

## **Herbst/Winter 2021 / 22**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Jahr ist es jetzt her, seitdem das letzte Programmheft der vhs Zolling in Druck ging. Ein Jahr mit vielen Einschränkungen in unserem Kursbetrieb. Mit täglichem Blick auf Inzidenzzahlen, die darüber entschieden, welche Kurse - und ob überhaupt - stattfinden konnten. Die, soweit möglich, in den digitalen Raum verlegt wurden, von dem wir vorher zwar gehört, aber eigentlich kaum Ahnung hatten.

Was macht das mit uns, diese tägliche Beschäftigung mit Einschränkungen im beruflichen und persönlichen Bereich, mit Krankheit, oder gar mit Tod? Wie können wir damit umgehen? Wenn wir uns zur Begrüßung am Ellbogen schubsen, statt uns die Hand zu geben oder uns zu umarmen? Wenn Nähe durch Distanz ersetzt wird und Angst (Lebens-) Freude und Hoffnung zerstören? Zu diesen Fragen empfehle ich Ihnen unsere Angebote unter der Rubrik Psychologie/Familie.

Meine Hoffnung ist es, dass wir im Herbst-/Wintersemester die vhs Zolling wieder zum Begegnungsort machen können. Mit Ihnen und unseren Kursleitungen, denen ich für ihre Flexibilität, Kursangebote und Treue herzlichst danke.

Nun bleibt mir nur, Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre des neuen Programmheftes zu wünschen.

Bleiben Sie uns bitte wohl gesonnen und vor allem gesund!

Ihre Corinna Steinecke

**„Und der Mensch heißt Mensch, (...) weil er hofft und liebt, weil er mitfühlt und vergibt und weil er lacht und weil er lebt.“**

Herbert Grönemeyer

### **Anmeldung**

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

### **Sprechzeiten**

täglich 9 – 12 Uhr

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

Telefon 081 67 6943-32

Telefax 087 61 7225-14

Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 087 61 7225-0 oder Email buero@vhs-moosburg.de zur Verfügung.

Weitere Informationen unter

www.vhs-moosburg.de

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

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

**TERMINE FÜR IHRE PLANUNG****September****Dienstag, 14.9.21**

Z450 18.00 Rücken Fit

**Mittwoch, 15.9.21**

Z573 14.00 Geige in Attenkirchen

Z620 15.00 Kindertanz in Zolling

Z622 16.00 Kindertanz in Zolling

Z472 19.30 Bodyfit &amp; Mobility

**Donnerstag, 16.9.21**

Z572 14.00 Geige in Zolling

**Freitag, 17.9.21**

Z474 11.00 Fit und zufrieden ins Wochenende

**Samstag, 18.9.21**

Z490 14.00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

**Montag, 20.9.21**

Z220 18.00 Einstieg am PC

Z421 18.00 Klangschalen mit progressiver Muskelentspannung in Zolling

Z502 18.30 Die Kartoffel – eine tolle Knolle

Z480 19.00 Zumba® mit Melanie

**Dienstag, 21.9.21**

Z462 8.30 PILATES in Wolfersdorf

**Mittwoch, 22.9.21**

Z470 8.30 PILATES-Faszien-Training

Z476 9.45 Functional Flow – Ganzkörpertraining

Z576S 14.00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

Z560 15.30 Klavier für Anfänger in Zolling

Z599 19.00 „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs

**Donnerstag, 23.9.21**

Z460 10.00 PILATES in Wolfersdorf

Z458 10.30 Power-Mama – back to shape

Z575S 14.00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

Z468 17.30 PILATES in Zolling

Z464 18.00 PILATES in Wolfersdorf

**Freitag, 24.9.21**

Z482 17.00 Tanzmix – Oriental, Latino, Hip-hop

**Samstag, 25.9.21**

Z484 15.00 Filipino Fighting Arts – Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprogramm

**Montag, 27.9.21**

Z414 9.30 Verbundene Tiefenatmung

Z550 12.00 Gitarre am Montag

Z626 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Z466 18.30 PILATES in Attenkirchen

Z478 19.45 HIIT Training in Attenkirchen

**Dienstag, 28.9.21**

Z554 9.00 Gitarre am Dienstagvormittag

Z541 13.00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne

Z440 20.15 Shaolin Qi Gong und Chanmeditation

**Donnerstag, 30.9.21**

Z442 8.45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Z452 9.00 Starker Rücken – Straffer Bauch

Z456 10.00 Fit mit Baby/ Kind

**Oktober****Freitag, 01.10.21**

Z400 16.00 Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung

**Samstag, 02.10.21**

Z115 13.00 Waldbaden

**Montag, 04.10.21**

Z221 18.00 Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)

**Dienstag, 05.10.21**

Z312 9.00 Refresh your English – learning by talking (B2)

Z310 10.45 A new start – Refresher (A1/A2)

Z227 18.00 Datensicherung und Aufräumen im System

**Mittwoch, 06.10.21**

Z311 9.00 English – Refresher (A2 / B1)

Z444 18.00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Z446 19.45 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

**Donnerstag, 07.10.21**

Z330 18.00 Italienisch für Anfänger – Chiaro A1 Nuova Edizione

Z120 19.30 Workshop: Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten

**Freitag, 08.10.21**

Z540 13.00 Blockflötenunterricht in Attenkirchen

Z640 16.00 Upcycling: Windlichter aus Altglas

Z411 18.00 KAHA® und AROHA® Training in Haag

**Sonntag, 9.10.21**

1600 10.00 Wildpflanzenwanderung im Herbst

**Montag, 11.10.21**

Z341 10.00 Spanisch A1 für den Urlaub

**Dienstag, 12.10.21**

Z228 18.00 Internet-Recherche für Anfänger

**Mittwoch, 13.10.21**

Z340 11.00 Spanisch Konversations- und Auffrischkurs

**Donnerstag, 14.10.21**

Z150 18.00 Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht

Z402 19.00 Hungerspiele!

**Freitag, 15.10.21**

Z503 18.30 Wir backen für Kirchweih

**Samstag, 16.10.21**

Z520 10.00 Kreatives Herbstportrait – Fotografiekurs

Z400 10.00 TESH – Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer/in in emotionaler und sozialer Kompetenz

Z240 14.00 Fit fürs Büro – Kaufmännische Grundlagen

**Sonntag, 17.10.21**

Z242 14.00 Fit für den PC – Grundlagen für Einsteiger

**Montag, 18.10.21**

Z222W1 18.00 WORD Grundlagen

Z504 18.30 Wildkochkurs

**Mittwoch, 21.10.21**

6217A 15.30 Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

**Donnerstag, 21.10.21**

Z105 19.00 Hilfe für pflegende Angehörige

**November****Montag, 08.11.21**

Z222W2 18.00 WORD Aufbaukurs

**Donnerstag, 11.11.21**

Z130 20.00 Die Formel zum finanziellen Glück

**Samstag, 13.11.21**

Z521 13.00 Kreatives Weihnachtsportrait – Fotografiekurs

Z310 14.00 Die Welt der Apps – holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet

**Sonntag, 14.11.21**

5201 17.00 Lesung von Matthias Politycki: „Das kann uns keiner nehmen“

**Montag, 15.11.21**

Z223E1 18.00 EXCEL Grundlagen

**Donnerstag, 18.11.21**

Z401 19.00 Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf!

**Freitag, 26.11.21**

Z501 18.00 Sushi-Kochkurs

**Dezember****Dienstag, 07.12.21**

Z500 18.00 Die indische vegetarische Küche auch für Veganer geeignet

**Donnerstag, 09.12.21**

Z131 20.00 Ihr persönlicher Vermögensaufbau – aktuelle Entwicklungen und Chancen

**Januar****Freitag, 07.1.22**

Z401 16.00 Workshop: Alle Jahre wieder – die guten Vorsätze

**Montag, 10.1.22**

Z223E2 18.00 EXCEL Aufbaukurs

Z627 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Z481 19.00 Zumba® mit Melanie

**Dienstag, 11.1.22**

Z463 8.30 PILATES in Wolfersdorf

Z224 18.00 VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications

Z451 18.00 Rücken Fit

**Mittwoch, 12.1.22**

Z471 8.30 PILATES-Faszien-Training

Z477 9.45 Functional Flow – Ganzkörpertraining

Z621 15.00 Kindertanz in Zolling

Z623 16.00 Kindertanz in Zolling

Z445 18.00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Z473 19.30 Bodyfit &amp; Mobility

Z447 19.45 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

**Donnerstag, 13.1.22**

Z443 8.45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Z453 9.00 Starker Rücken – Straffer Bauch

Z457 10.00 Fit mit Baby/ Kind

Z461 10.00 PILATES in Wolfersdorf

6217B 15.30 Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren

Z469 17.30 PILATES in Zolling

Z465 18.00 PILATES in Wolfersdorf

Z420 18.30 Autogenes Training

**Freitag, 14.1.22**

Z475 11.00 Fit und zufrieden ins Wochenende

Z483 17.00 Tanzmix – Oriental, Latino, Hip-hop

**Montag, 17.1.22**

Z467 18.30 PILATES in Attenkirchen

Z479 19.45 HIIT Training in Attenkirchen

**Dienstag, 18.1.22**

Z402 19.30 Vortrag: Gesund am Schreibtisch

**Samstag, 22.1.22**

Z410 10.00 Massage für Zwei

Z403 10 Uhr Kellerkinder

**Montag, 24.1.22**

Z225 18.00 Einführung in die Datenbankssoftware ACCESS

**Dienstag, 25.1.22**

Z100 19.30 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

**Montag, 31.1.22**

Z505 18.30 Der Apfel – rund und gesund

**Februar****Montag, 07.2.22**

Z226 18.00 PowerPoint Präsentationen

**Dienstag, 15.2.22**

Z101 19.30 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

**Dienstag, 22.2.22**

Z102 19.30 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung

**Freitag, 25.2.22**

Z506 18.30 Schmalzgebäckkurs

**März****Dienstag, 01.3.22**

Z601NT 8.00 Fit fürs Abi in Mathe – 12. Klasse nicht-technischer Zweig FOS/ BOS

Z600 11.00 Fit fürs Abi in Mathe – 12. Klasse Gymnasium

Z601T 15.00 Fit fürs Abi in Mathe – 12. Klasse FOS/BOS technischer Zweig

Z602 18.00 Fit fürs Abi in Mathe – 13. Klasse FOS/BOS

**nach Vereinbarung**

Z609 10.00 TOP zum Job – Bewerbungstraining für Jugendliche

Z260 19.00 Fit für die Bewerbung – die ersten Sekunden



## GESELLSCHAFT UND LEBEN RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

### Vortrag

#### Vererben mit Sinn und Verstand **Z100**

Monika Blümel

Findet, wenn nötig, online statt.

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 Erbschaftsteuer
- 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

**Termin:** 25.1.2022  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

### Vortrag

#### Haftung für die Pflegekosten der Eltern **Z101**

Monika Blümel

#### Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Findet, wenn nötig, online statt.

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

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

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** 15.2.2022  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

### Vortrag

#### Patientenverfügung / Betreuungsverfügung **Z102**

Monika Blümel

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

Findet, wenn nötig, online statt.

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

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

Was viele nicht wissen:

Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

- Patientenverfügung:**
- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
  - Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?
- Betreuungsverfügung:**
- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?
- Vorsorgevollmacht:**
- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
  - Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?
  - Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** 22.2.2022  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 10,-; mind. 5/max. 12 Tn

#### Hilfe für pflegende Angehörige – Informationen über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung **Z105**



Martina Bilic, Pflegeberaterin AOK Freising

Wenn Pflege nötig wird tauchen meist viele Fragen auf. Gut zu wissen, was Sie nun tun können und wer Ihnen weiterhilft. Je besser Sie informiert sind, desto leichter wird es Ihnen fallen, mit der neuen Herausforderung umzugehen. Diese Veranstaltung möchte Sie hierbei unterstützen und Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen geben.

Mitzubringen: evtl. Schreibzeug

**Termin:** Donnerstag, 21.10.2021, 19 – 20 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** gebührenfrei; mind. 4/max. 12 Tn



#### VHS-Hinweis

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

**HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN****Waldbaden****Z115** **Eintauchen und Auftanken**

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

Der Wald kann Vieles – nur eines nicht – er kommt nicht zu dir nach Hause.

Wenn du Lust auf einen Besuch im Wald hast, eine Auszeit suchst, Kraft und Ruhe tanken möchtest und daran interessiert bist, mit gezielten Übungen deine Sinne zu trainieren, dann lade ich dich herzlich zum Waldbaden ein. Mein Motto: Bewusst Atmen, Gehen, Dankbar SEIN... die Fortsetzung lüften wir beim Waldbaden. Erlebe die Faszination der Natur und erfahre Neues über die Heilkräfte des Waldes.



Mitzubringen: wetter-angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen, Trinken, Zeckenschutz

**Termin:** **Samstag, 2.10.2021, 13 – 16 Uhr**  
**Ort:** **Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper**  
**Gebühr:** **€ 18,-; mind. 4/max. 15 Tn**

**Wildpflanzenwanderung im Herbst****1600****Wurzeln – Beeren – Früchte**

Christine Rohrhofer, Heilpraktikerin und Wildpflanzenkundlerin

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

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

Mitzubringen: Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

**Termin:** **Samstag, 9.10.2021, 10 – 12 Uhr**  
**Treffpunkt:** **Moosburg, Wasserwerkstr., Nordic-Walkingparkplatz**

**Gebühr:** **€ 10,-**  
**Anmeldung erforderlich.**

**POLITIK****Workshop:****Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten****Z120**

Johanna Ankenbauer

Findet, wenn nötig, online statt.

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

Wer „Demokratie“ hört, denkt vermutlich zuerst an Wahlen und Wettbewerb. Demokratie braucht Repräsentanten und die Mehrheit gewinnt. Soweit in Ordnung – oder?

„Der Weg zur Lösung ist genauso wichtig wie die Lösung selbst.“ (Dr. Phil. Max Schubach)

Und ich möchte ergänzen: entscheidend ist der erste Schritt. Manche Themen werden viel diskutiert ohne greifbares Ergebnis. Ob

auf Wahlversprechen die Umsetzung folgt, bleibt offen. Wie geht es den Wählern damit und wie den Repräsentanten? Wie wünschen wir uns, dass damit umgegangen wird? Wer kann wie dazu konstruktiv beitragen, und wie könnte ein erster Schritt aussehen?

In diesem Workshop können Sie ein Gefühl bekommen für die zugrundeliegende Dynamik der Demokratie und für Ansatzpunkte zur Weiterentwicklung. Ergänzend zum Mehrheitsprinzip wird das Verfahren Systemisches Konsensieren für kooperative Gruppenentscheidungen beispielhaft durchgespielt. Aktuelle Fragestellungen aus der Gemeinde können dafür gerne mitgebracht werden.

**Termin:** **Donnerstag, 7.10.2021, 19.30 – 21 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

**Gebühr:** **€ 12,-; mind. 4/max. 12 Tn**

**WIRTSCHAFT/FINANZEN****Vortrag****Die Formel zum finanziellen Glück****Z130** 

Markus Binner

Findet, wenn nötig, online statt.

Ein entspanntes, sicheres und glückliches Leben – wer möchte das nicht? Erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie Ihre Finanzen auf einfache Weise in den Griff bekommen und Ihre Einnahmen geschickt verteilen. Welche einfachen und klaren Strategien Ihnen für Ihren Vermögensaufbau zur Verfügung stehen und wie Sie mit Hilfe des „Selbst-Coaching-Tools“ Einsparpotenziale aufdecken und Ihren Weg zur finanziellen Unabhängigkeit gehen können.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** **Donnerstag, 11.11.2021, 20 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Gebühr:** **€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn**

**Vortrag****Ihr persönlicher Vermögensaufbau – aktuelle Entwicklungen und Chancen****Z131** 

Markus Binner

Findet, wenn nötig, online statt.

Wie mache ich mehr aus meinem Geld? Welche Anlagestrategien sind nachhaltig und sinnvoll? Welche Gefahren gilt es zu umschiffen und welche Möglichkeiten gibt es, staatliche Subventionen und Zuschüsse in den persönlichen Vermögensaufbau einfließen zu lassen?

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** **Donnerstag, 9.12.2021, 20 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Gebühr:** **€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn**

**PSYCHOLOGIE/FAMILIE****Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht****Z150**

Um die breite Bevölkerung mit den Themen Vorsorgeplanung, Umgang mit dem Tod und dem kleinen 1x1 der Sterbebegleitung zu erreichen, wurde der Kurs „Letzte Hilfe“ entwickelt.

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grund-



wissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Für den Landkreis Freising stellt sich das Team der Kursleiterinnen für die „Letzte Hilfe“-Kurse aus Pflegekräften der Palliativstation Freising und Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizgruppe Freising e.V. zusammen.

**Monika Stein**, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising  
**Alexandra Becher**, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising  
**Petra Hanrieder-Böld**, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V.  
**Elisabeth Fisel**, Hospizbegleiterin bei der Hospizgruppe Freising e.V.

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

**Termin:** **Donnerstag, 14.10.2021, 18 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Pfarrheim, EG**  
**Gebühr:** **€ 15,-; mind. 5/max. 10 Tn**

### Bildung der Persönlichkeit – Stärkung durch Selbsterfahrung



**Marina Hainer**

Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie, in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Systemischer Familientherapie, EFT (Energetische Therapie) Mentaltraining, Konfliktberatung und als Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz. Sie arbeitet seit 1994 in freier Praxis und bietet Seminare, Aus- und Weiterbildung sowie Supervision für unterschiedliche Institutionen an. [www.hainer.com](http://www.hainer.com)

### TESK – Aus- und Weiterbildung zum/r Trainer/in in emotionaler und sozialer Kompetenz 7400

#### „Gefühlsstürmen“ die Stirn bieten

Marina Hainer

Sind es nicht unsere Gefühle und Emotionen, die überwiegend darüber entscheiden, ob es uns schlecht oder gut geht, wir gestresst oder freudig auf Ereignisse reagieren? Alle führenden Wissenschaftler, wie beispielsweise aus der Biologie, Neuropsychologie und Pädagogik, die sich mit menschlichem Denken, Fühlen und Verhalten beschäftigen, sind sich darüber einig, dass unser Erleben zu 75% durch unsere Gefühle bestimmt wird, dass unsere Gefühle darüber entscheiden, wie wohl wir uns fühlen.

Gleichzeitig bewegen wir uns fast alle immer öfter am Limit, geraten immer schneller in die Stressfalle, können uns sogar in unserer Freizeit kaum aus dieser befreien. Viele sehnen sich nach innerer Ruhe und nach Lösungen. Es gibt also nichts Sinnvolleres, als endlich das „Meer“ der Gefühle und Emotionen zu erkunden.

Der Ruf nach emotionaler Kompetenz sollte nicht überhört werden, da so viel „Gesundes“ in ihm steckt. Die Fähigkeit, negative Gefühle ernst zu nehmen und sie regulieren zu können, ist ein Wunsch, der sich erfüllen lässt. Wenn wir positive Gefühle erleben, gehen wir selbstbewusster, sicherer und friedvoller durch unseren Alltag. Das hat eindeutig fördernde Auswirkungen, nicht nur auf unsere eigene Vitalität, sondern bereichert auch unser Umfeld. Emotionale und soziale Kompetenz geben sich sozusagen gerne die Hand.

Für die Ausbildung selbst braucht es weder Ehrgeiz noch Anstrengung, sondern nur die Bereitschaft, sich selbst stabilisieren zu wollen, insofern eignet sie sich für jede Zielgruppe.

**Dauer/Lehrgangsinhalte:** Die Ausbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, aufgeteilt auf 12 Wochenenden mit folgenden Schwerpunkten:

4 Wochenenden Selbsterfahrung „Stärkung der eigenen emotionalen Kompetenzen“

4 Wochenenden Praxiserfahrung, Methodik

4 Wochenenden Kurzkonzepte, Präsentation, Umsetzbarkeit

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

**Termine:** **Sa./So., 16.10. – 25.9.2022, 10 – 17 Uhr**  
**Ort:** **VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2**  
**Dauer:** **24x**  
**Gebühr:** **€ 1989,-; mind. 4/max. 10 Tn; Ratenzahlung möglich**

### Kopfbewohner – die Quälgeister im Kopf! 7401

**Wenn Gedanken zu Gefühlen werden – zu welchen Taten kommt es dann?**

Marina Hainer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Wir alle möchten ein selbstbestimmtes, leichtes und zufriedenes Leben führen. Warum nur fällt das vielen Menschen so schwer? Was oder wer sabotiert diese Ziele?

Sind es die Außenwirkungen, das Gefühl der Fremdbestimmung oder sind es unsere eigenen Selbstzweifel? Wie auch immer unsere Antwort hierzu lautet, was wir brauchen, ist eine innere Klarheit und einen guten Fahrplan.

Um dem näher zu kommen, müssen wir zuerst wissen, wem wir eigentlich das Ruder überlassen, wenn wir in schwierige Gewässer geraten. Wer übernimmt in unserem Denken dann das Kommando? Folgen wir unseren inneren Quälgeistern, den „Angst- und Miesmachern“ können wir davon ausgehen, dass wir uns auf einer anstrengenden und freudlosen Reise befinden. Nein, wir sollten, ja müssen sogar einem anderen Kompass folgen. Wie das geht, wollen wir uns in diesem freudvollen Seminar zum Ziel setzen.

**Termin:** **Donnerstag, 18.11.2021, 19 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2**  
**Dauer:** **1 Termin**  
**Gebühr:** **€ 45,-; mind. 4/max. 10 Tn**

### Hungerspiele! 7402

Marina Hainer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt.

Schon der Gedanke an „Hunger“ löst in jedem von uns unterschiedlichste Gefühle und Handlungsimpulse aus. Hunger zeigt doch stets einen Mangel an, dieser kann sich mental, emotional oder körperlich äußern. Mangel- und Leeregefühle verlangen nach „Nahrung“ und drängen uns vom Zustand des Mangels hinein in die Fülle.

Manchmal ist uns gar nicht bewusst, um welchen Hunger es sich tatsächlich handelt und dies ist auch der Grund, weshalb die meisten Sättigungspläne kläglich versagen. Falsche Nahrung stillt den Hunger nicht.

Sich selbst falsch zu nähren ist ein bekanntes Phänomen und kann zu einer Gewohnheit werden, die uns durchaus schadet. Ich nenne diese Eigenart „Die Hungerspiele“ und die kennen nur ein Ziel, nämlich das Ziel nicht zu erreichen.

In diesem Workshop möchte ich aufzeigen, was es mit den „Hungerspielen“ auf sich hat und welche Konsequenzen aus ihnen erfolgen und zu ertragen sind. Auch wie wir ein reales Sättigungsfestmahl erleben, will ich mit ihnen zusammen erkunden.

**Termin:** **Donnerstag, 14.10.2021, 19 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **vhs, Stadtplatz 2, Raum EG2**  
**Dauer:** **1 Termin**  
**Gebühr:** **€ 45,-; mind. 4/max. 10 Tn**

**Kellerkinder 7403****Ein unglaubliches Konzept, das uns zum Professor des Alltags werden lässt.**

Marina Hainer

„Ich habe nie eine schönere und freudvollere Möglichkeit kennengelernt, meine Probleme mit Leichtigkeit abzuschütteln und somit meine Lebensqualität beträchtlich zu verschönern“, so urteilen durchwegs Menschen, die ihren „Kellerkindern“ Beachtung schenken. Jeder weiß mittlerweile, dass in unserem Inneren ein Kind wohnt, egal wie alt wir auch sein mögen. Warum sollten wir das leugnen? Kinder sind noch spontan, präsent und sie zeigen ihre Gefühle – Stress kennen sie nicht. Die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ ist aus therapeutischer Sicht schon eine wunderbare Sache, die eigenen Kellerkinder zu entdecken, gleicht einem Wunder. Die Arbeit wird zu einem „Kinderspiel“, denn Mühelosigkeit ist das Zauberwort Ihrer Kellerkinder.

Ihre Kellerkinder ...

- liefern gute, neue und kreative Ideen.
- stecken sich sinnvolle Ziele und wissen, wie man diese erreicht
- sind fähig, auch in schwierigen Situationen die richtigen Worte zu finden
- treffen gute Entscheidungen besonders im Hinblick auf Arbeits- und Beziehungswahl.
- können sich selbst und andere begeistern.
- leben in Balance und sorgen für Ausgleich.
- sind strukturiert und wissen gut mit ihrer Zeit umzugehen.
- gehen mit Niederlagen genauso gelassen um wie mit Siegen.

Die Kellerkinder Methode ...

- o eignet sich perfekt gegen Lampenfieber und Prüfungsängste
  - o dient als Heilmittel gegen Stress & Ängste
  - o erhöht die emotionale Stabilität
  - o steigert das Selbstwertgefühl
  - o bietet die Chance auf ein authentisches Leben
- Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, dann melden Sie sich umgehend an. Kinder sind ja bekanntlich ungeduldig und in diesem Fall sollten Sie keinen Tag länger warten.

**Termine:** Samstag, 22.1.2022, 10 – 17 Uhr**Sonntag, 23.1.2022, 10 – 13 Uhr****Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 180,-; mind. 5/max. 10 Tn**BERUF UND KARRIERE****EDV-GRUNDLAGENKURSE/  
BERUFSOFTWARE**

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

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

**Einstieg am PC Z220**

Manfred Bichler

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

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

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?

- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

**Termine:** Montag, 20.9. – Montag, 27.9.2021, 18 – 20 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn**Einführung in Microsoft-Office Z221  
(2010, 2013, 2016)**

Manfred Bichler

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

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

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

**Termine:** Montag, 4.10. – Montag, 11.10.2021, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn**WORD Grundlagen Z222W1**

für Einsteiger

Manfred Bichler

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

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

**Termine:** Montag, 18.10. – Montag, 25.10.2021, 18 – 20 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn**WORD Aufbaukurs Z222W2**

Manfred Bichler

Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm WORD und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt unter Z222W1), würden aber gerne individuelle Fragen und Problemstellungen einbringen, die dann im Kurs beantwortet und geübt werden. Profitieren Sie von den Fragestellungen anderer Teilnehmer – denn nur wer eine Aufgabenstellung hat, sucht auch nach einer effizienten Lösung! Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit einer „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

**Termin:** Montag, 8.11.2021, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn



## EXCEL – Grundlagen Z223E1

– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –

Manfred Bichler

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

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

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

**Termine:** Montag, 15.11. – Montag, 20.12.2021, 18 – 20 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 130,-; mind. 3/max. 10 Tn

## EXCEL – Aufbaukurs Z223E2

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler

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

**Termine:** Montag, 10.1. – Montag, 17.1.2022, 18 – 21 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine  
**Gebühr:** € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

## VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications Z224

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler

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

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Termine:** Dienstag, 11.1. – Dienstag, 18.1.2022, 18 – 22 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine  
**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS Z225

Manfred Bichler

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

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

**Termine:** Montag, 24.1. – Montag, 31.1.2022, 18 – 22 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

## PowerPoint Präsentationen Z226

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Manfred Bichler

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

**Termine:** Montag, 7.2. – Montag, 14.2.2022, 18 – 20 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine  
**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Datensicherung und Aufräumen im PC-System Z227

– Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank –

Manfred Bichler

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

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

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

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

**Termin:** Dienstag, 5.10.2021, 18 – 21 Uhr  
**Dauer:** 1 Termin  
**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

## Internet-Recherche Z228

für Anfänger

Manfred Bichler

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

**Termin:** Dienstag, 12.10.2021, 18 – 21 Uhr  
**Dauer:** 1 Termin  
**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

Online-Kurs

## Fit fürs Büro Z240

Kaufmännische Grundlagen

Silke Hauser

Sie möchten ins Berufsleben wieder- oder quer einsteigen? Sind selbständig oder haben vor zu gründen?

In diesem Kurs reisen wir durch wichtige kaufmännische Grundlagen. Rechtliche Hintergründe, Funktionsweisen von Unternehmen, Zeitmanagement, Ablage am PC, Protokollarten, Auftragssachbearbeitung, Kunden gewinnen, E-Commerce & Social Media, Grundlagen Buchhaltung und Lohn- und Gehaltsabrechnung.

Hinweis: Dieser Kurs kann komplett online stattfinden. Sie benötigen einen PC/Laptop und Internet. Bei der Einrichtung von Skype etc. werden Sie von mir unterstützt.

Lehrbuch: BE Partner Büromanagement 1  
 ISBN 978-3-06-451036-4

**Termine:** Samstag, 16.10. – Samstag, 19.2.2022, 14 – 18 Uhr  
**Ort:** Online zu Hause  
**Dauer:** 9 Termine, zweiwöchentlich



**Gebühr:** € 360,-; *mind. 4/max. 15 Tn, Ratenzahlung möglich*  
**Fit für den PC** Z242 **NEU**

### Grundlagen für Einsteiger jeden Alters

Silke Hauser

Keine Angst vor dem PC! In netter Atmosphäre klären wir folgende Fragen: Aus was besteht ein PC/Laptop? Wie lege ich Ordner an? Was ist ein Internet-Browser? Wie funktioniert Google und wie finde ich Informationen im Internet? Wie buche ich eine Reise, kaufe zum Beispiel Theaterkarten? Wie lege ich eine E-Mailadresse an? Wie kaufe ich in Online-Shops ein? Und vor allem: Wie schütze ich meine Daten? Hinweis: Ein USB Stick für Ihre gespeicherten Unterlagen ist im Kurs enthalten.

**Termine:** **Sonntag, 17.10.2021, 14 – 17 Uhr**  
**Sonntag, 14.11.2021, 14 – 17 Uhr**  
**Sonntag, 12.12.2021, 14 – 17 Uhr**  
**Sonntag, 23.1.2022, 14 – 17 Uhr**  
**Sonntag, 20.2.2022, 14 – 17 Uhr**

**Dauer:** 5 Termine

**Gebühr:** € 120,-; *mind. 5/max. 9 Tn*

### Die Welt der Apps – holen Sie mehr raus aus Ihrem Smartphone/Tablet

2310/2311

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder Bestellen und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Voraussetzungen: eigenes Tablet, Smartphone, Internetzugang und Webcam. Dieses Seminar wird online durchgeführt via zoom. Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung einen Link per Email zugesandt.

**Termin:** **Samstag, 13.11.2021, 14 – 16 Uhr, Kurs.-Nr. 2310**

**Termin:** **Samstag, 22.01.2022, 14 – 16 Uhr, Kurs.-Nr. 2311**

**Ort:** **Onlinekurs via zoom von zuhause aus**

**Dauer:** 1x

**Gebühr:** € 45,-

## PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG / SOFT SKILLS

### Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden

Z260

Michael Schlögl

Es sind die ersten Sekunden, die über Erfolg und Misserfolg in einem Bewerbungsverfahren bestimmen. Bereits die ersten Sätze im Anschreiben prägen den weiteren Verlauf. Die Personalverantwortlichen müssen positiv überrascht werden, damit sie weiterlesen und eine Einladung zum Vorstellungsgespräch aussprechen. Dort angekommen sind wieder die ersten Momente von enormer Bedeutung. Wie Ihnen das gelingt und was dabei noch wichtig ist, erleben Sie in den beiden Workshops.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** *nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich!*

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

**Dauer:** 2 Termine

**Gebühr:** *auf Anfrage*



### Hinweise für alle Sprachkurse

#### Sprachniveau

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

#### Probestunde

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

#### Gebühr

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

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

€ 260,00 bei 2 Tn

€ 180,00 bei 3 Tn

€ 140,00 bei 4 Tn

€ 133,00 bei 5 Tn

€ 103,00 ab 6 Tn

#### Ort für alle Sprachkurse

**Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1 / Dachgeschoss, wenn nicht anders angegeben.**

Weitere Sprachkurse in Französisch, Russisch, Japanisch und Türkisch finden Sie im Programmheft der vhs Moosburg und unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)

## ENGLISCH

#### Hinweis:

Die Englischkurse werden bei eingeschränktem Präsenzunterricht online über Zoom durchgeführt. Hierfür benötigen die Teilnehmer einen Computer, Tablet oder ein Handy mit Mikrofon und Kamera sowie ein stabiles Internet.

### Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

#### Vormittagskurs

### A new start – Refresher (A1/A2)

Z310

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal lernen bzw. von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden versuchen, so viel wie möglich zu sprechen und eine einfache Lektüre lesen. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen. So don't worry and give it a try!



**Voraussetzung:** Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

**Termine:** **Dienstag, 5.10. – Dienstag, 18.1.2022, 10.45 – 12.15 Uhr**





## Vormittagskurs

### English Refresher (A2/B1)

Z311

Sabine Durst

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

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

**Voraussetzung:** Mittlere Grundkenntnisse  
Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

**Termine:** **Mittwoch, 6.10. – Mittwoch, 19.1.2022, 9 – 10.30 Uhr**



## Vormittagskurs

### Refresh your English – learning by talking (B2)

Z312

Sabine Durst

Refresh your English by speaking, reading and listening. We're going to talk about various topics and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to read an English book and revise English grammar regularly or if requested. That's why it's no problem to join the running course. We are always happy to welcome new members.

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

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

**Termine:** **Dienstag, 5.10. – Dienstag, 18.1.2022, 9 – 10.30 Uhr**



## ITALIENISCH

### Abendkurs

#### Italienisch für Anfänger Chiaro A1 – Nuova Edizione

Z330

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.  
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

Mitzubringen: Chiaro! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 1

**Termine:** **Donnerstag, 7.10. – Donnerstag, 27.1.2022, 18 – 19.30 Uhr**

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

Tel. 0 81 67-69 43-32 · Fax 0 87 61-72 25-14

## SPANISCH

### Spanisch Konversations- und Auffrischkurs

Z340

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen

Magaly Wäcker

Findet, wenn nötig, online statt.

Bienvenidos a las clases de Español!

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

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Mitzubringen: nur gute Laune.

**Termine:** **Mittwoch, 13.10. – Mittwoch, 26.1.2022, 11 – 12.30 Uhr**

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

### Spanisch A1 für den Urlaub

Z341

Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Magaly Wäcker

Findet, wenn nötig, online statt.

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

**Termine:** **Montag, 11.10. – Montag, 24.1.2022, 10 – 11.30 Uhr**

**Dauer:** **13 Termine**

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

## GESUNDHEIT

### GESUNDHEIT/FITNESS



Hinweise für Gesundheits-  
und Fitnesskurse

#### Krankenkassenzuspruch

Kurse, die für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zugelassen sind, werden im Programmheft mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. Alle anderen Kurse zur Gesundheitsförderung bzw. zur Prävention, werden von den Krankenkassen teilweise im Rahmen von sogenannten Bonusprogrammen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit der von Ihnen ausgesuchte Kurs förderungsfähig ist. Vielen Dank!



#### Schnupperstunde

Sie können bei einigen Kursen auf Nachfrage bei der vhs Zolling schnuppern. Falls Sie sich bis zwei Tage nach der ersten Kursstunde schriftlich, gerne auch per Email, über die vhs Zolling abmelden, berechnen wir Ihnen nur die anteilige Kursgebühr.



## MEDIZINISCHE THEMEN WORKSHOPS & VORTRÄGE

### Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung **Z400**

Claudia Bader, Life Balance Coach

Familie, Beruf, Haushalt, Ehrenämter und vieles mehr zerran täglich an uns und drohen uns krank zu machen. Wir hetzen von einem zum anderen. Doch wo bleiben wir dabei?

Wie kann man Stressauslöser erkennen, Stress dauerhaft verringern und mehr Lebensqualität erhalten?

In diesem Workshop lernen wir unsere persönlichen Stressfaktoren kennen, ermitteln unsere inneren Antreiber und lernen, diese zu dämpfen. Wir setzen uns ganz konkrete, kleine, realistische Ziele, um die Belastungen zu reduzieren. Bei jedem Treffen erhalten Sie neue Impulse, die wir dann beim nächsten Mal besprechen und vertiefen. Als ausgebildete Entspannungstrainerin vermittele ich Ihnen zusätzlich effektive Entspannungsübungen, die Ruhe und Erholung in Ihren Alltag bringen.

Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zum Workshop!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Kissen und Decke

**Termine:** *Freitag, 1.10.2021, 16 – 19 Uhr*  
*Freitag, 22.10.2021, 16 – 19 Uhr*  
*Freitag, 12.11.2021, 16 – 19 Uhr*

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

**Dauer:** *3 Termine*

**Gebühr:** *€ 90,-; mind. 4/max. 8 Tn*

#### Workshop

### Alle Jahre wieder – die guten Vorsätze **Z401**

#### Und wie wir sie diesmal wirklich umsetzen

Claudia Bader

Jedes Jahr nehmen wir uns Großes vor: abnehmen, mehr Sport, weniger Alkohol, weniger Überstunden, mehr Zeit für die Familie, gesünder essen und und und ...

Weshalb ist es so schwer, die eigenen Vorsätze umzusetzen?

In diesem Workshop nehmen wir uns jeden Vorsatz vor und schauen ihn genau an. Passt er wirklich zu mir oder will ich was ganz anderes? Wie gehe ich es an, damit es nicht nur beim Vorsatz bleibt? Lernen Sie, wie man Veränderungen plant, sie tatsächlich in die Tat umsetzt und dranbleibt.

Und: In 5 Wochen treffen wir uns wieder und schauen, wie es bisher gelaufen ist.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termine:** *Freitag, 7.1.2022, 16 – 18 Uhr*  
*Freitag, 11.2.2022, 16 – 18 Uhr*

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

**Dauer:** *2 Termine*

**Gebühr:** *€ 40,-; mind. 4/max. 10 Tn*

#### Vortrag

### Gesund am Schreibtisch **Z402**

Claudia Bader

Verspannt? Gestresst?

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie am Arbeitsplatz im Büro gesund bleiben. Wir machen Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen und lernen wie man Stress verringert. Zusätzlich besprechen wir, wie man Schreibtisch und Co richtig einstellt.

**Termin:** *Dienstag, 18.1.2022, 19.30 – 21 Uhr*

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

**Gebühr:** *€ 14,-; mind. 4/max. 12 Tn*

## ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

### Massage für Zwei **Z410**

#### – für Paare, Freunde & Freundinnen, Schwestern

Susanne Hauser

An diesem Tag werden Ihnen und Ihrer/m Massagepartner/in angenehme und hilfreiche Massagetechniken gezeigt, die Sie anwenden können, um sich gegenseitig zu unterstützen. In einer Einführung erfahren Sie Wissenswertes rund um die Öle, mit denen Sie massieren können und die zum Wohlbefinden beitragen. Die von Ihnen kreierte individuelle Mischung verwenden Sie dann für die gegenseitige Massage.

Anmeldungen bitte paarweise.

Hinweis: Eine Stunde Mittagspause zur eigenen Verfügung.

Mitzubringen: 2-3 große Handtücher, 2-3 Kissen oder Nackenrollen, Kuschedecke, bequeme Kleidung

**Termin:** *Samstag, 22.1.2022, 10 – 17 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Gebühr:** *€ 55,-; mind. 4/max. 8 Tn*

### KAHA® und AROHA® **Z411** Training in Haag

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

Ilse Eherer

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

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

**Termine:** *Freitag, 8.10. – Freitag, 17.12.2021, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5*

**Dauer:** *10 Termine*

**Gebühr:** *€ 90,-; mind. 3/max. 4 Tn*

### Verbundene Tiefenatmung **Z414**

Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas Selbstverständliches und uns wenig bewusst.

Wir können uns auf die Atmung so konzentrieren, dass wir sie bewusst steuern, indem wir tiefer, schneller oder langsamer atmen. So ergibt sich eine Vielfalt an Möglichkeiten ganz gezielt mehr Sauerstoff und Energie aufzunehmen. Unser Atemvolumen und unsere Atemkraft wird im Laufe der Zeit gesteigert.

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein und nicht zuletzt werden Intuition, Inspiration und Kreativität aktiviert, da Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, frei wird.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

**Termine:** *Montag, 27.9. – Montag, 25.10.2021, 9.30 – 11.30 Uhr*

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

**Dauer:** *5 Termine*

**Gebühr:** *€ 75,-; mind. 4/max. 7 Tn*



Mein Name ist **Gabriele Koller**. Seit dem Jahr 2000 bin ich Heilpraktikerin und arbeite in eigener Praxis in Mauern. Die Schwerpunkte meiner Arbeit sind Klassische Homöopathie und das Verbundene Atmen.

Vor längerer Zeit war ich in meinem Leben an einen Punkt gelangt, an dem ich mich sehr intensiv mit dem Sinn des Lebens beschäftigte. Nach einer längeren Suche entdeckte ich die GetAlive Atemschule in München und begann bei dieser eine Atemausbildung. Es folgten weitere Ausbildungen auf dem Gebiet des Verbundenen Atmens und der Selbstverwirklichung.

Gleich nach den ersten Atemstunden spürte ich, dass das bewusste Atmen für mich eine großartige Entdeckung und eine Unterstützung bei der Sinnfindung des Lebens war. Das verbundene Atmen machte mich vitaler, lebensfroher, bewusster und selbstsicherer.

Auch heute bin ich noch von dieser Arbeit begeistert und überzeugt. Ich freue mich, dass ich diese Begeisterung an viele Menschen weitergeben kann.



### Abendkurs

#### Autogenes Training

Z420

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training. Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde als Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, um zu einem ruhigen und ausgeglichenen Zustand zu gelangen.



Es hilft Stress, Hektik und Mehrfachbelastungen auszugleichen, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern und durch gezielte Entspannung mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Mit ein bisschen Übung erzielt man bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge und Sie können die Übungen jederzeit überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Auch für Männer bestens geeignet um einem „Burnout“ zuvorzukommen.

Probieren Sie's aus!

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird mit 50 bis 80% gemäß §§ 20 und 20a SGB V bezuschusst.

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

**Termine:** **Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 10.3.2022, 18.30 – 19.45 Uhr**

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

**Dauer:** **8 Termine**

**Gebühr:** **€ 80,-; mind. 5/max. 8 Tn**

#### VHS-Hinweis

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

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

Ausnahmen: Anmeldungen auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

#### Klangschalen mit progressiver Muskelentspannung

Z421



Tina Schlossorsch

Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.

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

**Termine:** **Montag, 20.9.2021, 18 – 19.30 Uhr**

**Montag, 18.10.2021, 18 – 19.30 Uhr**

**Montag, 15.11.2021, 18 – 19.30 Uhr**

**Montag, 13.12.2021, 18 – 19.30 Uhr**

**Montag, 17.1.2022, 18 – 19.30 Uhr**

**Montag, 14.2.2022, 18 – 19.30 Uhr**

**Dauer:** **6 Termine**

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

**Gebühr:** **€ 69,-; mind. 4/max. 8 Tn**



Mein Name ist **Tina Schlossorsch**, seit etwa 10 Jahren gehe ich den yogischen Weg, der mittlerweile für mich zur Lebenseinstellung geworden ist. Neben einer Ausbildung als Meditationskursleiterin und Klangschalenmasseur bin ich zertifizierte Yogalehrerin. Ich unterrichte mit viel Freude und Liebe, um die Stille in der Meditation oder in der Asana erfahrbar zu machen und um nach der körperlichen Anforderung in eine tiefe Entspannung zu führen. Ich freue mich bei der VHS Meditations-, Klangschalen- und Yogakurse geben zu dürfen. Näheres zu meiner Person gibt es auf meiner Internetseite [www.elamoe.de](http://www.elamoe.de).

## YOGA & QIGONG

#### Shaolin Qi Gong und Meditation

Z440

##### Power & Relax

Sylvia Scherg

Unter der erfahrenen Leitung der zertifizierten Shaolin Qi Gong Lehrerin Sylvia Scherg können Interessierte mit den besonderen Atem- und Bewegungstechniken ihren Körper von Blockaden befreien, belastende Gedanken loslassen, Selbstheilungskräfte aktivieren, ihre Energien ausgleichen und lernen, sie bewusst zu führen.

Mit Meditation und Tiefenentspannung zu schöner Klangmusik spürt man die Einheit mit dem großen Universum, innere Freude und Leichtigkeit – wieder „im Fluss“ sein!

Shaolin Qi Gong entstammt dem alten Shaolinkloster in China. Die berühmten Shaolin – „Kampf“-Mönche konnten mit diesen Techniken bei intensivem Training fast übermenschliche Kräfte erreichen. Sie wurden von Shaolinmönch Shi Xingui authentisch an die Leiterin übertragen.

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

**Termine:** **Dienstag, 28.9. – Dienstag, 9.11.2021, 20.15 – 21.30 Uhr**

**Dauer:** **6 Termine**

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

**Gebühr:** **€ 54,-; mind. 3/max. 7 Tn**

**QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z442**

Sandra Heckerl

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

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität.

Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

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

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**Termine:** **Donnerstag, 30.9. – Donnerstag, 9.12.2021,**  
8.45 – 10.15 Uhr

**Ort:** **Bürgerhaus Zolling**

**Dauer:** **10 Vormittage**

**Gebühr:** **€ 95,-; mind. 5/max. 8 Tn**

**QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z443**

**Termine:** **Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022,**  
8.45 – 10.15 Uhr

**Dauer:** **7 Vormittage**

**Gebühr:** **€ 66,50; mind. 5/max. 8 Tn**

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

Tina Schlossorsch

Hatha Yoga führt zum Gleichgewicht von Körper und Geist. Im Vordergrund dieser sanften, meditativen Stunden steht die Verbindung der Atmung mit der Übung, so dass tiefe Entspannung und Wohlbefinden eintreten. Die Yogastunden gliedern sich in eine Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Begleitet von der progressiven Muskelrelaxation und Autosuggestion wird die Endentspannung eingeleitet, in der Körper und Geist erneut loslassen dürfen.

Die Stunden sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

**Termine:** **Mittwoch, 6.10. – Mittwoch, 15.12.2021,**  
18 – 19.30 Uhr

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

**Dauer:** **10 Termine**

**Gebühr:** **€ 90,-; mind. 6/max. 7 Tn**

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

**Termine:** **Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022,**  
18 – 19.30 Uhr

**Dauer:** **7 Termine**

**Gebühr:** **€ 63,-; mind. 6/max. 7 Tn**

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

**Termine:** **Mittwoch, 6.10. – Mittwoch, 15.12.2021,**  
19.45 – 21.15 Uhr

**Dauer:** **10 Termine**

**Gebühr:** **€ 90,-; mind. 5/max. 7 Tn**

**YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z447**

**Termine:** **Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022,**  
19.45 – 21.15 Uhr

**Dauer:** **7 Termine**

**Gebühr:** **€ 63,-; mind. 5/max. 7 Tn**

**GESUNDHEITSBETONTE  
GYMNASTIK****Rücken Fit Z450**

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

**Termine:** **Dienstag, 14.9. – Dienstag, 14.12.2021, 18 – 19 Uhr**

**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeyerstraße 12, Spiegelsaal**

**Dauer:** **13 Abende**

**Gebühr:** **€ 91,-; mind. 5/max. 9 Tn**

**Rücken Fit Z451**

**Termine:** **Dienstag, 11.1. – Dienstag, 29.3.2022, 18 – 19 Uhr**

**Dauer:** **10 Abende, nicht am 8.3.**

**Gebühr:** **€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn**

**Vormittagskurs****Starker Rücken – Straffer Bauch Z452**

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenenschwester für Intensivpflege & Anästhesie

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden.

Es ist hervorragend geeignet für die Formung & Definition der Muskeln sowie für den Fettabbau und die Straffung des Gewebes. Außerdem werden die Rückenmuskeln intensiv aufgebaut, so dass dieser Kurs für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist.

Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining mit Gleichgewichtsübungen. Anschließend kommt ein spezieller Teil zum Muskelaufbau, wobei der Schwerpunkt auf Rücken und Bauch liegt. Beendet wird der Kurs mit einem Stretching aus Yoga-Elementen und einem kleinem Entspannungsteil.

Diese Stunde ist eher etwas ruhig, die Musik läuft im Hintergrund und ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk

**Termine:** **Donnerstag, 30.9. – Donnerstag, 16.12.2021,**  
9 – 10 Uhr

**Dauer:** **10 Termine, nicht am 7.10.**

**Gebühr:** **€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn**

**Vormittagskurs****Starker Rücken – Straffer Bauch Z453**

**Termine:** **Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022,**  
9 – 10 Uhr

**Dauer:** **7 Termine**

**Gebühr:** **€ 56,-; mind. 5/max. 9 Tn**



### Fit mit Baby/ Kind Z456

**Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind?  
Wir haben die Lösung!**

Liane Emmersberger

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 gedacht. Statt spezieller Gewichte/ Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder miteinbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter/ Väter tun etwas für sich und gleichzeitig mit Ihren Kindern.

Fit mit Kind ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes nach der Geburt und darüber hinaus. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz.

Diese Stunde ist für jede/n – bei den Frauen nach abgeschlossener Rückbildung – geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

**Termine:** *Donnerstag, 30.9. – Donnerstag, 16.12.2021, 10 – 11 Uhr*

**Dauer:** *10 Termine, nicht am 7.10.*

**Gebühr:** *€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### Fit mit Baby/ Kind Z457

**Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind?  
Wir haben die Lösung!**

**Termine:** *Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022, 10 – 11 Uhr*

**Dauer:** *7 Termine*

**Gebühr:** *€ 56,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### Power-Mama – back to shape Z458

**Teilnahme ab 8 Wochen nach der Entbindung (Spontangeburt) bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich**

Selin Knobel

Das Glück ist riesengroß! Dein Baby ist da und du kannst dir ein Leben ohne deinen Sonnenschein gar nicht mehr vorstellen?! Nach der Schwangerschaft, der Geburt und dem ersten Kennenlernen willst du jetzt aber gerne auch wieder etwas für dich und deinen Körper machen? Und das optimaler Weise mit deinem Goldschatz? Dann ist Power-Mama – back to shape genau das Richtige für dich. Hier erwartet dich

- gesundes, intensives und effektives 60-minütiges Fitnesstraining nur für dich und deinen Körper
- keine Babysitter-Planung, weil du deine Maus mitbringst. Dein Baby/Kind ist aber kein Trainingsutensil, sondern kann sich während des Trainings auf einer Decke gemeinsam mit den anderen Babys „unterhalten“ oder im MaxiCosi schlafen/spielen.
- lerne Mamas aus deiner Umgebung mit gleichaltrigen Kindern kennen
- power dich aus und deinen Kopf frei

Ich freue mich auf dich und dein Schätzchen!

Mitzubringen: Matte, Getränk, sportliche Kleidung, Turnschuhe.

**Termine:** *Donnerstag, 23.9. – Donnerstag, 28.10.2021, 10.30 – 11.30 Uhr*

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

**Dauer:** *6 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 66,-; mind. 5/max. 8 Tn*

## FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

### PILATES in Wolfersdorf Z460

Karin Hanrieder und Kerstin Forster (alle neuen Kurse)

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

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

**Termine:** *Donnerstag, 23.9. – Donnerstag, 16.12.2021, 10 – 11 Uhr*

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

**Dauer:** *12 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z461

**Termine:** *Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022, 10 – 11 Uhr*

**Dauer:** *7 Termine*

**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z462 NEU

**Termine:** *Dienstag, 21.9. – Dienstag, 14.12.2021, 8.30 – 9.30 Uhr*

**Dauer:** *12 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z463 NEU

**Termine:** *Dienstag, 11.1. – Dienstag, 22.2.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*

**Dauer:** *7 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z464 NEU

**Termine:** *Donnerstag, 23.9. – Donnerstag, 16.12.2021, 18 – 19 Uhr*

**Dauer:** *12 Abende*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z465 NEU

**Termine:** *Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022, 18 – 19 Uhr*

**Dauer:** *7 Abende*

**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Zolling Z468

Karin Hanrieder

**Termine:** *Donnerstag, 23.9. – Donnerstag, 16.12.2021, 17.30 – 18.30 Uhr*

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

**Dauer:** *12 Abende*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**PILATES in Zolling Z469**

**Termine:** *Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022, 17.30 – 18.30 Uhr*  
**Dauer:** *7 Abende*  
**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**PILATES in Attenkirchen Z466**

Stefanie Spachtholz

Pilates ist eine systematische und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Benannt nach ihrem Begründer, stärkt sie u.a. die tiefer liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte. Dabei werden einzelne Muskeln gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Die Atmung wird in den fließenden Bewegungsablauf einbezogen. Wer so regelmäßig trainiert, wird beweglicher und verbessert deutlich seine Körperhaltung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Termine:** *Montag, 27.9. – Montag, 20.12.2021, 18.30 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*  
**Dauer:** *9 Termine, nicht am 11.10., 8.11., 6.12.*  
**Gebühr:** *€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**PILATES in Attenkirchen Z467**

**Termine:** *Montag, 17.1. – Montag, 21.2.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*  
**Dauer:** *5 Termine, nicht, wenn GR-Sitzung*  
**Gebühr:** *€ 35,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**PILATES-Faszien-Training Z470**

Kerstin Forster

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

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 22.9. – Mittwoch, 15.12.2021, 8.30 – 9.30 Uhr*  
**Dauer:** *12 Vormittage*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**PILATES-Faszien-Training Z471**

**Termine:** *Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*  
**Dauer:** *7 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Bodyfit & Mobility 12.Z472**

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung  
 Ein abwechslungsreiches Allroundtraining um deinen Körper fit zu machen!

Zu motivierender Musik fördern wir mit kraftvollen Übungen den Muskelaufbau im Bereich Bauch-Beine-Po, Arme und Rücken. Durch dynamische Mobility-Flows erreichen wir neue Bewegungsqualitäten. Das funktionell fordernde Beweglichkeitstraining aller Muskelgruppen wird mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.

Am Anfang steht ein leichtes Aufwärmprogramm und die Stunde klingt mit einem kurzen Entspannungsteil aus.

Sehr gut geeignet auch für Einsteiger\*innen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 15.9. – Mittwoch, 15.12.2021, 19.30 – 20.30 Uhr*

**Dauer:** *13 Termine*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Gebühr:** *€ 91,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Bodyfit & Mobility Z473**

**Termine:** *Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*

**Dauer:** *7 Termine*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende Z474**

für jeden geeignet, der bereit ist, fit zu werden

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung  
 Das Wochenende steht an und Sie wollen vorher noch einmal etwas für sich tun? Energie und Kraft tanken? Sich selbst spüren? Dann nutzen Sie diese eine Stunde kurz vor 12 um fit und zufrieden ins Wochenende zu starten. Sie erwartet ein gezieltes Bodystyling, Kräftigung von Rücken und Bauch, Ausdauer genauso wie Elemente aus Yoga, Pilates und Stretch. Ebenfalls werden Teile aus dem HIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

**Termine:** *Freitag, 17.9. – Freitag, 17.12.2021, 11 – 12 Uhr*  
**Dauer:** *13 Termine*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Gebühr:** *€ 91,-; mind. 4/max. 9 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende Z475**

für jeden geeignet, der bereit ist, fit zu werden

**Termine:** *Freitag, 14.1. – Freitag, 25.2.2022, 11 – 12 Uhr*  
**Dauer:** *7 Termine*  
**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 4/max. 9 Tn*

**VHS-Hinweis**

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



## Functional Flow – Ganzkörpertraining Z476 NEU

Kerstin Forster

Die Idee von Functional Flow ist es, durch wiederkehrende Bewegungsabläufe möglichst alle Muskeln, bzw. Muskelketten und Gelenke zu trainieren. Wir aktivieren unser Herz-Kreislaufsystem, üben uns in Kraft und Ausdauer, aktivieren die tiefe Rumpfmuskulatur und werden mobil und flexibel. Ziel des funktionellen Ganzkörpertrainings ist es, den Körper „aufzuwecken“ und fit für den Alltag zu machen.

Für alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und gerne ins Schwitzen kommen.



Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk, Gymnastikmatte

**Termine:** *Mittwoch, 22.9. – Mittwoch, 15.12.2021, 9.45 – 10.45 Uhr*

**Dauer:** *12 Vormittage*

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

## Functional Flow – Ganzkörpertraining Z477 NEU

**Termine:** *Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022, 9.45 – 10.45 Uhr*

**Dauer:** *7 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 5/max. 9 Tn*

## HIIT Training in Attenkirchen Z478

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Termine:** *Montag, 27.9. – Montag, 20.12.2021, 19.45 – 20.45 Uhr*

**Ort:** *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*

**Dauer:** *9 Termine, nicht am 11.10., 8.11., 6.12.*

**Gebühr:** *€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn*

## HIIT Training in Attenkirchen Z479

**Termine:** *Montag, 17.1. – Montag, 21.2.2022, 19.45 – 20.45 Uhr*

**Dauer:** *5 Termine, nicht, wenn GR-Sitzung*

**Gebühr:** *€ 35,-; mind. 5/max. 9 Tn*



**Melanie Gebauer**  
 „Schnelle Beats, mitreißende Rhythmen, lachen, Spaß haben und den Alltagsstress vergessen, all das findet sich in Zumba® wieder und ich liebe es (und habe es von der ersten Sekunde an geliebt). Mit all seinen abwechslungsreichen Bewegungen und seinen überwiegend lateinamerikanischen Sounds wird bei Zumba® jede Stunde zu einer Party-einer Fitness-Party. Ich erlebe in jeder Stunde, wie die Teilnehmer/innen die Energie aufnehmen und für diese eine Stunde am Tag alles um sich herum vergessen können-und ganz nebenbei auch noch fit werden. Kommen Sie vorbei und Sie werden sehen, was ich meine!“

## Zumba® mit Melanie Z480

Melanie Gebauer

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

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

**Termine:** *Montag, 20.9. – Montag, 13.12.2021, 19 – 20 Uhr*

**Ort:** *Bürgerhaus Zolling*

**Dauer:** *12 Termine*

**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 6/max. 20 Tn*

## Zumba® mit Melanie Z481

**Termine:** *Montag, 10.1. – Montag, 21.2.2022, 19 – 20 Uhr*

**Dauer:** *7 Termine*

**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 6/max. 20 Tn*

## Tanzmix – Oriental, Latino, Hiphop Z482 NEU

Alter von 14 – 99

Anis Ben Salem

Tanz dich fit! In meinem Kurs begeben wir uns jedes Mal auf eine kleine Reise. Sei es Lateinamerika, Indien, Afrika, Irland, der Orient...

Wir bewegen uns zu unterschiedlichster Musik in einem besonderen kulturellen Stilmix.

Alles was ihr mitbringen müsst ist Spaß und Freude an der Bewegung!

**Termine:** *Freitag, 24.9. – Freitag, 17.12.2021, 17 – 18 Uhr*

**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

**Dauer:** *12 Termine*

**Gebühr:** *€ 108,-; mind. 4/max. 9 Tn*



**Tanzmix – Oriental, Latino, Hiphop** Z483 **NEU**

Alter von 14 – 99

**Termine:** Freitag, 14.1. – Freitag, 25.2.2022, 17 – 18 Uhr**Dauer:** 7 Termine**Gebühr:** € 63,-; mind. 4/max. 9 Tn**Filipino Fighting Arts** Z484 **NEU****Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprogramm**

Kerstin Gastorf, im Trainerteam mit Martin Kürzinger

Lust etwas für die Fitness und Selbstverteidigung zu tun? Mal etwas ganz anderes zu machen, eine exotische Kampfkunst zu lernen? Dann probier's mal mit „Filipino Fighting Arts“! Diese moderne und vielseitige philippinische Kampfkunst ist realistische und effektive Selbstverteidigung, traditionelle Kampfkunst und Fitnessprogramm in einem.

Gelehrt werden alle Distanzen und Disziplinen eines Kampfes, im Stand und am Boden, Tritte, Schläge, Würfe, Hebel und Würger, sowie Stock- und Messerabwehr. Die Techniken der „Filipino Fighting Arts“ beruhen auf universell einsetzbaren Prinzipien und lassen sich mit bloßen Händen anwenden, wie auch mit jeglichen Alltagsgegenständen, egal ob Regenschirm, Kugelschreiber, Handy oder Jacke. Das macht diese Kampfkunst so effektiv und vielseitig.

Die „Filipino Fighting Arts“ sind jedoch noch mehr als nur Kampfkunst und Selbstverteidigung, sie trainieren die körperliche Fitness auf vielfältigste Weise. Das regelmäßige Training verbessert spürbar die Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Stabilität. Ganz spezielle und häufig trainierte Übungsformen schulen zudem Koordination, Konzentration und Reflexe.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Termine:** Samstag, 25.9. – Samstag, 2.10.2021, 15 – 17.30 Uhr**Ort:** Wenn möglich outdoor, sonst Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1/DG**Dauer:** 2 Nachmittage**Gebühr:** € 75,-; mind. 2/max. 8 Tn**KÖRPER UND STIL****Farbtypberatung (ohne Make-Up)** Z490

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Farben zu kennen und zu tragen, wird niemals langweilig!

Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hautpigmentierung, besonders gut stehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten. Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen.

Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal, souverän und auf Ihrem ganz persönlichen Level, gekleidet sein.

Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen spannenden Farbtest und auch ihr ganz persönlicher Stoff-Farbpass im Wert von ca. 40 Euro ist bereits inklusive.

**Termin:** Samstag, 18.9.2021, 14 – 18 Uhr**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**Gebühr:** € 130,-; mind. 2/max. 3 Tn**KULTUR****KOCHEN & 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.**

**Die indische vegetarische Küche auch für Veganfans geeignet** Z500 **NEU****exotisch und voller Vielfalt**

Charanjit Heer

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen auch für Veganfans geradezu genial. Die Besonderheit der Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse, ggfs. Tofu), Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Pillaw (Gewürz-Reis). Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 17€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

**Termin:** Dienstag, 7.12.2021, 18 – 22 Uhr**Gebühr:** € 52,-; mind. 4/max. 8 Tn**Sushi-Kochkurs** Z501 **NEU**

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche kennenlernen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe sowie verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen zu, eine vegetarische Variante darf dabei nicht fehlen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Fischauswahl, Schneide- sowie Rolltechnik.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmintee und Wasser gereicht.

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

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

**Termin:** Freitag, 26.11.2021, 18 – 21.30 Uhr**Gebühr:** € 45,-; mind. 4/max. 8 Tn





## Die Kartoffel – eine tolle Knolle Z502 **NEU**

Marianne Maierhofer

Aus Kartoffeln kann man wunderbare Gerichte zaubern. Die verschiedenen Gerichte werden aus rohen und gekochten Kartoffeln zubereitet. Diese alten Rezepte sind sehr einfach und leicht nachzukochen. Lassen Sie sich zurück versetzen in die Zeit, als es noch lecker nach Omas Kartoffelküche roch.

Mitzubringen: kleine Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch, evtl. Schürze, Getränk und gute Laune!

**Termin:** Montag, 20.9.2021, 18.30 – 22.30 Uhr  
**Gebühr:** € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn



### Marianne Maierhofer

Mein Name ist Marianne Maierhofer. Ich wurde 1968 in Abensberg geboren. Von Beruf bin ich Hauswirtschaftsmeisterin, Ernährungsfachfrau und Gartenbäuerin; und nun bin ich ab diesem Semester als neue Dozentin für Kochkurse in der vhs Zolling tätig. Ich lebe mit meiner Familie auf einem Bauernhof. Der Umgang mit Kindern macht mir große Freude und so biete ich als „Erlebnispäuerin“, neben meinen Koch- und Backkursen auch Erlebnistage für Kinder zu bestimmten Themen auf unserem Hof an. Damit verbindet ein solcher Tag auf dem Hof Erlebnis und Spiel mit pädagogisch wertvollem Anschauungsunterricht.

Marianne Maierhofer

## Wir backen für Kirchweih Z503 **NEU**

Marianne Maierhofer

Kücherl, Krapfen, Quarkspatzen, Hasenöhr und CO., das traditionsreiche Kirchweihgebäck schmeckt immer und ist – selbst zubereitet – einfach eine Klasse für sich! Sie trauen sich nicht so richtig ran an diese Schmankerl? Wie man Kücherl richtig in Form bringt, wie man Krapfen perfekt füllt und wie Hasenöhr und Co. möglichst knusprig werden, all das und noch mehr erfahren Sie in diesem Kurs.

Mitzubringen: kleine Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch, evtl. Schürze, Getränk und gute Laune!

**Termin:** Freitag, 15.10.2021, 18.30 – 22.30 Uhr  
**Gebühr:** € 53,-; mind. 4/max. 8 Tn

## Wildkochkurs Z504 **NEU**

Marianne Maierhofer

Herbst und Winter gelten als klassische Jahreszeiten, um Wild auf den Tisch zu bringen. Ob Rehragout, Wildschweinhackbällchen mit Paprika, Rehfilet auf Bulgur-Kräuter-Salat oder Wild-Burger aus Hirschfleisch; aus Wild kann man wunderbare Gerichte zaubern. Diese Rezepte sind sehr einfach und leicht zu Hause nachzukochen.

Mitzubringen: kleine Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch, evtl. Schürze, Getränk und gute Laune!

**Termin:** Montag, 18.10.2021, 18.30 – 22.30 Uhr  
**Gebühr:** € 58,-; mind. 4/max. 8 Tn

## Der Apfel – rund und gesund Z505 **NEU**

Marianne Maierhofer

Ein Apfelmenü unter anderem aus Apfelcremesuppe, Rohkostsalaten, Apfelcharlotte, russischer Apfeltorte und vieles mehr. Als Zutat für Kuchen und Desserts sind Äpfel nicht mehr wegzudenken. Aber auch eine Kombination mit herzhaften Zutaten ist lecker und bereichert den Speiseplan.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Sorten sich am besten verarbeiten lassen und lernen raffinierte Rezepte kennen.

Mitzubringen: kleine Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch, evtl. Schürze, Getränk und gute Laune!

**Termin:** Montag, 31.1.2022, 18.30 – 22.30 Uhr  
**Gebühr:** € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn



## Lustig ist die Fassenacht, wenn mei Mutter Küchle backt! Z506 **NEU**

### Schmalzgebäckkurs

Marianne Maierhofer

Fasching heißt auch Krapfen und Kücherlzeit! Zusammen werden wir in diesem Kurs verschiedene Schmalzgebäck zubereiten, wie z.B. Faschingskrapfen, Kücherl und Bierkrapfen. Zusätzlich fertigen wir aus Plundergebäck noch Windmühlen, Spiralen, kleine Windbeutel und vieles mehr.

Mitzubringen: kleine Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch, evtl. Schürze, Getränk und gute Laune!

**Termin:** Freitag, 25.2.2022, 18.30 – 22.30 Uhr  
**Gebühr:** € 53,-; mind. 4/max. 8 Tn



## FOTOGRAFIE

### Kreatives Herbstportrait – Fotografiemark Z520 **NEU**

#### Inszenierte Fotos mit den Farben der Natur

Nicole Kögel, Modell

Die warmen Farben des Herbstes schmeicheln unserer Haut. Portraits in warmem Licht umgeben von angenehmen Orange-, Rot und Brauntönen wirken angenehm für jeden Betrachter. Zusammen inszenieren wir unser Model in diesen warmen Tönen und nutzen dabei verschiedene Stör-Techniken um den Bildern mehr Tiefe zu geben.

Als Highlight gestalten wir eine gruselige Halloween-Szene.

Hinweis: Bei trockener Witterung findet ein Teil des Kurses draußen statt.

Mitzubringen: Kamera mit Blitzschuh und manuell einstellbarer Belichtung

**Termin:** Samstag, 16.10.2021, 10 – 16 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 72,-; mind. 4/max. 6 Tn

**Kreatives Weihnachtsportrait –  
Fotografiekurs**

Z521

**Insenzierte Fotos für besondere Weihnachtsgrüße**

Nicole Kögel

In der Vorweihnachtszeit fotografieren wir unser Model in verschiedenen winterlichen und weihnachtlichen Outfits und auch einem Tannenbaum-Kleid. Dabei erzeugen wir festliche Atmosphäre durch stimmungsvolles Licht-Bokeh, Störelemente vor der Linse und gekonnten Einsatz des Weißabgleich.

Als Highlight nimmt jeder Teilnehmer ein Foto von sich selbst als individuellen Weihnachtsgruß für seine Lieben mit nach Hause.

Mitzubringen: Kamera mit Blitzschuh und manuell einstellbarer Belichtung.

**Termin:** Samstag, 13.11.2021, 13 – 19 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 72,-; mind. 3/max. 6 Tn



Mein Name ist **Nicole Kögel**. Mit meinem Mann und meinen 3 Kindern wohne ich in Freising. Seit 5 Jahren habe ich mein langjähriges Hobby, die Fotografie, nun schon zum Beruf gemacht. Dabei schlägt mein Herz vor allem für fantasievolle und aufwändige Portraits. Die Kostüme und Requisiten dazu baue ich größtenteils selbst und inszeniere die Bilder so, dass im Anschluss nur eine Prise Photoshop für den letzten Schliff sorgt.

**Lesung von Matthias Politycki:  
„Das kann uns keiner nehmen“**

5201

**in Kooperation mit Barbaras Bücherstube**

Das kann uns keiner nehmen ist Matthias Polityckis bislang persönlichster Roman und zugleich eine Hommage an Afrika. Darin erzählt er von einer Männerfreundschaft im Angesicht des Todes, von der großen Liebe und davon, wie zwei gegensätzliche Menschen wider Willen miteinander ins Gespräch kommen. Und zu einem Roadtrip aufbrechen, der ihnen jede Menge Ärger einbringt – und manch unverhoffte Erkenntnis über sich selbst und das Leben.



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

**Termin:** Sonntag, 14.11.2021, 17 – 18.30 Uhr  
**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, AULA  
**Einlass:** 16.30 Uhr  
**Eintritt:** € 5,-

**MUSIK &  
INSTRUMENTALUNTERRICHT****Beratung**

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

**Schnupperstunde**

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

**Ratenzahlung**

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

**Halbjahreskurse**

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 20 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine. Die Kurse werden durchgehend, notfalls auch online über Skype oder Zoom, durchgeführt.

Gebühr	Einzelunterricht	2er-Gruppe
pro TN pro Termin	<b>30 Min.</b>	<b>45 Min.</b>
<b>Blockflöte</b>	18,50 €	27,50 €
<b>Gitarre</b>	19,50 €	bei Bedarf
<b>Geige</b>	22,50 €	33,50 €
<b>Hackbrett</b>	22,50 €	33,50 €
<b>Klavier</b>	22,50 €	33,50 €

**Halbjahreskurs****Blockflötenunterricht in Attenkirchen Z540****für Kinder ab 6 Jahren**

Patricia Hellmich

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



**Termine:** Freitag, 8.10. – Freitag, 25.2.2022, 13 – 17 Uhr  
**Ort:** Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock  
**Dauer:** 17 Termine



### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

#### Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z541

##### Anfänger und Fortgeschrittene – für Kinder ab 6 Jahren,

Elise-Anne Winklmeier

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



**Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.**

**Termine:** Dienstag, 28.9. – Dienstag, 22.2.2022, 13 – 18.30 Uhr

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

**Dauer:** 19 Termine

### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

#### Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550

##### für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

##### für Kinder:

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



##### für Erwachsene:

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

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

**Eine Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich.**

**Termine:** Montag, 27.9. – Montag, 14.2.2022, 12 – 21 Uhr

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

**Dauer:** 18 Termine

### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

#### Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Z554

##### Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

**Termine:** Dienstag, 28.9. – Dienstag, 15.2.2022, 9 – 12 Uhr

**Dauer:** 18 Termine

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

### Halbjahreskurs

#### Klavier für Anfänger in Zolling Z560 NEU

##### für Kinder ab 6 Jahren

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht an, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird.

Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel.

Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

**Termine:** Mittwoch, 22.9. – Mittwoch, 23.2.2022, 15.30 – 18.30 Uhr

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

**Dauer:** 20 Termine, mind. 1/max. 6 Tn



### Halbjahreskurs

#### Geige in Zolling Z572

##### 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.

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

**Termine:** Donnerstag, 16.9. – Donnerstag, 24.2.2022, 14 – 18 Uhr

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

**Dauer:** 20 Termine



### Halbjahreskurs

#### Geige in Attenkirchen Z573 NEU

##### für Anfänger und Fortgeschrittene Einzel – oder Zweierunterricht

Annette Schlegel

Findet, wenn nötig, online statt.

**Termine:** Mittwoch, 15.9. – Mittwoch, 23.2.2022, 14 – 16 Uhr

**Ort:** Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

**Dauer:** 21 Termine



Partner der vhs Zolling

## Gemeindebücherei **Zolling**

Besuchen Sie uns in der Heilmaierstraße 14 in Zolling oder kontaktieren Sie uns unter 08167/93 11, [buecherei@zolling.de](mailto:buecherei@zolling.de).

### Unseren Medienbestand finden Sie hier:

Gemeindebücherei Zolling – Startseite ([winbiap.de](http://winbiap.de))  
Wir haben viele neue Medien (Tonies, Spiele, Zeitschriften, Bücher, CDs) und ab 22.10.2021 auch eMedien.

**Öffnungszeiten:**

Mo	16-18 Uhr
Di	16-18 Uhr
Mi	15-18 Uhr
Do	10-12.30 Uhr
	15-18 Uhr
Fr	9-12 Uhr
	14-16 Uhr



### Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

**Z575S**

#### 3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

Dieser Schnupperunterricht bietet Kindern die Möglichkeit, das Instrument in einer Kleingruppe unverbindlich kennenzulernen. Die Kursgebühr beträgt € 45,00 bei einer Unterrichtszeit für eine 2er-Gruppe mit 30 Minuten bzw. für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern mit 45 Minuten. Die Anmeldung ist jederzeit im Semester nach Rücksprache möglich.

Hinweise: Eine Geige kann bei Bedarf für den Schnupperkurs kostenlos gestellt werden.

**Termine:** *Donnerstag, 23.9. – Donnerstag, 7.10.2021, 14 – 14.30 Uhr*

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

**Dauer:** *3 Termine*

**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 2/max. 3 Tn*

### Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

**Z576S**


#### 3 Termine inkl. Leihgeige in Attenkirchen

**Termine:** *Mittwoch, 22.9. – Mittwoch, 6.10.2021, 14 – 14.30 Uhr*

**Ort:** *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG*

**Dauer:** *3 Termine*

**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn*

### „Die Chorfeen“ – der Pop/Gospel-Chor der vhs

**Z599**


Kristina Hölzl

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!

**Termine:** *Mittwoch, 22.9. – Mittwoch, 23.2.2022, 19 – 20.30 Uhr*

**Ort:** *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG*

**Dauer:** *20 Termine*

**Gebühren:** *€ 91,00 bei 10 – 13 Tn  
€ 84,00 bei 14 – 18 Tn*



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

## SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

### SCHÜLERFÖRERUNG

#### Fit fürs Abi in Mathematik – Nur Online

##### Intensivkurse in den Faschingsferien

Die Abschlussprüfungen rücken näher! Bei diesem Ferienkurs wird der wichtigste Stoff – je nach Schultyp – wiederholt und es werden erste Abituraufgaben gerechnet. Mehr Abituraufgaben in den Osterferienkursen!

Hinweis: Die Kurse finden über Zoom statt. Falls nicht genügend Anmeldungen pro Schulzweig vorliegen, können die Kurse zusammengelegt werden.

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam und stabiler Internetzugang.

Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.

**Ort:** Online zu Hause  
**Dauer:** 4 Termine  
**Gebühr:** € 135,- bei 4-6 Tn  
 € 106 bei 7 und mehr Tn

#### Fit fürs Abi in Mathematik – Nur online! Z600

##### 12. Klasse Gymnasium

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

**Termine:** Dienstag, 1.3. – Freitag, 4.3.2022, 11 – 14 Uhr

#### Fit fürs Abi in Mathematik – Nur online! Z601NT

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

**Termine:** Dienstag, 1.3. – Freitag, 4.3.2022, 8 – 11 Uhr

#### Fit fürs Abi in Mathematik – Nur online! Z601T

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

**Termine:** Dienstag, 1.3. – Freitag, 4.3.2022, 15 – 18 Uhr

#### Fit fürs Abi in Mathematik – Nur online! Z602

##### 13. Klasse an der FOS/BOS

**Termine:** Dienstag, 1.3. – Freitag, 4.3.2022, 18 – 21 Uhr

#### VHS-Hinweis

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

#### TOP zum Job – Bewerbungstraining für Jugendliche Z609

Michael Schlögl

Bewerbungsanschreiben und Vorstellungsgespräche sind für Dich völlig neu. Bisher lief alles ohne Konkurrenz. Von der Berufswahl bis zum Ausbildungsvertrag ist ein weiter Weg: Angst, Freude, Zweifel und viele andere Gefühle beherrschen diese Zeit und machen zum Teil Stress. Das beste Mittel gegen den Stress und hin zum Erfolg, ist die gezielte Vorbereitung der einzelnen Bewerbungsphasen. Durch das Training steigerst Du Dein Selbstvertrauen, förderst Deine Stärken und machst Dich fit für Deine Auswahlverfahren. Die Zeit ist topp investiert!

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin auf Anfrage, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich.**

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

**Dauer:** 1 Termin

**Gebühr:** auf Anfrage

## BEWEGUNG

#### Kindertanz in Zolling Z620

für Kinder von 3 – 4 Jahren

Cathrin Rauscher

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

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

**Termine:** Mittwoch, 15.9. – Mittwoch, 24.11.2021, 15 – 16 Uhr

**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 50,-; mind. 5/max. 9 Tn

#### Kindertanz in Zolling Z621

für Kinder von 3 – 4 Jahren

**Termine:** Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022, 15 – 16 Uhr

**Dauer:** 7 Termine

**Gebühr:** € 35,-; mind. 5/max. 9 Tn

Ballettunterricht und Tanztheater  
für Kinder ab 5 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene  
am Montagabend

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

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



**Ballettschule Haag**  
Schule für künstlerischen Tanz

**Kindertanz in Zolling Z622**

für Kinder von 5 – 6 Jahren

**Termine:** *Mittwoch, 15.9. – Mittwoch, 24.11.2021, 16 – 17 Uhr*  
**Dauer:** *10 Termine*  
**Gebühr:** *€ 50,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Kindertanz in Zolling Z623**

für Kinder von 5 – 6 Jahren

**Termine:** *Mittwoch, 12.1. – Mittwoch, 23.2.2022, 16 – 17 Uhr*  
**Dauer:** *7 Termine*  
**Gebühr:** *€ 35,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre) Z626 NEU**

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

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

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

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

**Termine:** *Montag, 27.9. – Montag, 6.12.2021, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Dauer:** *8 Termine, nicht am 18.10, 15.11.*  
**Gebühr:** *€ 52,-; mind. 4/max. 7 Tn*

**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre) Z627 NEU**

**Termine:** *Montag, 10.1. – Montag, 21.2.2022, 18 – 19 Uhr*  
**Dauer:** *5 Termine, nicht am 17.1., 14.2.*  
**Gebühr:** *€ 32,50; mind. 4/max. 7 Tn*

**Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren 6217A**

Karin Mayer-Alischer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Tanzschritte und coole Moves werden zu den unterschiedlichen Welt-rhythmen kombiniert. Die Kinder erwartet ein echter Bewegungsspaß zu vielen internationalen Tanzstilen wie z. B.: Cumbia, Salsa, Hip Hop, Reggaeton, Merengue und vieles mehr. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl (und damit das Selbstbewusstsein) gesteigert.



Wie bei den Großen steht aber auch bei den Zumba® Kids der Spaß im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

**Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*  
**Termine:** *Mittwoch, 20.10. – Mittwoch, 15.12.2021, 15.30 – 16.30 Uhr*  
**Dauer:** *8 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 48,-; mind.*

**Zumba® Kids junior von 5 bis 8 Jahren 6217B**

**Termine:** *Donnerstag, 13.1. – Donnerstag, 24.2.2022, 15.30 – 16.30 Uhr*  
**Dauer:** *7 Nachmittage*  
**Gebühr:** *€ 42,-*

**KREATIVITÄT**

**Upcycling: Windlichter aus Altglas Z640 NEU**

ab 10 Jahren

Claudia Bader

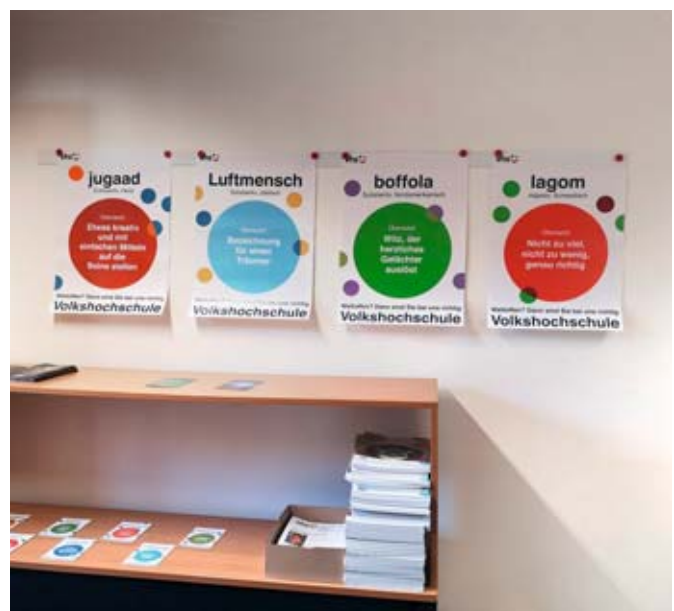
Aus alten Gläsern zaubern wir mit Hilfe von Kordeln, Bändern, Perlen und Federn wunderschöne Windlichter. Je nach Geschmack werden die Windlichter maritim, romantisch, im Landhausstil oder schon adventlich gestaltet.

Gut geeignet sind Gurken-gläser, Gläser von Nudelson-ßen oder Ähnlichem.



Mitzubringen: 3-4 saubere Gläser, Kleber, Schere, evtl. Muscheln

**Termin:** *Freitag, 8.10.2021, 16 – 17.30 Uhr*  
**Dauer:** *1 Termin*  
**Gebühr:** *€ 9,-; mind. 5/max. 8 Tn*  
**Materialkosten:** *1,50-4 €, vor Ort zu bezahlen*



## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](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:** DE04ZZZ00000227265  
**Mandatsreferenz** (wird von der vhs ausgefüllt)

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

**Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

**Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

**Straße und Hausnummer:** \_\_\_\_\_

**Postleitzahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):** \_\_\_\_\_

**BIC (8 oder 11 Stellen):** \_\_\_\_\_

**Ort/Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Moosburg e.V.

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder [www.vhs-moosburg.de](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:** DE04ZZZ00000227265  
**Mandatsreferenz** (wird von der vhs ausgefüllt)

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

**Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

**Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

**Straße und Hausnummer:** \_\_\_\_\_

**Postleitzahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):** \_\_\_\_\_

**BIC (8 oder 11 Stellen):** \_\_\_\_\_

**Ort/Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_