.03.2026

- Z640** 10:00 Sing- und Tanzmäuse –  
Elementare Musikpädagogik  
für Kinder von etwa  
18 Monaten bis 3 Jahren
- Z530** 11:45 Akkordeon-Unterricht für  
Anfänger und Fortgeschritte-  
ne, für Kinder ab 6 Jahre und  
Erwachsene
- Z641** 14:00 Musikalische Früherziehung  
für Vorschulkinder – Fort-  
setzungskurs
- Z642** 15:00 Musikalische Früherziehung  
für Vorschulkinder –  
Anfängerkurs


### Samstag, 07.03.2026

- Z250** 09:00 ChatGPT, der erste Kontakt


### Montag, 09.03.2026

- Z437** 17:30 Kundalini Yoga
- Z470** 20:00 Zumba® mit Melanie

### Dienstag, 10.03.2026

- Z312** 09:00 9 o'clock Morning Talk –  
Learning by talking (B2/C1)
- Z310** 10:45 Englisch für (Wieder-)  
Einsteiger (A1/A2) 
- Z140** 19:00 Online-Vortrag: Balkonkraft-  
werk (Mini-Photovoltaik) –  
Für 7 Cent den eigenen  
Ökostrom erzeugen!


### Mittwoch, 11.03.2026

- Z311** 09:00 English – Refresher (B1/B2)
- Z414** 19:30 Sound Bath mit Kristall-  
klangschaalen 


### Donnerstag, 12.03.2026

- Z442A** 09:00 Bewegter Rücken –  
stabile Mitte
- Z448A** 10:10 Fit mit Baby + Kind
- Z570S** 14:00 Geige – Schnupperkurs für  
Kids ab 4 Jahren – 3 Termine  
inkl. Leihgeige in Zolling

### Freitag, 13.03.2026

- Z434** 18:00 Frauenpower „vom Kopf ins  
Becken“ – ein Workshop  
zur Frauengesundheit 

### Samstag, 14.03.2026

- Z255** 10:00 Prompting – Die effektive  
Kommunikation mit der KI 

### Dienstag, 17.03.2026

- Z521** 09:30 Frühlings-Zauberei  
mit Ton 
- Z222W1** 18:00 WORD Grundlagen  
für Einsteiger
- Z142** 19:00 Online-Seminar: Photo-  
voltaikanlagen inkl. Speicher  
& Wallbox
- Z402** 19:00 Vortrag: Stille Entzündungen –  
der heimliche Feind in  
Ihrem Körper 

### Mittwoch, 18.03.2026

- Z227** 18:00 Datensicherung und Aufräu-  
men im PC-System
- Z520** 19:00 Mosaik-Workshop Garten-  
deko Zaunlatte 

### Donnerstag, 19.03.2026

- Z400** 19:00 Info-Abend: Fastenzeit –  
Zeit für mich


### Freitag, 20.03.2026

- Z492** 17:30 Crunchy Sushi –  
knuspriges Sushi

### Samstag, 21.03.2026

- Z252** 09:00 ChatGPT & Co.:  
Die nächste Generation


### Montag, 23.03.2026

- Z164** 18:30 NFTs & Metaverse 

### Dienstag, 24.03.2026

- Z401** 08:00 Fastenzeit – Zeit für mich –  
Dein Fastenmoment –  
gesund. bewusst. frei
- Z131** 19:00 „Mamasein“ – finde deine  
innere Ruhe 

### Freitag, 27.03.2026

- Z494** 18:00 Authentische vegetarische  
Köstlichkeiten aus Indien 



**Samstag, 28.03.2026**

- Z228** 18:00 Online gehen – aber wie?  
Möglichkeiten und Gefahren  
des Internets für Anfänger

## April

**Dienstag, 07.04.2026**

- Z600** 09:00 Ferienkurs: 10-Fingerschreiben am PC, für Schüler:  
innen ab 10 Jahren

**Montag, 13.04.2026**

- Z256** 17:30 KI trifft PowerPoint –  
Künstliche Intelligenz für  
Präsentationen

**Dienstag, 14.04.2026**

- Z630** 16:00 Malkurs für Kinder von  
9 – 13 Jahren  
**Z472** 17:30 Kreistänze fürs Leben  
**Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs  
**Z416** 19:00 Atem und Energie – Verbun-  
denes und Aktives Atmen

**Mittwoch, 15.04.2026**

- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen –  
Für Einsteiger und Anwender  
mit Vorkenntnissen

**Donnerstag, 16.04.2026**

- Z522** 18:00 Malen lernen mit bunten  
Acrylfarben für Anfänger –  
Entdecke dein künstlerisches  
Talent  
**Z432** 19:00 Qigong am Abend – über Be-  
wegung in die Entspannung

**Freitag, 17.04.2026**

- Z433** 18:00 Shaolin Augen Qigong  
Seminar  
**Z493** 18:00 Schnell und gesund kochen –  
Vitalstoffreiche, schmackhafte  
und schnell zubereitete  
Speisen zaubern

**Samstag, 18.04.2026**

- Z610** 10:00 Konfliktkünstler werden (1. und  
2. Klasse) – Soziales Mitei-  
nander – Prävention gegen  
Gewalt und Mobbing  
**Z611** 13:00 Konfliktkünstler werden (3. und  
4. Klasse) – Soziales Mitei-  
nander – Prävention gegen  
Gewalt und Mobbing

**Sonntag, 19.04.2026**

- Z421** 13:30 Waldbaden in Haag

**Montag, 20.04.2026**

- Z151** 19:00 Vortrag: Besser streiten:  
Konflikte lösen mit  
Mediation

**Dienstag, 21.04.2026**

- Z257** 18:00 Bewerben im Zeitalter der  
künstlichen Intelligenz: Tipps  
für überzeugende Bewer-  
bungsunterlagen

**Mittwoch, 22.04.2026**

- Z130** 10:00 Schlaf gut, Baby – Babyschlaf  
verstehen (0-36 Monate)

**Donnerstag, 23.04.2026**

- Z223E** 18:00 EXCEL Auffrischkurs

- Z141** 19:30 Online-Vortrag: „Keine Angst  
vor der Wärmepumpe“,  
günstige Alternativen

**Freitag, 24.04.2026**

- Z490** 17:30 Vietnamesische Küche

**Samstag, 25.04.2026**

- Z162** 10:00 Kryptowährungen – Bitcoin  
und seine Alternativen  
**Z404** 13:00 Workshop Resilienz –  
mentale Gesundheit

**Sonntag, 26.04.2026**

- Z422** 13:30 Waldbaden in Haag

**Montag, 27.04.2026**

- Z254** 18:30 Möglichkeiten von künst-  
licher Intelligenz

**Dienstag, 28.04.2026**

- Z133** 18:00 Kinder und Medien:  
Was Eltern wissen sollten

**Mittwoch, 29.04.2026**

- Z224** 18:00 VBA – Programmierung mit  
Visual Basic for Applications  
für Anfänger

## Mai

**Freitag, 01.05.2026**

- Z240** 09:00 Canva von A bis Z

**Montag, 04.05.2026**

- Z163** 18:30 Investieren in Krypto-  
währungen

**Dienstag, 05.05.2026**

- Z441** 18:00 Rücken Fit

**Samstag, 09.05.2026**

- Z420** 08:30 Nordic Cross Skating   
**Z496** 10:00 Käse selber machen  
**Z160** 10:00 Richtig investieren in Aktien  
und ETFs  
**Z412** 10:30 Musiktherapie – Was ist das?  
**Z413** 13:00 Gezieltes Musizieren ohne  
Noten

**Sonntag, 10.05.2026**

- Z423** 13:30 Waldbaden in Haag

**Dienstag, 12.05.2026**

- Z405** 18:00 Stress? Resilienz! Stressbe-  
wältigung leicht gemacht

**Mittwoch, 13.05.2026**

- Z225** 18:00 Einführung in die Datenbank-  
software ACCESS

**Samstag, 16.05.2026**

- Z161** 09:00 Investieren in Aktien –  
Kompaktkurs

**Freitag, 22.05.2026**

- Z495** 18:00 Einfach und lecker –  
die indische Küche   
**Z524** 18:30 Mexico Sunrise – Mal Erlebnis

## Juni

**Montag, 08.06.2026**

- Z457A** 17:30 PILATES in Attenkirchen  
**Z457B** 18:35 PILATES in Attenkirchen  
**Z435B** 19:15 Hatha-Yoga – Kraftvoll und  
entspannt  
**Z469** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

**Dienstag, 09.06.2026**

- Z475** 19:00 4STREATZ® Dance-Fitness  
**Z403** 19:00 Vortrag: Gesund und fit  
100 werden – mit Vitalität und  
Lebensfreude  
**Z464** 20:00 BODYART® Training in Zolling  
by Robert Steinbacher

**Mittwoch, 10.06.2026**

- Z436B** 17:30 Hatha-Yoga – Kraftvoll und  
entspannt  
**Z411** 18:00 KAHA® und AROHA® Training  
in Haag

**Donnerstag, 11.06.2026**

- Z430B** 08:45 Qigong –  
„Pflege der Lebensenergie“  
**Z442B** 09:00 Bewegter Rücken –  
stabile Mitte  
**Z448B** 10:10 Fit mit Baby/Kind  
**Z431B** 10:30 Qigong – „Pflege der  
Lebensenergie“

**Freitag, 12.06.2026**

- Z491** 17:30 Sushi vegetarisch

**Sonntag, 14.06.2026**

- Z241** 10:00 WordPress: Professio-  
nelle Websites selbst  
erstellen

**Dienstag, 16.06.2026**

- Z100** 20:00 Vortrag: Vererben mit Sinn  
und Verstand

**Mittwoch, 17.06.2026**

- Z150** 18:00 Umgang mit Trauernden –  
Die eigene Trauer  
verstehen

**Dienstag, 23.06.2026**

- Z473** 17:30 Kreistänze fürs Leben

**Dienstag, 30.06.2026**

- Z101** 20:00 Vortrag: Haftung für die  
Pflegekosten der Eltern

## Juli

**Samstag, 04.07.2026**

- Z251** 09:00 ChatGPT – der erste Kontakt

**Montag, 06.07.2026**

- Z223E2** 18:00 EXCEL Aufbaukurs

**Dienstag, 07.07.2026**

- Z102** 20:00 Vortrag: Patientenverfügung

**Samstag, 18.07.2026**

- Z253** 09:00 ChatGPT & Co.: Die nächste  
Generation

## Juni/Juli

- Z621** tba Schwimmkurs für  
Anfänger ab 6 Jahren   
**Z622** tba Aufbaukurs Schwimmen  
ab 8 Jahren



## GESELLSCHAFT UND LEBEN

### RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

#### Vortrag

#### Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamenterrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamenterrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
  - Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
  - Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamenterrichtung speziell beachten müssen
  - Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
  - Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
- Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z100

Termin: Di., 16.6.26, 20 – 21:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: Sabine van Erp/Pixabay

#### Vortrag

#### Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel

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

- Unterhaltsverpflichtung der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte
- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

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

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z101

Termin: Di., 30.6.26, 20 – 21:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

#### Vortrag

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

Monika Blümel

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

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

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

#### Patientenverfügung:

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?

#### Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

#### Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?
- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z102

Termin: Di., 7.7.26, 20 – 21:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

## FAMILIE/ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK

### Schlaf gut, Baby – Babyschlaf verstehen (0-36 Monate)

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Manche Babys schlafen schnell ein, andere brauchen lange. Manche wachen oft auf, andere schlafen durch und viele Eltern fragen sich: Machen wir etwas falsch?

Die gute Nachricht ist: Nein, Sie sind nicht schuld, wenn Ihr Baby schlecht schläft. Babys schlafen einfach anders als Erwachsene und das ist ganz normal.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Babys schlafen und warum sie es so tun. Sie lernen, was Ihrem Kind hilft, leichter in den Schlaf zu finden, und wie Sie liebevolle Rituale und Ruhezeiten gestalten können. Kleine Veränderungen im Alltag können oft schon viel bewirken.

Unsere Kursleiterin erklärt alles verständlich und teilt praktische Tipps, die Sie sofort zu Hause ausprobieren können. Es bleibt auch Raum für Ihre Fragen und Erfahrungen. Gemeinsam finden wir Wege, wie der Babyschlaf entspannter und leichter werden kann – für Sie und Ihr Kind.

#### Für wen?

Für (werdende) Eltern und alle, die Babys besser verstehen möchten.

#### Hinweis:

Babys dürfen gern mitgebracht werden.

#### Z130

Termin: Mi., 22.4.26, 10 – 11 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: kalih/Pixabay

## „Mamasein“ – finde deine innere Ruhe

Julia Hofmann

Fühlst du dich oft erschöpft und innerlich unruhig – egal, wie sehr du dich bemühst, zur Ruhe zu kommen? Vielleicht nach einer schwierigen Geburt, nach Verlusten oder anderen belastenden Erfahrungen. Wenn dein Nervensystem im „Alarmmodus“ bleibt, fühlt sich auch der Alltag als Mama schnell überwältigend an. In diesem Vortrag erfährst du, wie eng dein Wohlbefinden mit dem deines Kindes verbunden ist, warum Routinen allein nicht reichen und welche Wege dir helfen, Schritt für Schritt wieder in Balance zu kommen.

Du bekommst Impulse, wie du deine Gefühle besser verstehst, dein Nervensystem stärkst und Vertrauen in dich selbst zurückgewinnst.

### Z131

Termin: Di., 24.3.26, 19 – 20 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn

## Lernen leichter gemacht – Stressfrei und motiviert

Workshop für Eltern und Kinder  
(8 – 13 Jahre)

Henriette Ruderisch

Lernen kann Freude machen! Entdecken Sie, wie Sie und Ihr Kind mit mehr Leichtigkeit, Motivation und Gelassenheit lernen können. In diesem Kurs erhalten Sie viele praktische Impulse, um Konzentration zu fördern, Stress zu reduzieren und das gemeinsame Lernen positiv zu gestalten. Reflektieren Sie Ihre persönliche Lernsituation und finden Sie neue Ideen, die im Alltag wirklich funktionieren.

**Mitzubringen:** Iso- oder Yogamatte, Schreibutensilien, Getränk

### Z132

Termin: Sa., 28.2.26, 10 – 12:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 30,-; mind. 3/max. 6 Tn

## Kinder und Medien: Was Eltern wissen sollten

Robin Weniger

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Ort	Online zu Hause € 29,-; mind. 4/max. 20 Tn
<b>Z133</b>	Di., 28.4.26, 18 – 20:15 Uhr
<b>Z134</b>	Do., 5.2.26, 18:30 – 20:45 Uhr



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

### Julia Hofmann

Ich bin Julia Hofmann, zertifizierte Babyschlafexpertin und NeuroResonanz®-Coach. In meinen Kursen an der vhs begleite ich dich dabei, wieder mehr Ruhe zu finden. Für dich und dein Kind.

In „Schlaf gut, Baby – Babyschlaf verstehen (0–36 Monate)“ lernst du, was hinter dem Schlafverhalten deines Kindes wirklich steckt und wie du mit Herz und Plan unterstützen kannst. Ganz ohne Schlafpläne und ohne Schreienlassen.

In „Mamasein – finde deine innere Ruhe“ schauen wir auf dich, Mama: auf Glaubenssätze, alte Muster und den Einfluss deines Nervensystems auf dein Mamasein und euer Familienleben.

Im Mittelpunkt stehen für mich immer beide: **dein Kind und du**. Denn entspannter Babyschlaf braucht mehr als Methodik. Er braucht eine gestärkte Mutter, die versteht und sich verstanden fühlt. Deshalb ist mein Fokus neben der Wissensvermittlung auf dir: fachlich fundiert, achtsam begleitet und ganz nah an deinen persönlichen Herausforderungen deines Familienalltags. Wenn ich keine Kurse an der vhs gebe, kümmere ich mich um meine beiden Jungs, bin gerne draußen oder beim Sport oder in weiteren Seminaren, um meinen Wissensdurst zu stillen.



Foto: Franz Bachinger/Pixabay

## UMWELT/NATUR/TECHNIK

Für die folgenden drei Kurse gilt unsere vhs Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit. Sie werden unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Die Angebote finden in Kooperation mit der vhs Straubing und online über ZoomX in der vhs.cloud statt. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

### Online-Vortrag:

#### Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen!

Jens Leopold

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

### Z140

Termin: Di., 10.3.26, 19 – 20:30 Uhr  
Ort: Online zu Hause  
Gebühr: € 5,-; mind. 1/max. 20 Tn





#### Online-Vortrag:

### „Keine Angst vor der Wärmepumpe“, günstige Alternativen

– Praxisbeispiele Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954

Jennifer Sobiech-Wolf

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO<sub>2</sub> zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

#### Z141

Termin: Do., 23.4.26, 19:30 – 21 Uhr  
Ort: Online zu Hause  
Gebühr: € 5,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: HarmvdB/Pixabay



Foto: Roy Burd/Pixabay

#### Online-Seminar:

### Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox

Jens Leopold

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen. Fragen, die beantwortet werden:

- Welche Dachflächen sind geeignet?
- Wie groß sollte die PV-Anlage sein?
- Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen?
- Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

#### Hinweis:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise am „Balkonkraftwerk-Vortrag“ teilgenommen haben.

#### Z142

Termin: Di., 17.3.26, 19 – 22 Uhr  
Ort: Online zu Hause  
Gebühr: € 19,-; mind. 1/max. 20 Tn

## PSYCHOLOGIE/ LEBENSHILFE

### Vortrag: Umgang mit Trauernden – Die eigene Trauer verstehen

NEU

Petra Hanrieder-Böld, Nicola Tschunke

Wir alle leben ein abschiedliches Leben, jeder Mensch wird im Laufe des eigenen Lebensweges mit Trauer in ganz unterschiedlicher Art und Weise konfrontiert.

So scheint es eigentlich selbstverständlich, Trauer selbst zu erleben oder miterleben zu müssen.

Dennoch fühlen sich Trauernde oftmals nicht richtig verstanden, Mitmenschen im Umfeld von Trauernden sehen sich manchmal überfordert, Trauernden hilfreich zu begegnen.

In diesem Vortrag soll die besondere Emotion Trauer mit ihren Erscheinungsbildern und Bedürfnissen näher beleuchtet werden. Sie sind aber auch herzlich eingeladen, über ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten und so einen wertvollen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

Kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

#### Z150

Termin: Mi., 17.6.26, 18 – 19:30 Uhr  
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/1. Stock  
Gebühr: – gebührenfrei –;  
mind. 4/max. 12 Tn

#### Vortrag:

### Besser streiten: Konflikte lösen mit Mediation

NEU

Dr. Clara Herz

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Sie möchten wissen, wie eine Mediation genau abläuft und was die Besonderheiten dieses Verfahrens sind? In dem Vortrag der Mediatorin und Juristin Dr. Clara Herz erfahren Sie mehr. Unsere Dozentin gibt Ihnen einen Einblick in das Verfahren, stellt dessen Anwendungsbereich näher vor und erläutert unter anderem auch das besondere Potenzial der Mediation für die nachhaltige Lösung von Konflikten. Im Rahmen der Veranstaltung haben Sie zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der Dozentin in den Austausch zu gehen.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

#### Z151

Termin: Mo., 20.4.26, 19 – 20:30 Uhr  
Ort: Online zu Hause  
Gebühr: € 8,-; mind. 4/max. 12 Tn

## Ausmisten befreit – endlich Ordnung statt Chaos zu Hause

Markéta Lübben

Fällt es dir schwer, dich von Dingen zu trennen? Hast du im Laufe der Jahre vieles angesammelt – Erinnerungen, Gegenstände, „man könnte es ja noch brauchen“ – und merkst, dass es dich eher belastet als unterstützt?

In diesem Kurs bekommst du Impulse, wie du wieder mehr Leichtigkeit und Struktur in dein Zuhause bringst – und damit auch in deinen Alltag. Mit praktischen Tipps zu Ordnungssystemen, Aufräumroutinen, dem Umgang mit Erinnerungsstücken – und natürlich: wohin mit den Dingen?

Denn Ordnung beginnt im Kopf und lässt sich lernen – in deinem Tempo, so wie es für dich passt.

### Z152

Termin: Di., 10.2.26, 17 – 19 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 12 Tn

## WIRTSCHAFT/ FINANZEN

### Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

In Zeiten hoher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

### Z160

Termin: Sa., 9.5.26, 10 – 12:30 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

## Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Zielgruppe: Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

### Z161

Termin: Sa., 16.5.26, 9 – 13 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 28,-; mind. 1/max. 20 Tn

## Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

### Z162

Termin: Sa., 25.4.26, 10 – 12:30 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

## Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

### Z163

Termin: Mo., 4.5.26, 18:30 – 21 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

## NFTs & Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

### Z164

Termin: Mo., 23.3.26, 18:30 – 21 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: Mister Pittinger/Pixabay



## BERUF & KARRIERE

### EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFTWARE

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

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

#### Erste Schritte am Computer –

##### Basiswissen für Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die Welt der Computertechnik – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam klären wir Ihre Fragen rund um PC, Laptop und die grundlegende Bedienung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Maus und Tastatur sicher nutzen, was „Windows“ kann und welche Softwareprogramme im Alltag besonders hilfreich sind.

Außerdem erhalten Sie leicht verständliche Tipps zu einfachen PC-Problemlösungen, einen ersten Überblick über das Internet sowie wichtige Hinweise zu typischen Online-Gefahren.

Ideal für alle, die Grundlagen auffrischen oder endlich sicher im Umgang mit dem Computer werden möchten.

##### Z220

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 9.3.26,  
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 56,-; mind. 3/max. 10 Tn

#### Einführung in Microsoft-Office

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

In diesem Kurs wird eine Einführung in die gängigen Microsoft Office-Anwendungen geboten: WORD, POWERPOINT und EXCEL; dazu die Datenbanksoftware ACCESS und die Programmiersprache VBA. Die Kursteilnehmer erfahren, was jedes Modul leistet und wie es optimal eingesetzt werden kann.

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

##### Z221

Termine: Di., 3.3. – Di., 10.3.26,  
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 84,-; mind. 3/max. 10 Tn

## WORD Grundlagen

### für Einsteiger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Mit dem Programm WORD von Microsoft Office können Briefe an Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden.

Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

- Textgestaltung und Formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos oder Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

##### Z222W1

Termine: Di., 17.3. – Di., 24.3.26,  
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 56,-; mind. 3/max. 10 Tn

## WORD Aufbaukurs

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden?

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

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

##### Z222W2

Termin: Di., 14.4.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 42,-; mind. 3/max. 10 Tn

## EXCEL Auffrischkurs

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die „vergräbte“ Grundkenntnisse im EXCEL haben. Frischen Sie Ihre Kenntnisse für Ihre berufliche Praxis auf und aktualisieren Sie Ihr Wissen. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

##### Z223E

Termin: Do., 23.4.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 42,-; mind. 3/max. 10 Tn

## EXCEL-Grundlagen

### Für Einsteiger und Anwender mit Vorkenntnissen

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Excel ist eines der vielseitigsten und meistgenutzten Office-Programme: Ob Gästelisten, Fahrtenbücher oder Auswertungen – Daten lassen sich damit schnell und übersichtlich erfassen, verwalten und analysieren. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen kennen, darunter:

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen
- Zell- und bedingte Formatierung
- Grundlegende Formeln und das „Formelziehen“
- Arbeiten mit größeren Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- Erstellen einfacher Diagramme

Der Kurs passt sich dem Niveau der Teilnehmenden an – individuelle Fragen und spezielle Wünsche können gerne berücksichtigt werden.

##### Z223E1

Termine: Mi., 15.4.26, 18 – 20 Uhr

Di., 21.4.26, 18 – 20 Uhr

Di., 28.4.26, 18 – 20 Uhr

Di., 5.5.26, 18 – 20 Uhr

Di., 12.5.26, 18 – 20 Uhr

Di., 19.5.26, 18 – 20 Uhr

Gebühr: € 168,-; mind. 3/max. 8 Tn

## EXCEL – Aufbaukurs

### für Fortgeschrittene

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Anhand von vielen Beispielen vertiefen wir die Kenntnisse in EXCEL: Die Anwendung von Formeln und Funktionen, sowie die Erstellung von einfachen Diagrammen, die dann in WORD oder POWERPOINT weiterverwendet werden können. Und wir üben den Umgang mit größeren Datenmengen.

##### Z223E2

Termine: Mo., 6.7. – Mo., 13.7.26,  
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 84,-; mind. 3/max. 10 Tn





## VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. VBA ist eine leicht erlernbare Programmiersprache, die im Microsoft-Office-Paket enthalten ist. Wir steigen in diesem Kurs in die Programmierung mit EXCEL ein, erarbeiten grundlegende Algorithmen und erstellen eine einfache Lagerverwaltung sowie einen Taschenrechner.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



### Z224

Termine: Mi., 29.4. – Mi., 6.5.26,  
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 112,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware. Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.

**Mitzubringen:** Eigener Laptop, USB-Speicherstick für die Übungsdateien



### Z225

Termine: Mi., 13.5. – Mi., 20.5.26,  
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 95,-; mind. 3/max. 10 Tn

## PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Einfach und schnell erstellen Sie mit PowerPoint wirkungsvolle Präsentationen für Firmenvorträge, Referate oder Familienfeste. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine Präsentation durch Hinzufügen neuer Folien, Texte, Bilder und individueller Animationen und Übergänge zu gestalten.



### Z226

Termine: Mi., 4.3. – Mi., 11.3.26,  
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 56,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Datensicherung und Aufräumen im PC-System

– Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank –

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an: Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend! Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen. Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

### Z227

Termin: Mi., 18.3.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

Manfred Bichler, Dipl. Ing., Ing. (grad.)

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

### Z228

Termin: Sa., 28.3.26, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 42,-; mind. 3/max. 10 Tn



## VIDEO-/BILD-/AUDIO-BEARBEITUNG/WEBSEITENGESTALTUNG

### Canva von A bis Z

Designs, Videos und Social Media

Robin Weniger

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Im Kurs werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen. Dozenten- und Kursvortellung: <https://youtu.be/9sQ81Us5Fw8>



#### Inhalte:

- Grundkurs Canva
- Social Media Plan
- Videoerstellung
- Vorlagen erstellen
- Marke erstellen
- Projekte sortieren
- KI einsetzen

Der Kurs findet online über Zoom statt.

### Z240

Termin: Fr., 1.5.26, 9 – 16:30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 168,-; mind. 8/max. 15 Tn

## WordPress: Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten

NEU

Florence Maurice



Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Theme) ankommt, wie Sie es auswählen, in Ihre Website einbinden und anpassen.

#### Kursinhalt:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen von Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen, nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

**Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser, idealerweise Google Chrome oder Firefox. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

### Z241

Termine: So., 14.6. – So., 21.6.26, 10 – 17 Uhr

Ort: Online zu Hause

Dauer: 2x

Gebühr: € 165,-; mind. 4/max. 8 Tn

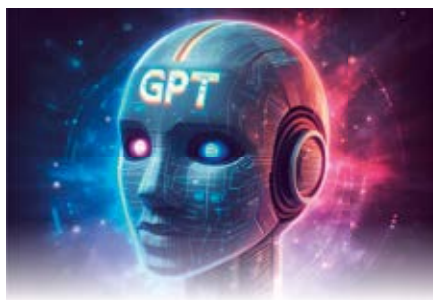


Foto: AllThatChessNow/Pixabay

## ChatGPT & Co.: Die nächste Generation

Für alle, die schon gestartet sind  
und mehr wollen

Ursula Martens

Sie arbeiten bereits mit ChatGPT, haben erste Prompts ausprobiert und möchten jetzt gezielter mit KI umgehen? Dann ist dieser Kurs Ihre nächste Etappe. Neben ChatGPT lernen Sie auch spezialisierte Tools wie Claude und Gemini kennen – und erfahren, wie Sie mehrere KIs klug kombinieren.

### Inhalte:

- Was macht gute Text aus?
- Wie bekommt man gute Texte mit KI?
- Rolle geben oder nicht? So steuern Sie das Verhalten der KI gezielt
- Ton & Haltung: Warum Höflichkeit manchmal hilft – und wann nicht
- Projekte in ChatGPT strukturieren und verwalten
- Das Gedächtnis in ChatGPT: einsetzen oder nicht?
- Chat GPT, Claude, Gemini: wann welche KI?

Für fortgeschrittene Anwender:innen, die KI-Tools souverän im Alltag oder Beruf einsetzen möchten – z. B. im Marketing, in Bildung, Kommunikation oder Organisation.

Alle Fragen sind gute Fragen!

**Mitzubringen:** Laptop, um direkt mit den Programmen zu arbeiten.

Optional: Smarter texten mit KI, Ursula Martens, O'Reilly Verlag

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn
<b>Z252</b>	Sa., 21.3.26, 9 – 12 Uhr
<b>Z253</b>	Sa., 18.7.26, 9 – 12 Uhr

## Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Hartmut Nehme

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

### Z254

Termin: Mo., 27.4.26, 18:30 – 21 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

## Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

NEU

Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

Hartmut Nehme

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist – Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag.

### Z255

Termin: Sa., 14.3.26, 10 – 12:30 Uhr  
Ort: online-Kurs (Zoom)  
Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

## KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen

NEU

Robin Weniger

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/GLaYgHiY\\_Lg](https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg)  
Der Kurs findet online über Zoom statt.

### Z256

Termin: Mo., 13.4.26, 17:30 – 18:15 Uhr  
Ort: Online zu Hause  
Gebühr: € 21,-; mind. 8/max. 15 Tn

## Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz:

NEU

Tipps für überzeugende  
Bewerbungsunterlagen

Karin Budde

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

In diesem interaktiven Kurs erfahren Sie Wissenswertes rund um Bewerbungsunterlagen, deren Aufbau, Inhalte und Relevanz im Zeitalter des KI-basierten Recruitings. Von A wie Anschreiben bis Z wie Zeugnis: Gewinnen Sie Ideen, wie Sie mit Ihrer Bewerbung in einer Welt, in der Künstliche Intelligenz im Recruiting eine wachsende Rolle spielt, punkten können. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Bewerbung die Aufmerksamkeit potenzieller Arbeitgeber gewinnen können. Der Kurs findet online über Zoom statt.

### Z257

Termin: Di., 21.4.26, 18 – 20:30 Uhr  
Ort: Online zu Hause  
Gebühr: € 35,-; mind. 1/max. 10 Tn

## FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

### ChatGPT, der erste Kontakt

Künstliche Intelligenz einfach ausprobieren

Ursula Martens

In diesem Workshop lernen Sie ChatGPT kennen. Schritt für Schritt und ganz praktisch. Ideal für absolute Anfängerinnen und Anfänger.

### Inhalte:

- Was kann ChatGPT – und was (noch) nicht?
- Erste Prompts schreiben und verbessern
- Eigene Textideen umsetzen: E-Mails, Social Media, kleine Texte
- Übungen zum Ausprobieren und direkten Anwenden
- Tipps für gute Prompts ohne Technik-Vorkenntnisse

Für alle, die ChatGPT neugierig und mit Freude entdecken möchten. Ob privat, beruflich, oder im Ehrenamt. Alle Fragen sind gute Fragen!

**Mitzubringen:** Laptop, um direkt mit ChatGPT zu arbeiten. Optional: Smarter texten mit KI, Ursula Martens, O'Reilly Verlag

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn
<b>Z250</b>	Sa., 7.3.26, 9 – 12 Uhr
<b>Z251</b>	Sa., 4.7.26, 9 – 12 Uhr



### Ursula Martens

Ursula Martens ist Autorin von „Smarter texten mit KI“ (O'Reilly), Werbetexterin und ChatGPT-Trainerin. Seit 2007 textet sie als WORTKIND für Unternehmen – von Tech und Industrie bis Handel und öffentliche Einrichtungen. Ihr Ansatz verbindet Texter-Handwerk mit praxiserprobten KI-Workflows. Sie gibt Inhouse- und Online-Workshops und befindet sich in der Ausbildung zur AI-Strategist & AI-Trainerin.





## SPRACHEN

### Hinweise für alle Sprachkurse

#### Sprachniveau

Gerne vermitteln wir Ihnen vorab den Kontakt zum/r jeweiligen Dozenten:in, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses mit dem für Sie passenden Niveau zu unterstützen.

#### Probestunde

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

#### Gebühr

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

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

€ 185,- bei 3 Tn      € 138,- bei 5 Tn  
 € 145,- bei 4 Tn      € 108,- ab 6 Tn

#### Ort für alle Sprachkurse:

Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 2/DG, wenn nicht anders angegeben.

## ENGLISCH



**Alle Kurse sind so konzipiert, dass sie jederzeit neu einsteigen können, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird. Außerdem richte ich mich nach Ihren Kenntnissen, so dass Sie keine Angst haben müssen, nicht mitzukommen.**

### Train your brain by refreshing your English

#### Englisch für (Wieder-)Einsteiger (A1/A2)



Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse aufbessern möchten, um in Arbeit oder Urlaub besser zurechtzukommen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen Schritt für Schritt zu verbessern. Außerdem lesen wir eine einfache Lektüre, mit der Sie Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch Lernen und Sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in diesen neuen Kurs einsteigen. Come and enjoy learning English!

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

**Voraussetzung:** Einfache Grundkenntnisse

#### Z310

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26, 10:45 – 12:15 Uhr

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

## English – Refresher (B1/B2)

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse auf unterhaltsame Art und Weise aufzufrischen und Ihre Kenntnisse zu erweitern. Wir haben gerade mit dem Lehrbuch „A New Start“ angefangen, in dem grundlegende Elemente der englischen Sprache in abwechslungsreichen Units besprochen werden. Wir lesen auch eine englische Lektüre und unterhalten uns – soweit möglich – in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie auch in diesen Kurs jederzeit einsteigen. Wir alle freuen uns auf neue Kursteilnehmer! We're looking forward to you – just give it a try and join us!

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

**Voraussetzung:** Mittlere bis gute Grundkenntnisse.

#### Z311

Termine: Mi., 11.3. – Mi., 1.7.26,  
 9 – 10:30 Uhr

## 9 o'clock Morning Talk – Learning by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Come and join us, if you like to have a chat in English once a week. Talking about topical issues and bits and pieces you can improve your English skills and enlarge your vocabulary. We also revise units of English grammar regularly or if requested. You can join the running course without any problems and at any time. And don't be afraid – you are not expected to talk English flawlessly, just give it a go and have fun!

We are always very happy to welcome new members!

You'll be enjoying talking English – come and join us.

**Voraussetzung:** Sehr gute Grundkenntnisse erforderlich. Es wird aber nicht vorausgesetzt, dass Sie fließend und fehlerfrei Englisch sprechen.

#### Z312

Termine: Di., 10.3. – Di., 30.6.26,  
 9 – 10:30 Uhr

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



Foto: Alp Cerny/Pixabay

## SPANISCH



### ¡Perfecciona tu español! Erweitere dein Spanisch! (A2)

Sibil Ospina

In diesem Kurs für Fortgeschrittene tauchen wir tiefer in die spanische Sprache ein. Du wirst deine Sprachkenntnisse verfeinern und deinen Wortschatz um komplexe Ausdrücke und idiomatische Wendungen erweitern. Ob du beruflich oder privat mit der spanischen Sprache zu tun hast – hier findest du die passenden Werkzeuge, um dich sicher und flüssig auszudrücken. Hablar español a la perfección es nuestro Ziel. ¡Te esperamos!

**Mitzubringen:** Lehrbuch: Impresiones A2 (ISBN 978-3-19-334545-5) ab Lektion 4/5

#### Z340

Termine: Do., 5.3. – Do., 21.5.26,  
 16 – 17:30 Uhr

Foto: Steve Bidmead/Pixabay



## ITALIENISCH



### Italienische Konversation

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Frau Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci, München

An fünf abwechslungsreichen Themenabenden tauchen Sie in die italienische Sprache ein. Lebendige Dialoge und leichtfüßiger Austausch stehen dabei im Mittelpunkt. Voraussetzung sind Grundkenntnisse des Italienischen, damit Sie entspannt mitreden können.

Freuen Sie sich auf motivierende Abende, die Ihre Sprachsicherheit stärken, neue Perspektiven eröffnen und den Zauber der italienischen Kommunikation spürbar machen. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Preis pro Termin: 49€  
bei Buchung aller 5 Termine: 220,50€

Ort	vhs, Stadtplatz 2, Raum UG3
<b>3321</b>	Do., 19.3.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
<b>3322</b>	Do., 23.4.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
<b>3323</b>	Do., 21.5.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
<b>3324</b>	Do., 18.6.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn
<b>3326</b>	Do., 23.7.26, 17:30 – 20:30 Uhr € 49,-; mind. 6/max. 20 Tn



#### Dr. (Univ. Venedig) Sebastiana Musmeci

Mit ihrer Herzlichkeit und ihrem Engagement, ihrer fachlichen Kompetenz und jahrzehntelangen Erfahrung ist Dr. Sebastiana Musmeci als Sprach- und Gedächtnistrainerin einzigartig. Ihre italienische Muttersprache unterrichtet die studierte Germanistin auch für Wirtschaftsunternehmen im In- und Ausland. Der besondere Erfolg ihres Unterrichts verdankt sich nicht zuletzt seiner Fundierung in der Gedächtnisforschung. Dr. Musmeci unterrichtet aus der Überzeugung heraus, dass das eigene Potential zu lernen und Gelerntes zu behalten, weit größer ist als allgemein angenommen. Das Denken in Bildern, Phantasie und Kreativität sind bei ihr ebenso selbstverständlich wie die Orientierung an realistischer Alltagskommunikation. Aktives Lernen und entspanntes Lachen gehören dazu.



## GESUNDHEIT

### MEDIZINISCHE VORTRÄGE & WORKSHOPS

#### Info-Abend:

#### Fastenzeit – Zeit für mich

Sabine Lies

Fasten bedeutet weit mehr, als für eine Zeit auf feste Nahrung zu verzichten. Ganzheitliches Fasten lädt Körper, Geist und Seele dazu ein, Ballast loszulassen und neue Energie zu finden. Viele erleben, dass ihnen eine anschließende Ernährungsumstellung leichter fällt – ein angenehmer Nebeneffekt kann dabei auch eine Gewichtsreduktion sein.

An unserem Info-Abend erhalten Sie einen klaren Einblick in die Fastenwoche der vhs Zolling im April. Sie erfahren:

- Wie läuft eine Fastenwoche ab?
- Was brauche ich dafür?
- Was sind Entlastungs- und Aufbau Tage?
- Welche unterstützenden Maßnahmen tun währenddessen gut?

Vorgestellt werden die gängigen Fastenformen Buchingerfasten, Basenfasten und Scheinfasten. Die erfahrene Kursleiterin unterstützt Sie bei der Entscheidung, welche Methode am besten zu Ihnen passt.

Gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit.

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z400

Termin: Do., 19.3.26, 19 – 20:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 10 Tn



#### Sabine Lies

#### „Gemeinsam fasten, individuell wachsen.“

Ich bin Sabine Lies und begleite Menschen auf ihrer ganz persönlichen Fastenreise. Mit Erfahrung, Herz und Begeisterung vermittele ich Wissen, unterstütze individuell und schaffe Raum für Austausch und Bewegung.

Die positiven Erfolge meiner Gruppen bei der vhs Zolling und die Dankbarkeit der Teilnehmer sind meine größte Motivation – und zeigen, wie bereichernd Fasten sein kann.



#### Einführungsabend und Fastenwoche

#### „Dein Fastenmoment – gesund. bewusst. frei.“

Sabine Lies

Diese Woche steht ganz im Zeichen von Selbstfürsorge und Achtsamkeit. In einer kleinen, wertschätzenden Gruppe erlebst du Fasten als wohltuende Pause für Körper und Geist – individuell abgestimmt auf deine Bedürfnisse und begleitet von einer erfahrenen Fastenleiterin.

Gemeinsam wählen wir im Vorfeld die für dich passende Fastenform, abgestimmt





auf deine persönlichen Voraussetzungen und Ziele, aus. Freue dich auf sanfte Bewegung in der Natur, achtsame Momente des Spürens und inspirierenden Austauschs mit Gleichgesinnten. Ob beim Gehen, Innehalten oder beim bewussten Freiraum für Neues: Du entdeckst neue Kraftquellen und erlebst, wie stärkend es ist, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

Diese Woche schenkt dir Klarheit, Leichtigkeit und neue Inspiration – für einen gesunden Neustart mit Tiefgang.

#### Ablauf:

Tag 1 (Samstag, 18.4.): Glaubern Zuhause, kein Treffen

Tag 2 – 6 (19.4. – 24.6.): Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Fastenmappe, Schreibmaterial, Nordic-Walking-Stöcke (Ausleihe möglich)

Tag 8 (Samstag, 25.4.): Fastenbrechen, ohne Bewegungseinheit

**Mitzubringen:** Zum Einführungsabend:

- Schreibblock, Stift
- Ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche
- Ausgefüllten Fragebogen zum Haftungsausschluss
- 25 € Materialkosten

#### Z401

Termine: Di., 24.3.26, 18:30 – 20:30 Uhr  
Sa., 18.4.26 – Sa., 25.4.26,  
8 – 13 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 9 Tage

Gebühr: € 375,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: Franz Bachinger/Pixabay

#### Vortrag:

### Stille Entzündungen – der heimliche Feind in Ihrem Körper

Doris Winkler

Fühlen Sie sich manchmal müde, antriebslos oder haben das Gefühl, Ihr Körper ist „aus dem Gleichgewicht“? Dahinter können sogenannte stille Entzündungen stecken – unbemerkt, aber mit großer Wirkung. In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau im Körper passiert, wenn diese Entzündungen aktiv sind, welchen Einfluss sie auf Zellgesundheit, Wohlbefinden, Verdauung, Haut und Gewicht haben und warum sie das Altern beschleunigen können. Die Kursleiterin erklärt verständlich, wie Sie herausfinden können, ob auch Sie betroffen sind und zeigt Wege auf, wie Sie Ihre innere Balance wiederherstellen können.

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z402

Termin: Di., 17.3.26, 19 – 21 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

#### Doris Winkler – ErnährungsCoach

##### Mit dem ganzheitlichen Körper-Geist-Seele-Konzept

Das Thema Ernährung interessiert und fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Zuhause bauten wir Gemüse und Salat im eigenen Garten an. Da mein Vater gesundheitliche Herausforderungen hatte, wuchs ich damit auf, sorgfältig das Essen auszuwählen und entsprechend zuzubereiten. Essen hat für mich bis heute einen hohen Stellenwert.

Ernährung ist der Schlüssel für unsere Vitalität. Mit der Wahl unserer Lebensmittel, haben wir einen großen Hebel in der Hand.

Während meiner 12-jährigen Tätigkeit als Arzthelferin in einer homöopathisch orientierten Allgemeinanzpraxis wurde der Samen für den ganzheitlichen Blick gelegt und ich eignete mir ein großes medizinisches Know-how an, das mir heute als ErnährungsCoach sehr zu Gute kommt. Parallel dazu absolvierte ich zahlreiche Seminare zur beruflichen und fachlichen Weiterbildung sowie zur Persönlichkeits-Entwicklung.

Mit diesem breiten Spektrum und der vielfältigen Lebenserfahrung als alleinerziehende Mutter mit 2 erwachsenen Töchtern, begleite ich heute als erfahrene Gesundheitsexpertin meine Klienten. Ich gebe ihnen Tools an die Hand, mit denen sie eigenverantwortlich ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden optimieren können.

Ich freue mich, auch hier Menschen zu mehr Vitalität und Lebensfreude begleiten zu dürfen.



#### Vortrag:

### Gesund und fit 100 werden – mit Vitalität und Lebensfreude

NEU

Doris Winkler

Wir werden heute so alt wie nie zuvor – doch entscheidend ist, wie wir älter werden. Möchten Sie Ihre kommenden Jahre aktiv, beweglich und mit Freude am Leben verbringen? Oder spüren Sie bereits, dass Energie und Schwung nachlassen?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie auch im besten Alter Ihre Vitalität stärken und Ihre Lebensqualität erhalten können. Sie lernen, wie Ihr Körper auf Stress reagiert und wie Ernährung, Bewegung und innere Haltung dazu beitragen, fit und ausgeglichen zu bleiben. Die Referentin gibt Ihnen viele praktische Tipps, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – für mehr Lebensfreude, Gesundheit und ein erfülltes Alterwerden.

**Mitzubringen:** Schreibzeug

#### Z403

Termin: Di., 9.6.26, 19 – 21 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 12 Tn



Foto: Victoria/Pixabay

#### Workshop

### Resilienz – mentale Gesundheit

Ellie Kürzinger

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Welt ist die Fähigkeit, auch innerlich klar, stark und widerstandsfähig zu sein, unerlässlich. Mein Resilienzworkshop richtet sich an alle, die einen funktionalen Umgang mit Stress erlernen möchten, um Herausforderungen besser bewältigen zu können, sei es im beruflichen Umfeld oder im persönlichen Alltag. Themenfelder, die wir im Rahmen des Kurses genauer betrachten werden, sind: Psychologisches Grundverständnis, effektives Stressmanagement, positives Denken und Umgang mit Herausforderungen, Emotionsregulation und positive Kommunikation, Achtsamkeit und Burnoutprävention, Sinnfindung und Selbstkonzept.

#### Z404

Termine: Sa., 25.4. – Sa., 9.5.26,  
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 4/max. 7 Tn



Pedro Figueras/Pixabay

## ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

### KAHA® und AROHA® Training in Haag

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

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen. Beides sorgt für Stressabbau, Entspannung und Mobilität, ist unkompliziert zu erlernen – für Jung und Alt – und wird mit toller Musik begleitet. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung. **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Hallen-turnschuhe und Getränk.

### Workshop: Stress? Resilienz!

Stressbewältigung leicht gemacht

Vera Löbel

Der Alltag fordert viel, und gut gemeinte Rat-schläge wie „Mach weniger“ oder „Reg dich nicht so auf“ helfen selten weiter. Wenn Zeit, Kraft oder Möglichkeiten für umfangreiche Entspannungskurse fehlen, heißt das jedoch nicht, dass mehr Ruhe und Wohlbefinden unerreichbar sind. In diesem Workshop lernen Sie einfache, wirksame Methoden kennen, die mit wenig Aufwand Stress reduzieren, das Nervensystem beruhigen und neue Energie schenken. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken dort nachhaltig entlastend. Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, gewinnen mehr innere Ruhe und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten – so kann Ihr Körper wieder Kraft für Gesundheit und Resilienz mobilisieren.

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

#### Z405

Termin: Di., 12.5.26, 18 – 21 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG  
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn

### Vortrag: Blaue Zonen/Blue Zones

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Sabine Lies

„Blue Zones“ sind geografische Regionen auf der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich lange und gesund leben. Diese Zonen wurden von dem Forscher Dan Buettner entdeckt und analysiert. Gemeinsam haben diese Zonen bestimmte Lebensgewohnheiten und Merkmale, die maßgeblich zu ihrer außergewöhnlichen Langlebigkeit und Gesundheit beitragen. Es werden die einzelnen Gebiete vorgestellt sowie die gemeinsamen Merkmale und Verbindungen zueinander. Und wir gehen der Frage nach, was diese Menschen glücklich macht. Können wir dieses Glück auch für uns finden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Wegen suchen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und sich für ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitsförderung interessieren. **Mitzubringen:** Schreibzeug

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG € 12,-; mind. 4/max. 20 Tn
<b>Z406</b>	Di., 20.1.26, 19 – 20:30 Uhr
<b>Z407</b>	Fr., 6.2.26, 19 – 20:30 Uhr

#### Z412

Termin: Sa., 9.5.26, 10:30 – 12 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 12,-; mind. 3/max. 15 Tn

## Gezieltes Musizieren ohne Noten mit tollen Instrumenten

Unsere seelischen Stärken und Schwächen mit Musizieren schätzen lernen

Franz Miller

Das freie Musizieren ohne Noten mit besonders dafür geeigneten Instrumenten bietet den persönlichen und geschützten Freiraum, sein eigenes Wesen näher kennen zu lernen und dies im Alltag sinnvoll zu nutzen. Das kann Energieverlust, Stress und Umwege vermeiden helfen. Außer Neugier auf sich selbst und Freude am hörbaren Gestalten müssen Sie nichts mitbringen.

#### Z413

Termin: Sa., 9.5.26, 13 – 15 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Gebühr: € 20,-; mind. 3/max. 15 Tn

Ort	Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5
<b>Z410</b>	Mi., 4.3. – Mi., 20.5.26, 18 – 19 Uhr 10 Termine, € 85,-; mind. 4/max. 10 Tn
<b>Z411</b>	Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26, 18 – 19 Uhr 7 Termine € 59,50; mind. 4/max. 10 Tn

## Musiktherapie – Was ist das?

Gesprächsvortrag über die Anwendung von Musiktherapie bei verschiedenen Anliegen

Franz Miller

Wenn Sie Interesse an Musiktherapie zur Vorsorge und Erhaltung der seelischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit oder als Hilfsangebot bei Störungen, Erkrankungen oder Behinderungen der seelischen Gesundheit haben, dann können Sie in diesem Gesprächsvortrag einen allgemeinen Überblick gewinnen. Mit Ihren gezielten Fragen können Sie auf besondere Gebiete der Musiktherapie Antworten erhalten. Wer diese Informationen in der Praxis mit humorvollem Musizieren ohne Noten und mit besonders dafür geeigneten Instrumenten ausprobieren möchte, dem sei der Workshop nach der Mittagspause empfohlen.



## Sound Bath mit Kristallklangschaalen

Entspannung durch Klang und Meditation

Sandra Wagensonner

Tauche ein in eine Welt voller Schwingungen, Vibrationen und Klänge der Kristallklangschaalen. Ihre Klänge tragen dich sanft zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Ein Sound Bath, das Körper, Geist und Seele berührt – ideal, um den Alltag loszulassen, Achtsamkeit zu erleben und neue Energie zu schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Mitzubringen:** Yogamatte oder andere Unterlage, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Augenmaske, Getränk

#### Z414

Termine: Mi., 11.3.26, 19:30 – 20:45 Uhr  
Mi., 25.3.26, 19:30 – 20:45 Uhr  
Mi., 22.4.26, 19:30 – 20:45 Uhr  
Mi., 6.5.26, 19:30 – 20:45 Uhr  
Mi., 20.5.26, 19:30 – 20:45 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
Dauer: 5 Termine  
Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 8 Tn



**Sandra Wagensonner**

Meine erste Begegnung mit Kristallklangschaalen war ein Moment, den ich bis heute in mir trage. Als ich die Schwingung einer Kristallklangschaale zum ersten Mal durch meinen Körper reisen fühlte, wusste ich: Das ist etwas Besonderes.

Der Klang berührte mich auf eine Weise, die ich schwer in Worte fassen konnte. Er war gleichzeitig sanft und kraftvoll, beruhigend und klärend.

Mit der Zeit begann ich, mich intensiver mit Klangschaalen zu beschäftigen – ich wollte verstehen, warum ihre Wirkung so tief geht und was sie im Menschen bewegt. Ich lernte verschiedene Schalen, Anschlagstechniken und Einsatzmöglichkeiten kennen und merkte schnell, wie sehr mich die Arbeit mit Klang erfüllt.

Klangschaalen sind für mich nicht nur ein Werkzeug – sie sind eine Brücke zu innerer Balance und zu einem achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selbst.

Heute freue ich mich, diese einzigartige Erfahrung in einem Sound Bath mit anderen teilen zu dürfen.

**Atem und Energie – Verbundenes und Aktives Atmen**

Eine Reise zu innerem Gleichgewicht und neuer Lebenskraft

Gabriele Koller

In diesem sechsteiligen Atemkurs verbinden wir zwei wirkungsvolle Atemmethoden: das sanfte, verbundene Atmen und das aktive Energieatmen. Die ersten drei Abende sind dem sanften, tiefen Atem gewidmet, der Entspannung, innere Ruhe und Regeneration fördert. An den letzten drei Abenden aktivieren wir mit bewusstem, kraftvollem Atmen unsere Lebensenergie und innere Stärke.

Jeder Teilnehmer atmet dabei in seinem eigenen Tempo und nach seinem persönlichen Empfinden, es gibt keine Vorgaben oder Erwartungen. So kann jeder die Form des Atmens wählen, die im Moment hilfreich und richtig ist.

Sanftes, verbundenes Atmen hilft, Stress abzubauen, den Körper zu entgiften und seelische Spannungen zu lösen.

Aktives Atmen hingegen wirkt belebend, vitalisierend und unterstützt dabei, innere Blockaden zu lösen, Klarheit zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen.

Durch die bewusste Verbindung mit dem Atem entsteht ein tiefer Kontakt zu dir selbst – zu Ruhe, Lebensfreude, Gesundheit und Selbstvertrauen. Atme dich frei und entdecke die Kraft, die in dir lebt.

**Mitzubringen:** Decke, Matte, Kissen, Socken

**Z416**

Termine: Di., 14.4. – Di., 19.5.26,  
19 – 21 Uhr

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

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 96,-; mind. 4/max. 7 Tn

**OUTDOOR-TRAINING****Nordic Cross Skating**

Einsteigerkurs Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating  
Rollski Trainer

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskulatur. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 46) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 6.5.26.

**Mitzubringen:** falls vorhanden: (Fahrrad) Helm, Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen). Diese können auch bei der Kursleitung nach Rücksprache ausgeliehen werden.

**Z420**

Termin: Sa., 9.5.26, 8:30 – 11:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim  
Zolling, Am Amperkanal 1

Gebühr: € 80,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Waldbaden in Haag**

Schenke dir eine kleine Auszeit und erneuere deine Verbundenheit mit der Natur

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

Nicht immer muss beim Baden Wasser im Spiel sein: Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken den Wald. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf unsere Sinne. So gelingt es, auf eine ganz besondere Art in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und neue Blickwinkel zu finden. Waldbaden kann unser geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern und sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem auswirken.

Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt.

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, bequeme Kleidung, Zwiebellook ist zu empfehlen, Sitzunterlage (wichtig), evtl. warmes Getränk

Ort	Treffpunkt: Bank hinter Amperbrücke, Hagenaustr. € 16,-; mind. 5/max. 10 Tn
<b>Z421</b>	So., 19.4.26, 13:30 – 15 Uhr
<b>Z422</b>	So., 26.4.26, 13:30 – 15 Uhr
<b>Z423</b>	So., 10.5.26, 13:30 – 15 Uhr





## YOGA & QIGONG

### Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Diese jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität. Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich wohlfühlen.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
<b>Z430A</b>	Do., 26.2. – Do., 30.4.26, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
<b>Z430B</b>	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 8:45 – 10:15 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn
<b>Z431A</b>	Do., 26.2. – Do., 30.4.26, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
<b>Z431B</b>	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 10:30 – 12 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 6/max. 10 Tn

### Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußtern

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen.

Es besteht die Möglichkeit, die Übungen im Stehen oder sitzend auf dem Stuhl auszuführen. Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist eine der drei Grundprinzipien im Qigong.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken oder leichte Schuhe, bei Bedarf eine Decke, Getränk

#### Z432

Termine: Do., 16.4. – Do., 16.7.26, 19 – 20 Uhr

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

Dauer: 11

Gebühr: € 110,-; mind. 4/max. 10 Tn

### Shaolin Augen Qigong Seminar

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Augen Qigong zu schöner Klangmusik macht müde Augen munter, stärkt und erhält die Sehkraft, unterstützt klares Denken und ist für jeden wichtig. Denn unsere Augen brauchen gerade im Handy und Computer-Zeitalter besondere Liebe und Aufmerksamkeit.

Energie-Weck-, Shaolin-Bewegungs-Qigong und Atemtechniken bereiten auf die Shaolin Augen Qigong Übungen vor, die Augenmuskeltraining beinhalten, spezielle Energiepunkte aktivieren und massieren und einiges mehr. Die tiefenentspannenden Meditationen aus dem Stillen Qigong bringen hierbei Erholung und inneren Frieden.

Das Shaolin Augen Qigong Seminar ist für jeden eine Wohltat, ob jung oder alt, mit schwachen oder starken Augen!

In der Pause werden Tee und kleine augenstärkende Snacks angeboten.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

#### Z433

Termin: Fr., 17.4.26, 18 – 21 Uhr

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

Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 9 Tn

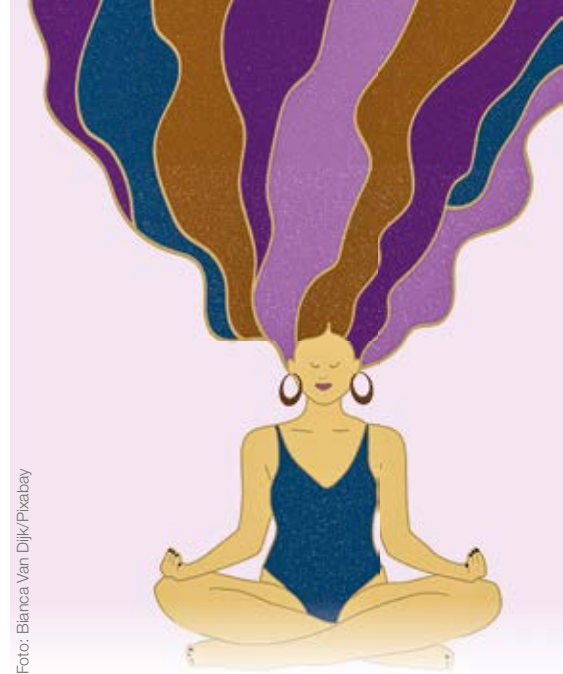


Foto: Bianca Van Dijk/Pixabay

### Frauenpower „vom Kopf ins Becken“ – ein Workshop zur Frauengesundheit

NEU

mit Shaolin Heil & Hormon Qi Gong  
urweibliche Energien entfalten

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Erleben Sie zu entspannenden Klängen wohlthuendes Shaolin Heil & Hormon Qi Gong und tiefenentspannende, geleitete Meditationen im Liegen. Lernen Sie wichtige Energiepunkte zur Selbstmassage, sowie Klopf- und Streichtechniken zum Energieausgleich und vieles Wohltuende mehr in diesem Workshop kennen – Energie wieder zum Fließen bringen und den Energiespeicher aufladen. Die leicht zu erlernenden Selbsthilfetechniken können zudem unterstützend bei hormonellen Dysbalancen, Wechseljahr- und Periodenbeschwerden wirken und sind für Frauen jeden Alters geeignet.

In der Pause wird Tee angeboten.

**Mitzubringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein einzelner Socken für eine Massageübung

#### Z434

Termin: Fr., 13.3.26, 18 – 21 Uhr

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

Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn

### Hatha-Yoga – Kraftvoll und entspannt

Helene Kilger

Im Yoga-Unterricht bewegen wir unseren Körper, dehnen und kräftigen ihn. Dabei atmen wir achtsam und kommen immer mehr ins Spüren. Mit Tönen und Atemübungen werden die feineren Ebenen in uns erreicht. Jede Stunde hat ein eigenes Thema, zu dem ich etwas erzähle. So bekommt unser Geist auch Nahrung. Am Stundenende gehen wir gut vorbereitet in eine Meditation. So bringen wir Körper, Geist und Seele zusammen und bauen eine wohlwollende Beziehung zu uns selbst auf.

**Mitzubringen:** Matte, Decke, Sitzkissen und warme Socken



Foto: Hitomi Okushima/Unsplash



Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
<b>Z435A</b>	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
<b>Z435B</b>	Mo., 8.6. – Mo., 20.7.26, 19:15 – 20:45 Uhr 7 Termine € 70,-; mind. 5/max. 8 Tn
<b>Z436A</b>	Mi., 4.3. – Mi., 20.5.26, 17:30 – 19 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
<b>Z436B</b>	Mi., 10.6. – Mi., 22.7.26, 17:30 – 19 Uhr 7 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn

## Kundalini Yoga

Ellie Kürzinger

Kundalini Yoga wird als „Yoga des Bewusstseins“ bezeichnet und widmet sich ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Die Übungen aus meist dynamischen Bewegungsabläufen in Verbindung mit verschiedenen Atemtechniken und Handhaltungen konzentrieren sich in jeder Stunde gezielt auf einen Themenbereich, z.B. der Stärkung des Rückens, oder der Aktivierung des Herzzentrums. Dabei geht es darum, ins Spüren zu kommen, den Körper wahrzunehmen und sich selbst wieder besser kennen zu lernen. Auf die anschließende Tiefenentspannung folgt eine Meditation, oft mit einem Mantra, welche die Achtsamkeit schulen soll und die Gedanken beruhigt. Am Kurs kannst du ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

**Mitzubringen:** Yoga-Matte, Yoga-Kissen, warme Decke und Socken, Getränk

### Z437

Termine: Mo., 9.3. – Mo., 6.7.26,  
17:30 – 19 Uhr

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

Dauer: 14 Termine

Gebühr: € 140,-; mind. 5/max. 8 Tn

## Yoga für Vielsitzer in Wolfersdorf

Tanja Janeva

Der Yogastil, den wir in diesem Kurs praktizieren, ist eine Mischung von Hatha und Vinyasa Yoga. Bekomme mehr Gefühl für deinen eigenen Körper. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit während du die Beweglichkeit deines Körpers verbesserst.

Wenn du im Alltag viel sitzt und schwer abschalten kannst, ist dieses Yoga dein perfekter Ausgleich mit dem Ziel der Stärkung der Muskeln und der Verbesserung deiner Konzentration, sowie die Lösung von Verspannungen und die Balance.

Geeignet für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene.

### Z438

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,  
19 – 20:15 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,  
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 17 Termine

Gebühr: € 170,-; mind. 5/max. 10 Tn

## Yoga-Retreat

Tina Schlossorsch, Rebecca Reither

Nimm Dir ein Wochenende Zeit für Dich und komm mit in die Holledau in den Stadler-Hof um entspannendes Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Wir werden unsere Zeit mit sanftem, meditativem Hathayoga verbringen und darüber sowohl den Körper als auch den Geist in die Harmonie führen. Du bekommst die Möglichkeit, immer tiefer in dein Sein einzutauchen. Dazu begleiten dich indische Mantras immer wieder vor den Einheiten. Den Samstagvormittag werden wir zudem mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen verbringen, die dir helfen auch im Alltag entspannt zu bleiben. Jeden Abend wirst du von Klangschalen in die Nacht geführt, so dass du gut schlafen kannst. Ergänzend steht dir in der freien Zeit



im Haus eine Sauna zur Verfügung oder du kannst in den nahegelegenen Feldern und Wäldern durchatmen. Die vegetarische Verpflegung sowie Wasser, Säfte, Tee, Kaffee und Kuchen sowie die Sauna sind im Preis enthalten; zudem steht dir vor der morgendlichen Yogastunde Obst zur Verfügung.

In diesem Jahr wird Tina Schlossorsch von Rebecca Reither, einer erfahrenen Yogalehrerin, unterstützt. Mit viel Hingabe und Tiefgang unterrichtet sie seit Jahren Yoga. sofern nicht anders gekennzeichnet, werden alle anderen Stunden von Tina gegeben.

### Programm\*:

#### FREITAG

15.00 Uhr Check in

17.00 Uhr – 18:30 Uhr: Yoga – „Rücken-Yoga“

Abendessen

21 Uhr – 22 Uhr: Klangreise mit Klangschalen – „Ankommen“

NACHTRUHE

#### SAMSTAG

8.00 Uhr – 9:30 Uhr: Geführte Meditation und Yoga – „Sanfte Tiefe“ (Rebecca Reither) Frühstück

10.30 Uhr – 12 Uhr: Workshop: Achtsamkeit und Wahrnehmung (Rebecca Reither und Tina Schlossorsch)

Mittagessen

16.30 Uhr – 18 Uhr: Yoga – „Go deeper“

Abendessen

21.00 Uhr – 22 Uhr: Klangreise mit Klangschalen

NACHTRUHE

#### SONNTAG

8.00 Uhr – 9:30 Uhr: Stille Meditation und sanftes Yoga (Rebecca Reither)

Frühstück

11.00 Uhr – 12 Uhr: Klangreise und Abschlussrunde

Mittagessen

Die Kosten für die Übernachtung sind nicht enthalten. Preise je Zimmertyp zwischen 50€ und 70€ pro Nacht. Bitte bucht eure Zimmer direkt beim Stadler-Hof, Telefon 08754-910020 oder per Mail an info@stadler-hof.de.

Erste Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Es ist gewünscht, dass alle Teilnehmer\*innen übernachten. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 25.01.26.

\*Änderungen möglich

**Mitzubringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Hausschuhe

### Z439

Termine: Fr., 27.2.26, 16:30 – So., 1.3.26, 12 Uhr

Ort: Stadler-Hof, Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen, Hallertau

Dauer: 3 Tage

Gebühr: € 275,-; mind. 8/max. 12 Tn



Foto: Yogaraum Stadlerhof



Foto: Vitaly Gariev/Unsplash

## GESUNDHEITS- BETONTE GYMNASTIK

### Rücken Fit

Ute Hanauer

Dieser Kurs kräftigt die wirbelsäulenstützende Tiefenmuskulatur, sorgt für mehr Beweglichkeit und eine insgesamt bessere Haltung. Durch die Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen wird der gesamte Körper angesprochen. Dabei steht nicht nur der gesunde Rücken im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>Z440</b>	Di., 27.1. – Di., 28.4.26, 18 – 19 Uhr 8 Termine, nicht am 10.2., 10.3., 24.3., € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn
<b>Z441</b>	Di., 5.5. – Di., 7.7.26, 18 – 19 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn

### Bewegter Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege & Anästhesie, Rehasport-Trainerin

„Bewegter Rücken – stabile Mitte“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln über spiral-dynamische Bewegungen trainiert werden. Diese Übungen beleben und energetisieren den gesamten Körper, regen den Stoffwechsel an, kräftigen und massieren die Verdauungsorgane, lösen Verspannungen, mobilisieren und dehnen die Faszien und haben so einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper und Organismus.

Es ist hervorragend geeignet, Haltungs-, Schmerz- und arbeitsbedingte Muskel-Dysbalancen auszugleichen und insbesondere

die Körpermitte zu stabilisieren. Dieser Kurs ist für jeden, egal welchen Alters, geeignet. In sanften, anregenden Flows werden Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Beweglichkeit, individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse, trainiert.

**Mitzubringen:** Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>Z442A</b>	Do., 12.3. – Do., 21.5.26, 9 – 10 Uhr 7 Termine, nicht am 16.4. € 52,50; mind. 5/max. 16 Tn
<b>Z442B</b>	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 9 – 10 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 16 Tn

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Gesundheitskurs mit dem Qualitätssiegel  
SPORT PRO GESUNDHEIT

Martina Ennemann

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig oder fühlen sich häufig verspannt und gestresst? Dann ist dieser Präventionskurs genau das Richtige für Sie.

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen kräftigen und dehnen Sie Ihren gesamten Körper. Sie fördern das Gleichgewicht der Muskelgruppen, verbessern Ihre Haltung und steigern Ihre Beweglichkeit. Der Schwerpunkt liegt auf einer ganzheitlichen Kräftigung – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

In der Gruppe macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß und Sie werden spüren, wie gut es tut, aktiv etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Hallen-turnschuhe, Getränk

### Z443

Termine:	Mi., 4.3. – Mi., 20.5.26, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Dauer:	10 Termine
Gebühr:	€ 100,-; mind. 4/max. 8 Tn

## Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Übungen, die helfen, den Körper gesund  
zu halten

Karin Hanrieder, Zertifizierte Liebscher und  
Bracht Schmerztherapeutin

Haben Sie schon von der „Liebscher und Bracht Schmerztherapie“ gehört? Haben Sie Schmerzen und suchen nach den richtigen Bewegungen, die Ihnen helfen, Ihren Schmerzen entgegenzuwirken? Oder wollen Sie einfach nur präventiv lernen, was Ihnen hilft, ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen?

Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die aktiv etwas für einen gesunden Körper tun wollen! Und natürlich für alle, die die eventuell schon bekannten Übungen der Methode in einer Gruppe unter Anleitung regelmäßig ausüben wollen!

Hier lernen oder wiederholen Sie sanfte, konsequente Bewegungen und Dehnungen, die Ihnen dabei helfen werden, sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper zu fühlen!

Ich freue mich auf Sie!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

### Z445

Termine:	Mo., 2.3. – Mo., 13.7.26, 17 – 18 Uhr
Ort:	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Dauer:	15 Termine, nicht am 8.6.
Gebühr:	€ 142,50; mind. 4/max. 15 Tn

### Fit mit Baby/ Kind

Sie möchten Sport machen, nur wohin mit  
dem Kind? Wir haben die Lösung!

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, zertifizierte Kinästhetik Trainerin mit  
Unterrichtsqualifikation Kinästhetik Infant Handling, Stillberaterin/Elterncoach

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter mit Kindern bis zum Kindergartenalter und darüber hinaus, geeignet. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder spielerisch, entsprechend ihrem



Alter, mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter oder Väter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Außerdem lernen die Kinder, anfangs durch die Bewegung der Mutter, des Vaters, später durch Beobachten und Nachahmen, ihr Gleichgewicht und Koordination zu schulen, welche für das spätere Lernen von großer Bedeutung sind.

Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und ist hervorragend für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach Geburt und



darüber hinaus, geeignet. Zusätzlich wird die Rückbildung durch spezielles Beckenboden-, Rücken- sowie Bauchmuskeltraining unterstützt.

Dieser Kurs ist für jede Mutter nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

**Mitzubringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>Z448A</b>	Do., 12.3. – Do., 21.5.26, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine, nicht am 16.4. € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn
<b>Z448B</b>	Do., 11.6. – Do., 23.7.26, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn

## FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

### PILATES – gesund und beweglich

Sie wollen sich in Ihrem Körper wieder wohler fühlen? Sie sind bereit, sich auf sanfte Bewegungen, Kräftigungsübungen und Dehnungen einzulassen? Sie haben Schmerzen zum Beispiel im Rücken oder der Schulter, denen Sie entgegenarbeiten wollen oder sollen?

Dann ist die Methode nach Joseph Pilates perfekt für Sie!

Pilates ist eine sanfte Möglichkeit, Ihrem Körper und Ihrer Seele genau das zu geben, was sie als Ausgleich zu Beruf und Alltag brauchen! Versuchen Sie es! Ich freue mich auf Sie!

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

### PILATES in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
<b>Z450</b>	Do., 5.3. – Do., 16.7.26, 10 – 11 Uhr 13 Termine, nicht am 21.5., 11.6. € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
<b>Z452</b>	Di., 3.3. – Di., 14.7.26, 8:30 – 9:30 Uhr 16 Termine € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn

### PILATES in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
	Stefanie Spachtholz
<b>Z456A</b>	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 17:30 – 18:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 18 Tn
<b>Z456B</b>	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 18:35 – 19:35 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 18 Tn
<b>Z457A</b>	Mo., 8.6. – Mo., 6.7.26, 17:30 – 18:30 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 18 Tn
<b>Z457B</b>	Mo., 8.6. – Mo., 6.7.26, 18:35 – 19:35 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 18 Tn

### PILATES in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
<b>Z459</b>	Do., 5.3. – Do., 16.7.26, 17:30 – 18:30 Uhr 13 Termine, nicht am 21.5., 11.6. € 97,50; mind. 5/max. 14 Tn

### BODYART® Training in Zolling

by Robert Steinbacher

Silvia Kantner

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>Z463</b>	Di., 3.3. – Di., 12.5.26, 20 – 21 Uhr 9 Termine € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn
<b>Z464</b>	Di., 9.6. – Di., 21.7.26, 20 – 21 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn



Foto: Stefanie Spachtholz

### Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

Tanja Janeva

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird in diesem einstündigen Workout besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Unterschiedliche Bewegungskombinationen sorgen für ein abwechslungsreiches Uptempo Workout, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert. Auch der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht.

Kurze Entspannungs- und Trinkpausen gehören genauso dazu, wie ein abschließendes Stretching. Frauen und Männer sind gleichermaßen Willkommen.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

#### Z465

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,  
18 – 19 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 17 Termine

Gebühr: € 127,50; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Jaspinder Singh/Unsplash



## HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
<b>Z468</b>	Mo., 2.3. – Mo., 18.5.26, 19:45 – 20:45 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
<b>Z469</b>	Mo., 8.6. – Mo., 6.7.26, 19:45 – 20:45 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn



## Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

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

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

<b>Z470</b>	Termine: Mo., 9.3. – Mo., 20.7.26, 20 – 21 Uhr Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal Dauer: 16 Termine Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 16 Tn
-------------	---



## TANZ

### Kreistänze fürs Leben

Meditativ ruhig bis fröhlich ausgelassen...

Christine Paternoster

Wir tanzen einfache Choreographien zu schönen Melodien und Liedern aus verschiedenen Kulturen. Die Tänze sind meditativ ruhig bis fröhlich ausgelassen, so wird jede Facette unseres Lebens berührt und bewegt. Im Kreis ist jeder Einzelne gleich wichtig und wertig. Den Rhythmus des Lebens in der Gemeinschaft zu erfahren, macht uns glücklich. Alle Tänze werden ausführlich erklärt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

„Wo immer der/die Tanzende mit dem Fuß auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.“ Rumi (1207 – 1273)

**Mitzubringen:** Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind, oder Socken.

<b>Z472</b>	Termine: Di., 14.4.26, 17:30 – 19 Uhr Di., 28.4.26, 17:30 – 19 Uhr Di., 5.5.26, 17:30 – 19 Uhr Di., 12.5.26, 17:30 – 19 Uhr Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG Dauer: 4 Termine Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn
-------------	--

<b>Z473</b>	Termine: Di., 23.6. – Di., 14.7.26, 17:30 – 19 Uhr Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG Dauer: 4 Termine Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn
-------------	---

### 4STREATZ® Dance-Fitness

Silvia Kantner

4STREATZ® ist das erste flexible -Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf deinem persönlichen Level ab! In unseren Kursen bestimmst du dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengeführt!

Probiere es aus und genieße ein einzigartiges Tanzfitness-Erlebnis! So viel Spaß hattest du noch nie mit deinen Armen, Beinen und Freunden ;)

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
<b>Z474</b>	Di., 3.3. – Di., 12.5.26, 19 – 20 Uhr 9 Termine € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn
<b>Z475</b>	Di., 9.6. – Di., 21.7.26, 19 – 20 Uhr 7 Termine € 52,50; mind. 5/max. 14 Tn

### Silvia Kantner

#### Sport- und Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin

Mein Name ist Silvia Kantner und ich bin seit 15 Jahren als Fitnesstrainerin in verschiedenen Bereichen tätig. Ich freue mich immer, meine TeilnehmerInnen in meinen Kursen vom Alltag etwas abzuholen und zu sehen, wie sie die Zeit für sich und ihre Gesundheit/Fitness nutzen und Spaß an der Bewegung, am Auspowern haben.

In meinen Kursen findest du wieder das Bewusstsein für dich und deinen Körper, weg von Höher, Schneller, Besser.





## KOCHEN UND GENIESSEN

### BITTE BEACHTEN SIE,

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

Unsere Kochkurse finden alle in der Schulküche der Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Zi-Nr. 251 im 1. Stock/Mittelbau statt.



### Vietnamesische Küche

NEU

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Die vietnamesische Küche zeichnet sich durch frische Zutaten, eine harmonische Mischung aus süß, sauer, salzig und würzig sowie den Einsatz von vielfältigen Kräutern und Gewürzen aus.

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam folgende Speisen zu:

Pho ga: Hühnersuppe mit Reisbandnudeln, Lauchzwiebeln und asiatischen Kräutern  
Bun Nem: Frühlingsrollen mit Schweinehackfleisch, Glasnudeln, Mu-err Pilzen, Gemüse, Zwiebeln und Ei. Dazu gibt es gekochte Reisnudeln und eine Spezialsoße aus Vietnam.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 22€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restebehälter, Küchentuch, gute Laune

### Z490

Termin: Fr., 24.4.26, 17:30 – 21 Uhr  
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn



### Sushi vegetarisch

Thuy Nga Vu

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene vegetarische Sushi-Variationen mit Gurke, Avocado, Paprika, Mango, Omelett, Kichererbsen und Inside-Out-Rollen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Schneide- sowie Rolltechnik.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten von 22€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restebehälter, Küchentuch

### Z491

Termin: Fr., 12.6.26, 17:30 – 21 Uhr  
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn

### Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

Thuy Nga Vu

Sie lieben Sushi und haben Lust, mal eine ganz andere Form des Sushi zu probieren? Dann entdecken Sie diese innovative Variante: knuspriges, frittiertes Sushi. In leichtem Tempura-Teig wird das zuvor zubereitete Sushi kurz frittiert und dadurch um eine knusprige Komponente ergänzt.

In diesem Kurs bereiten wir als Vorspeise eine landestypische Miso-Suppe zu mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce



und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene crunchy Sushi-Varianten. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 24€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Schürze, Restebehälter, Küchentuch

### Z492

Termin: Fr., 20.3.26, 17:30 – 21 Uhr  
Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 16 Tn



Foto: VP68/Pixabay

### Schnell und gesund kochen

NEU

Vitalstoffreiche, schmackhafte und schnell zubereitete Speisen zaubern

Doris Winkler, Ernährungscoach

**Für Jugendliche, junge Frauen und Männer, Mütter und Väter**

Have Sie Lust auf neue Geschmacks-Momente?

Lassen Sie sich inspirieren mit neuen Ideen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste mit schnell zubereiteten, schmackhaften und vitalstoffreichen Gerichten. Kochen in der Gruppe macht Spaß, Sie bekommen neue Anregungen, Tipps und Inspirationen und beim gemeinsamen Essen darf der Austausch nicht fehlen.

Wir bereiten gemeinsam verschiedene Vorspeisen zu.

Gefüllte Zucchini-Röllchen

Gefüllte-Gurken-Türmchen

Beluga-Linsen-Salat oder Bunte Bohnen-Komposition

Als Hauptspeise werden wir eine Ofen-Rolle zaubern sowie Hähnchenbrust in Orangen-Ingwer-Soße und zum Nachtisch gibt's ein Birnen-Tiramisu.

Diese Speisen eignen sich gut für ein Buffet. Überraschen Sie Ihre Gäste damit.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 18 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

### Z493

Termin: Fr., 17.4.26, 18 – 21:30 Uhr  
Gebühr: € 44,-; mind. 6/max. 16 Tn



## Authentische vegetarische Köstlichkeiten aus Indien

NEU

Aman Wallia

Entdecken Sie die vegetarische Seite der indischen Küche in unserem Kochkurs! Lernen Sie, wie man nährstoffreiche, pflanzliche Gerichte zubereitet, die den Körper mit Energie versorgen und den Gaumen verwöhnen. Gemüse pakoras mit Gurken raita (Jogurt Dip), Veg Korma (cremiges Kokosmilch-Curry mit einer Fülle von Gemüsevariationen), herzhafte Linsengerichte wie Chana Dal und aromatischen Basmatireis mit Cashewkernen und natürlich eine herzhafte Mango-Creme als Nachtisch.

Die indische Küche bietet eine Fülle von vegetarischen Optionen ohne jegliche künstliche Ersatzprodukte. Damit entstehen Gerichte zusammen mit hausgemachten frischen Gewürzen, die sowohl sättigend als auch voller Geschmack sind. Erfahren Sie mehr über die indische vegetarische Küche und lassen Sie sich von ihrer Vielfalt begeistern.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

**Z494**

Termin: Fr., 27.3.26, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 16 Tn



## Einfach und Lecker – die indische Küche

NEU

Aman Wallia

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen, die jedem Gericht eine ganz besondere Note geben. Das Essen muss in unserer heutigen Zeit oft schnell zubereitet werden, dies bedeutet aber keinesfalls, dass man auf die indische Küche verzichten muss, ganz im Gegenteil. Die nachfolgenden Rezepte sind für die schnelle Küche konzipiert, als Glanzlichter für Festtage oder einfach nur, um Familie, Freundinnen und Freunde zu verwöhnen. Wir bereiten komplette indische Menüs zu – mit der Vorspeise Onion Bhaji und zwei Hauptspeisen (Chicken Bhuna und Jeera Allo), als Beilage Basmati Reis und zum Nachtisch Mango Lassi. Wir kochen alle zusammen ein komplettes Menü und genießen dieses gemeinsam.

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.



**Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

**Z495**

Termin: Fr., 22.5.26, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 16 Tn



## Käse selber machen

NEU

Mein eigener Käse aus frischer Heumilch

Josef Eisgruber

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?

Erfahren und erfüllen Sie die Grundlagen der Käseherstellung und nehmen Sie sich Ihren ersten selbstgemachten Käse mit nach Hause. Was passiert mit der Milch? Wie entstehen die vielen Käsesorten? Was bedeutet „Reifen und Veredeln“?

Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie den meditativen Vorgang des KäSENS. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käsekunst. Vielleicht finden Sie hier Ihr neues Hobby.

Die regionale Heumilch kommt vom Frischmilchhof Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt.

Die Materialkosten in Höhe von 15€ sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, Behälter und Deckel für fertigen Käse (ca. 300g), Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Zeit, Muße und viele Fragen

**Z496**

Termine: Sa., 9.5.26, 10 – 16 Uhr

So., 10.5.26, 10 – 11 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 8 Tn

## Meal Prep – Bereite dein Essen zuhause vor und spare Zeit, Geld und Kalorien!

NEU

Johanna Alt, Diätassistentin

Lernen Sie, wie Sie ihre Mahlzeiten im Voraus planen und vorbereiten können. In diesem Kurs bekommen Sie Ideen, wie man mit möglichst wenig Aufwand und Zeit leckere Gerichte zaubern kann, welche sich gut mitnehmen lassen. Sie möchten seltener mittags teures Essen kaufen und lieber öfters Gesundes von zuhause mitnehmen? Freuen Sie sich u.a. auf vegetarische, abwechslungsreiche Ideen von Mini-Quiches, Suppen-Baukasten zu Power-Fruchtkugeln. Wir verwenden möglichst biologische, regionale und saisonale Produkte.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

**Z497**

Termin: Fr., 30.1.26, 17:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn

## Brot backen im Backmobil in Haag

NEU

Roland Brix

Der Duft von selbst gebackenem Holzofenbrot – ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Gemeinsam backen wir Brot im Backmobil der Gemeinde. Wir stellen unsere Teiglinge mit Sauerteig und Aromastück selber her. Bevor wir loslegen schauen wir uns noch folgende Punkte an:

- Sauerteig – Sorten und Führung
- Mehlsorten – welches Mehl für welchen Zweck
- Unterschied – Hefe und Trockenhefe
- Brüh- und Quellstück – Temperatur und Dauer
- Gärzeiten – GU und GV
- Backprozess – Temperaturen und Backzeit
- Brotbeurteilung

Eigene Backkörbchen können mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sein selbst gebackenes Brot zum Genießen mit nach Hause. Während des Backvorgangs werden gerne noch weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmer besprochen und Fragen beantwortet.

In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 12 € enthalten.

**Mitzubringen:** Backkörbe und Küchenmaschine, wenn vorhanden, Schürze, Geschirrtuch

**Z498H**

Termine: Fr., 30.1.26, 18 – 20 Uhr

Sa., 31.1.26, 8 – 13 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Haag, Küche, Eingang über Pfarrer-Weingand-Straße 2 / Theatereingang

Gebühr: € 40,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: Couleur/Pixabay



## KULTUR

### KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

#### Mosaik-Workshop Gartendeko Zaunlatte

NEU

Christine Krumpholz

In diesem Workshop lernen sie die Technik der Mosaik-Kunst kennen. Buntes Tiffany-glas und Spiegelelemente werden mit einer speziellen Zange in Form gezwickt und mit einem speziellen Kleber auf das vorbereitete Holz geklebt.

Eine ausgefräste Zaunlatte mit Eisenstab, ca. 140cm lang, dient als Holzträger. Nach dem Mosaikern und verfugen ist das Kunstwerk Wetterbeständig und ein Blickfang für den Garten.

**Mitzubringen:** Die Materialkosten in Höhe von 18€ werden vor Ort bei der Dozentin bar bezahlt.

#### Z520

Termin: Mi., 18.3.26, 19 – 22 Uhr  
Ort: Creative Künstlerwerkstatt,  
Eittinger Straße 15,  
85462 Gaden  
Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 8 Tn



#### Frühlings-Zauberei mit Ton

Töpfern ist kreativ und macht Spaß

NEU

Cornelia Leutgeb

Mit Hilfe der Aufbau- und Platten-technik entstehen einzigartige Kreationen wie Schalen, Kugeln und Dekoartikel für den Garten. Die Stücke werden im ungebrannten Zustand mit Engobe dekoriert und anschließend zweimal gebrannt.

Inklusive Materialkosten für Ton, Brennkosten nach Gewicht.



#### Z521

Termin: Di., 17.3.26, 9:30 – 12:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Str. 10, Raum 1/DG  
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn



#### Cornelia Leutgeb

Mein Name ist Cornelia Leutgeb.  
2017 habe ich meinen Abschluss an der Fachschule für Keramik in Landshut absolviert.  
Ich war auf den verschiedensten Märkten wie Schaffhof in Freising, Landshut und hier vor Ort in Attenkirchen.  
Ich gebe Workshops für Große und Kleine.

#### Malen lernen mit bunten Acrylfarben für Anfänger

– Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

Erlebe die faszinierende Welt der Acrylmaleri. In 4 Terminen malen wir 2 verschiedene Motive: „Vom Winde verweht“ und „Der Sonnenuntergang“. Dabei bringst du die Leichtigkeit und Farbenpracht der Natur mit Pinsel und Acrylfarbe auf die Leinwand. Mit der Nass-in-Nass-Technik gestaltest du sanfte Farbverläufe, Licht und Bewegung auf deinem Bild. Schritt für Schritt werde ich dich begleitet um dein Bild zu erschaffen

**Mitzubringen:** Basic Acrylfarben ab 100ml, Set Pinsel, 1x, 4 Leinwände oder Panel-Leinwände 30x30cm, Wassergefäße, Lappen oder Küchenpapier zum reinigen der Pinsel, Mischpalette, Schürze, Getränk und viel Freude!

#### Z522

Termine: Do., 16.4. – Do., 7.5.26,  
18 – 19:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 2  
Dauer: 4 Termine  
Gebühr: € 80,-; mind. 3/max. 7 Tn

#### Mexico Sunrise – Mal Erlebnis

Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

Beim Motiv „Mexico Sunrise“ gestaltest du ein farbenfrohes Kunstwerk mit Sommerfeeling und lebendigen Farbverläufen vereint. Du lernst, wie du mit Acrylfarben einen stimmigen Vorder- und Hintergrund anlegst, harmonische Farbübergänge schaffst und deine Farben gezielt selbst mischst. Die verschiedenen Töne machen dieses Motiv zu einem freundlichen Hingucker – inspiriert von Mexiko-Stadt und seinen leuchtenden Farbwelten. Du malst mit Acrylfarbe und wirst Schritt für Schritt angeleitet – auch ohne Vorkenntnisse. Mach mit bei dieser kreativen Auszeit für dich!

**Mitzubringen:** Schürze, Getränk und viel Freude! Alle Materialien sind inklusive.

#### Z524

Termin: Fr., 22.5.26, 18:30 – 21 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 2  
Gebühr: € 35,-; mind. 4/max. 7 Tn





## MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

### Beratung

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

### Schnupperstunde

In der Regel besteht die Möglichkeit, dass für Sie bzw. Ihr Kind eine kostenlose, unverbindliche Stunde vereinbart werden kann.

### Ratenzahlung

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

### Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine. Die Kurse werden durchgehend durchgeführt.

### Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

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

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

Gebühr TN/Termin	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
<b>Blockflöte</b>	21 €	30 €	18 €
<b>Querflöte</b>	24 €	35 €	-
<b>Gitarre</b>	22 €	bei Bedarf	-
<b>Akkordeon</b>	22 €	bei Bedarf	-
<b>Geige</b>	25 €	36 €	21 €
<b>Klavier</b>	25 €	36 €	-

### Halbjahreskurs

#### Akkordeon-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

Einzelunterricht à 30 Minuten  
für Kinder ab 6 Jahre und Erwachsene

Renate Forster

Mir liegt die musikalische Förderung von Kindern und Jugendlichen sehr am Herzen. Aber auch Erwachsene aller Altersstufen sind herzlich willkommen!

Ein Instrument zu erlernen, soll von Anfang an Freude bereiten. Deshalb werden die Schüler je nach Alter und Vorkenntnissen ganz individuell unterrichtet. Anfänger erlernen Schritt für Schritt Notenlesen und erste Spieltechniken. Diese Fähigkeiten werden kontinuierlich weiterentwickelt, um ein solides musikalisches Fundament aufzubauen, ein Repertoire zu schaffen und die Vielseitigkeit des Instruments kennenzulernen.

Begleitende musiktheoretische Informationen unterstützen die Schüler beim Üben der Stücke.

### Z530

Termine: Fr., 6.3. – Fr., 24.7.26,  
11:45 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 16 Termine

### Halbjahreskurs

#### Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling

Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder  
ab 5 Jahren

Brigitte Kapfhammer

In meinem Blockflötenunterricht vermittele ich auf altersgerechte Art das Spielen der Sopran-Blockflöte. Neben den Notenwerten werden die ersten Notennamen und die wichtigsten musikalischen Begriffe vermittelt. Es ist mir sehr wichtig, die Freude an der Musik und am aktiven Musizieren zu wecken. Vorhandene Flöten sollten zum ersten Termin mitgebracht werden. Gerne berate ich Sie bei der Anschaffung einer neuen Flöte.



### Z540

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,  
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 2/DG

Dauer: 17 Termine

### Halbjahreskurs

#### Querflötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Zolling

Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Brigitte Kapfhammer

In meinem Querflötenunterricht lernen Kinder wie Erwachsene das Flötenspielen auf eine altersgerechte, motivierende und liebevolle Weise. Dabei steht die Freude an der Musik immer im Mittelpunkt. Schritt für Schritt entdecken wir gemeinsam schöne Klänge, ein gutes Spielgefühl und musikalische Ausdruckskraft – ganz gleich, ob Sie oder Ihr Kind erste Töne erlernen oder bereits Erfahrung mitbringen.

Bitte bringen Sie vorhandene Querflöten zum ersten Termin mit. Wenn Sie eine neue Flöte benötigen, berate ich Sie gerne individuell bei der Auswahl.

### Z541

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,  
13 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

### Halbjahreskurs

#### Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

Einzelunterricht à 30 Minuten  
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 Schülersalltags zu schaffen.

Den Eltern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.





**für Erwachsene:**

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

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

**Hinweis:** Eine Anmeldung ist zur Zeit nur auf Warteliste möglich.

**Z550**

Termine: Mo., 2.3. – Mo., 20.7.26,  
13 – 21 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 2/DG  
Dauer: 17 Termine

**Halbjahreskurs****Gitarre am Dienstagvormittag  
für Erwachsene**

Einzelunterricht à 30 Minuten  
Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

**Hinweis:** Eine Anmeldung ist zur Zeit nur auf Warteliste möglich.

**Z554**

Termine: Di., 3.3. – Di., 21.7.26,  
8:30 – 11 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 2/ DG  
Dauer: 17 Termine

**Halbjahreskurs****Einzelunterricht à 30 Minuten****Klavier für Anfänger in Zolling**

für Kinder ab 6 Jahren

Charlotte Lasch

In diesem Kurs erlernen Kinder spielerisch das Klavierspiel. Der Unterricht wird mit verschiedenen Stilrichtungen individuell gestaltet.

Als Musikstudentin, die Klavier und Kontrabass spielt, ist mir die Freude am Musizieren, und diese weiterzugeben, besonders wichtig! Beginnen werden wir mit einfachen Fingerübungen und erweitern dies mit dem Erlernen des Instruments und Notenlesens.

**Hinweis:** Eine Anmeldung ist derzeit nur auf Warteliste möglich.

**Z560**

Termine: Fr., 27.2. – Fr., 24.7.26,  
13:30 – 18 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 2/ DG  
Dauer: 17 Termine

**Halbjahreskurs****Geige in Zolling**

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

**Geige für Anfänger**

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Bei Fragen zur Anschaffung einer passenden Geige können Sie sich nach Anmeldung von der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

**Geige für Fortgeschrittene**

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

**Z570**

Termine: Do., 5.3. – Do., 23.7.26,  
14 – 18 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 1/DG  
Dauer: 16 Termine



Foto: Ri Butov/Pixabay

**Geige – Schnupperkurs für  
Kids ab 4 Jahren –**

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

Dieser Schnupper-Unterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Für eine 2er-Gruppe beträgt die Unterrichtszeit 30 Minuten und für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern 45 Minuten.

**Hinweis:** Termine nach Vereinbarung möglich.

**Z570S**

Termine: Do., 12.3. – Do., 26.3.26,  
14 – 14:30 Uhr  
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-  
burger Straße 10, Raum 1/DG  
Dauer: 3 Termine  
Gebühr: € 60,-; mind. 2/max. 4 Tn

**„Die Chorifeen“ – der Pop/  
Gospel – Chor der vhs**

Elvira Ruß

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund – besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter.

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen, um die Chorifeen zu ergänzen.

**Z590**

Termine: Do., 26.2. – Do., 16.7.26,  
19 – 20:30 Uhr  
Ort: Gemeindezentrum Atten-  
kirchen, Hauptstr. 5a, ASS/EG  
Dauer: 16 Termine  
Gebühr: € 104,00 bei 15 – 18 Tn  
€ 96,00 bei 19 und mehr Tn



Foto: canva/Pixabay

## SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

### SCHÜLERFÖRDERUNG

#### Ferienkurs:

#### 10-Fingerschreiben am PC

für Schüler:innen ab 10 Jahren

Melanie Moormann

Ihr kommt beim Tippen nur langsam voran oder möchtet endlich alle zehn Finger zum Schreiben am PC oder Laptop einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs die Lösung! Ihr lernt Schritt für Schritt die Grundlagen des 10-Fingerschreibens. Durch die Nutzung einer Lernplattform können die Teilnehmenden individuell mit abwechslungsreichen Übungen arbeiten. So bleibt niemand auf der Strecke – und wer schneller lernt, kann das auch nutzen!

#### Z600

Termine: Di., 7.4. – Fr., 10.4.26,  
9 – 11 Uhr

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

Dauer: 4 Vormittage

Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 10 Tn



#### Melanie Moormann

Mein Name ist Melanie Moormann, ich habe Germanistik und Pädagogik studiert, viele Jahre in Büros und als Fachlehrerin an mehreren Grundschulen gearbeitet. Durch meine Erfahrung in Bürokommunikation, Didaktik und digitalen Anwendungen weiß ich, wie wichtig eine schnelle und fehlerfreie Tastatureingabe heutzutage ist – sei es im beruflichen Alltag, im Studium oder privat.

Mein Ziel ist es, dass du das Zehnfingersystem nicht nur beherrschst, sondern auch sicher und entspannt anwenden kannst. Ich freue mich auf eine erfolgreiche Lernzeit!



Foto: Victoria/Pixabay

#### Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

Robin Weniger

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZ-CITZo>

#### Inhalte:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

Der Kurs findet online über Zoom statt.

#### Z601

Termin: Mo., 2.3.26, 17 – 18:30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 18,-; mind. 1/max. 20 Tn

## SPEZIAL

### Konfliktkünstler werden (1. und 2. Klasse)

Soziales Miteinander – Prävention gegen  
Gewalt und Mobbing

Melanie Draxler

Möchtest du, dass dein Kind selbstbewusst und respektvoll durchs Leben geht?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Hier lernen die Kinder nicht nur, wie sie gar nicht erst zum (Cyber) Mobbing-Opfer werden, sondern auch, wie sie Konflikte friedlich lösen und mit Beleidigungen umgehen.

Durch interaktive Übungen und Rollenspiele werden wichtige soziale Fähigkeiten gestärkt, die ihnen ein Leben lang von Nutzen sein werden.

**Hinweis:** Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend am Dienstag, 28.04.26, um 20 Uhr, ergänzt.

**Mitzubringen:** Kleine Brotzeit oder Snack, Getränk, evtl. Hausschuhe

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1/ DG
<b>1. und 2. Klasse</b>	
<b>Z610</b>	Sa., 18.4.26, 10 – 12 Uhr Sa., 25.4.26, 10 – 12 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
<b>3. und 4. Klasse</b>	
<b>Z611</b>	Sa., 18.4.26, 13 – 15 Uhr Sa., 25.4.26, 13 – 15 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Turnisu/Pixabay



## BEWEGUNG

### Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren

NEU

N.N.

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Was lernst du? Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

**Hinweis:** In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

#### Z621

Termine: im Juni und Juli, 2x wöchentlich, wird noch bekanntgegeben

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Sally Wynn/Pixabay

### Aufbaukurs Schwimmen

ab 8 Jahren

NEU

N.N.

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs.

**Hinweis:** In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

**Mitzubringen:** Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

#### Z622

Termine: im Juni und Juli, 2x wöchentlich, wird noch bekanntgegeben

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn



## KREATIVITÄT

### Malkurs für Kinder von 9 – 13 Jahren

Daniela Kobl, freie Künstlerin

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmenden erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.

**Mitzubringen:** Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreide, evtl. Getränk

#### Z630

Termine: Di., 14.4. – Di., 28.4.26, 16 – 17:30 Uhr

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

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 6 Tn

Foto: Cathalin/Pixabay



## MUSIK/ MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

### Sing- und Tanzmäuse – Elementare Musikpädagogik

für Kinder von etwa 18 Monaten bis 3 Jahren

Renate Forster

#### Eltern-Kind-Gruppe

Wir werden kreativ und abwechslungsreich:

- die Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung fördern
- die Freude an der Musik wecken
- Musik mit allen Sinnen erfahren
- ganz spielerisch das Gehör schulen
- Rhythmus „be-greifen“
- singen, tanzen, sprechen und Bewegungsspiele machen
- einfache Musikinstrumente, wie Klanghölzer und Rasseln ausprobieren
- Stimme und Körper erfahren
- die Umwelt entdecken

#### Z640

Termine: Fr., 6.3. – Fr., 17.7.26, 10 – 10:50 Uhr

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

Dauer: 15 Termine

Gebühr: € 112,50; mind. 6/max. 12 Tn

#### Halbjahreskurs

### Musikalische Früherziehung für Vorschulkinder

Renate Forster

Wir werden

- spielerisch das Gehör schulen
- mit Klängen & Geräuschen experimentieren
- erste Noten kennenlernen
- Rhythmus „be-greifen“
- verschiedene Instrumente ausprobieren
- beiläufig noch viel über Musik erfahren

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1/ DG
<b>Fortsetzungskurs</b>	
<b>Z641</b>	Fr., 6.3. – Fr., 17.7.26, 14 – 14:45 Uhr 15 Termine € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn
<b>Anfängerkurs</b>	
<b>Z642</b>	Fr., 6.3. – Fr., 17.7.26, 15 – 15:45 Uhr 15 Termine € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

### Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

**Datenschutzhinweis:** Sämtliche von der vhs Moosburg e.V. erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zu Ihrer individuellen Betreuung, der Kursanmeldung, der Übersendung von Kursinformationen oder der Unterbreitung von Serviceangeboten gespeichert und verarbeitet. Die vhs versichert, dass Ihre Angaben entsprechend der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden.

### Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

**Name des Zahlungsempfängers:** Volkshochschule Moosburg e.V.  
**Anschrift des Zahlungsempfängers:** Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland  
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE04 ZZZ0 0000 2272 65  
**Mandatsreferenz** (wird von der vhs ausgefüllt)

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

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):
Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):
Straße und Hausnummer:
Postleitzahl und Ort:
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):
BIC (8 oder 11 Stellen):

Ort/Datum	Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):
-----------	--