



Volkshochschule  
Zolling

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

## Frühjahr / Sommer 2022



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer hätte sich das vor zwei Jahren vorstellen können? 2019 feierten wir 100 Jahre Volkshochschule in Deutschland und 40 Jahre Volkshochschule in Zolling. Weiterbildungsangebote in allen nur denkbaren Facetten und Bereichen des täglichen Lebens frei und für jedermann zugänglich.

Und heute? Liegt Ihnen wieder unser neues Programmheft vor, mit dem Unterschied, dass die Teilnahme an unseren Kursen nur noch unter sich ständig neu definierenden Regeln stattfinden kann. Ich muss zugeben, es wird zunehmend anstrengender, den Durchblick zu behalten und ruhig zu bleiben. Dennoch habe ich die Hoffnung, dass letztendlich der menschliche Zusammenhalt und das Verständnis füreinander uns aus der Pandemie bringen werden.

Ich hoffe, Sie finden den ein oder anderen Kurs in unserem Angebot, der Sie anspricht. Empfehlen kann ich Ihnen auch in diesem Frühjahr wieder die Outdoor-Kurse, denn die sind – oder waren es zumindest bisher – von jeglichen Reglementierungen ausgenommen.

Viel Freude bei der Lektüre und bleiben Sie gesund!

Ihre Corinna Steinecke

**„Es kann keine Heilung im Körper stattfinden,  
wenn wir die Heilung nicht in unserem Geist  
und in unserem Herzen haben.“**

Dr. Joe Dispenza

### **Anmeldung**

- online: [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)
- per Telefon, Fax oder Email
- schriftlich mit der Anmeldekarte
- 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](mailto: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](mailto:buero@vhs-moosburg.de) zur Verfügung.

Weitere Informationen unter

[www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de), Menüpunkt vhs-zolling

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

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

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## Februar

### Dienstag, 22.2.2022

Z312 9.00 Refresh your English – learning by talking (B2)  
Z310 10.45 A new start – Refresher (A1/A2)

### Mittwoch, 23.2.2022

Z311 9.00 English – Refresher (A2 / B1)

## März

### Montag, 7.3.2022

Z550 12.00 Gitarre am Montag  
Z220 18.00 Einstieg am PC  
Z466 18.30 PILATES in Attenkirchen  
Z480 19.00 Zumba® mit Melanie  
Z626 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

### Dienstag, 8.3.2022

Z462 8.30 PILATES in Wolfersdorf  
Z554 9.00 Gitarre am Dienstagvormittag  
Z540 13.00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne

### Mittwoch, 9.3.2022

Z573 14.00 Geige in Attenkirchen  
Z620 15.00 Kindertanz in Zolling  
Z622 16.00 Kindertanz in Zolling  
Z444 18.00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden  
Z599 19.00 „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel-Chor der vhs  
Z472 19.30 Bodyfit & Mobility  
Z445 19.45 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

### Donnerstag, 10.3.2022

Z442 8.45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
Z452 9.00 Starker Rücken – Straffer Bauch  
Z456 10.00 Fit mit Baby/ Kind  
Z460 10.00 PILATES in Wolfersdorf  
Z572 14.00 Geige in Zolling  
Z468 17.30 PILATES in Zolling  
Z330 18.00 Italienisch für Anfänger – Chiaro A1 Nuova Edizione  
Z464 18.00 PILATES in Wolfersdorf

### Freitag, 11.3.2022

Z474 11.00 Fit und zufrieden ins Wochenende  
Z560 14.00 Klavier für Anfänger in Zolling  
Z482 17.15 Tanzmix – Oriental, Latino, Hiphop  
Z400 18.00 Stress lass nach – Workshop zur Stressbewältigung  
Z501 18.30 Strudelvariationen – von herzlich bis süß

### Samstag, 12.3.2022

Z530 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...

### Montag, 14.3.2022

Z341 10.00 Spanisch A1 für den Urlaub  
Z478 19.45 HIIT Training in Attenkirchen

### Mittwoch, 16.3.2022

Z340 11.00 Spanisch Konversations- und Auffrischkurs

### Donnerstag, 17.3.2022

Z575S 14.00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren  
Z105 19.00 Vortrag: Hilfe für pflegende Angehörige

### Montag, 21.3.2022

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

### Freitag, 25.3.2022

Z502 18.30 Die mediterrane Küche – herziges kochen

### Samstag, 26.3.2022

Z154 14.00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

## April

### Montag, 4.4.2022

Z228 18.00 Internet-Recherche für Anfänger

### Samstag, 9.4.2022

Z531 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...

### Montag, 11.4.2022

Z601 8.00 12. Klasse Gymnasium Osterferien  
Z601NT 11.00 12. Klasse FOS/BOS – nicht-technischer Zweig Osterferien  
Z601T 15.00 12. Klasse FOS/ BOS – technischer Zweig Osterferien  
Z602 18.00 13. Klasse FOS/BOS Osterferien

### Dienstag, 19.4.2022

Z603 8.00 Mittlere Reife – nicht-mathemat.. Zweig, Osterferien  
Z607 11.00 Mittlere Reife M-Zweig, Osterferien  
Z605 15.00 Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Ostertferien

### Montag, 24.4.2022

Z110 9.30 Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern“  
Z115 14.00 Waldbaden

### Montag, 25.4.2022

Z222W1 18.00 WORD Grundlagen  
Z627 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

### Dienstag, 26.4.2022

Z450 18.00 Rücken Fit  
Z451 19.00 Rücken Fit

### Mittwoch, 27.4.2022

Z432 18.00 Lauf-Treff

### Donnerstag, 28.4.2022

Z100 20.00 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand  
Z422 18.15 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

### Freitag, 29.4.2022

Z640 16.00 Upcycling: Windlichter aus Altglas

### Samstag, 30.4.2022

Z155 14.00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

## Mai

### Donnerstag, 5.5.2022

Z151 19.30 Vortrag: Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

### Freitag, 6.5.2022

Z503 18.30 Spargel und Erdbeeren – eine edle Delikatesse

### Samstag, 7.5.2022

Z410 10.00 Massage für Zwei

### Montag, 9.5.2022

Z222W2 18.00 WORD Aufbaukurs

### Samstag, 14.5.2022

Z532 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...  
Z490 14.00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

### Montag, 16.5.2022

Z223E1 18.00 EXCEL Grundlagen

### Dienstag, 17.5.2022

Z412 19.30 Die Chakra-Atmung – Stress einfach und schnell los lassen

### Donnerstag, 19.5.2022

Z101 20.00 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

### Freitag, 20.5.2022

Z504 18.30 Biergartenrezepte für Balkon und Terrasse

### Samstag, 21.5.2022

Z430 8.30 Nordic Cross Skating  
Z152 14.00 Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen

### Samstag, 28.5.2022

Z156 14.00 Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

### Dienstag, 31.5.2022

Z628 18.00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)  
Z500 18.00 Die indische Küche – exotisch würzig

## Juni

### Samstag, 4.6.2022

Z533 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...

### Dienstag, 7.6.2022

Z604 8.00 Mittlere Reife – nicht-mathemat.. Zweig, Pfingstferien  
Z608 11.00 Mittlere Reife M-Zweig Pfingstferien  
Z606 15.00 Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Pfingstferien

### Montag, 20.6.2022

Z624 14.30 Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren  
Z625 15.30 Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren  
Z481 19.00 Zumba® mit Melanie

### Donnerstag, 23.6.2022

Z443 8.45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
Z453 9.00 Starker Rücken – Straffer Bauch  
Z457 10.00 Fit mit Baby/ Kind

### Samstag, 25.6.2022

Z484 14.30 Filipino Fighting Arts – Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprog

## Juli

### Freitag, 8.7.2022

Z226 18.00 PowerPoint Präsentationen

### Samstag, 9.7.2022

Z534 9.30 Als Kind ist jeder ein Künstler...  
Z225 10.00 Einführung in die Datenbankssoftware ACCESS

### Montag, 11.7.2022

Z223E2 18.00 EXCEL Aufbaukurs

### Donnerstag, 14.7.2022

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

### Donnerstag, 21.7.2022

Z102 20.00 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung

### Freitag, 22.7.2022

Z224 18.00 VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications

### Samstag, 23.7.2022

Z485 14.30 Filipino Fighting Arts – Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprog

### Montag, 25.7.2022

Z227 18.00 Datensicherung und Aufräumen im System

### Freitag, 29.7.2022

Z505 18.30 Heidelbeeren – eine gesunde Waldfrucht!

## September

### Freitag, 23.9.2022

Z535 19.00 Der Hopfen – das Gold der Hallertau



## GESELLSCHAFT UND LEBEN

### RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

#### Vortrag

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

Monika Blümel

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

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamenterrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
- Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
- Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamenterrichtung speziell beachten müssen
- Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
- Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme

Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** *Donnerstag, 28.4.2022, 20 – 21.30 Uhr*  
**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

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:** *Donnerstag, 19.5.2022, 20 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 12,-; mind. 5/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.

#### Vortrag

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

Monika Blümel

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

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

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

Was viele nicht wissen:

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

**Patientenverfügung:**

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?

- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?

**Betreuungsverfügung:**

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

**Vorsorgevollmacht:**

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?

- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?

- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** *Donnerstag, 21.7.2022, 20 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

#### Vortrag


#### 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, 17.3.2022, 19 – 20.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 9,-; mind. 4/max. 12 Tn*

**HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN****Exkursion****„Frühjahrskur mit Wildkräutern“ Z110 **

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin BNE

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

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

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

**Termin:** **Sonntag, 24.4.2022, 9.30 – 12.30 Uhr**  
**Ort:** **Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham**  
**Gebühr:** **€ 10,-; mind. 6/max. 15 Tn**

**Waldbaden Z115****Eintauchen und Auftanken**

Ulrike Gänßle, 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:** **Sonntag, 24.4.2022, 14 – 17 Uhr**  
**Ort:** **Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper**  
**Gebühr:** **€ 18,-; mind. 4/max. 15 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 Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

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

**Monika Stein**, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising  
**Alexandra Becher**, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising  
**Saskia Lenz**, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V.

**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, 14.7.2022, 18 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Gebühr:** **€ 15,-; mind. 8/max. 12 Tn**

**Vortrag****Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt Z151 **

Denise Kufer


Wer in eine Lebenskrise geraten ist, hat oft das Gefühl, dass ihm oder ihr die Situation über den Kopf wächst, man fühlt sich wie gelähmt und sieht den Weg raus aus der Krise nicht. In meinem Vortrag arbeiten wir mit 6 einfachen Fragen, die oft zu mehr Bewusstsein über die eigene Situation und Stück für Stück hin zur Lösung führen.

**Termin:** **Donnerstag, 5.5.2022, 19.30 – 21.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Gebühr:** **€ 15,-; mind. 4/max. 12 Tn**

**Denise Kufer**

In jeder noch so unangenehmen Situation im Leben ist Raum für mehr vom Guten, davon bin ich aus tiefstem Herzen überzeugt. Das Gute, Wunderbare und Schöne sowie die Erfüllung im Leben zu entfalten, ist mein Lebensmotto und täglicher Antrieb - sowohl im Familienleben mit meinem Mann und zwei Söhnen als auch in meiner täglichen Arbeit mit Klienten.

Egal wie groß die Herausforderung im Leben auch sein mag, es lohnt sich durch Veränderung des eigenen Bewusstseins und Auflösungsarbeit Schritt für Schritt das Geschenk dahinter zum Vorschein zu bringen. Denn das Leben meint es immer gut mit uns. Manchmal sperren wir uns mit aller Kraft dagegen und müssen erst unseren Standpunkt verändern und alte Wunden heilen, um das Gute darin zu erkennen.

**Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen Z152 **

Denise Kufer

Durch das Gesetz der Resonanz ziehen sich Energien von gleicher Qualität an. Erleben wir immer wieder Situationen, die ähnliche Gefühle in uns auslösen, wie z.B. Ängste, Traurigkeit, Wut, das Gefühl von ausgegrenzt sein etc., lagern sich diese Gefühle am selben Ort in unserem Körper oder in unserem Energiefeld ab – Blockaden entstehen. In diesem Kurs erlernen Sie ein einfaches und praktisches Werkzeug, wie Sie diese Blockaden auflösen können.

**Termin:** **Samstag, 21.5.2022, 14 – 18 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Gebühr:** **€ 45,-; mind. 3/max. 12 Tn**





### Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

Z154



#### Teil 1: Das innere Kind

Denise Kufer

Die innere Familie ist symbolischer Ausdruck für drei grundsätzliche Prinzipien, die wir alle in uns tragen. Das weibliche Prinzip (innere Frau), das männliche Prinzip (innerer Mann) und das kindliche Prinzip (inneres Kind). Können sich diese drei Prinzipien in Harmonie im Leben entfalten, führt dies immer zu mehr Lebensfreude (inneres Kind), mehr Eigenliebe (innere Frau) und mehr Abgrenzung und einer Balance von Aktivität und Passivität im Leben (innerer Mann).

Da es sinnvoll ist, sich jedem Prinzip ausführlich zu widmen, besteht der Kurs aus drei Teilen.

**Teil 1 Das innere Kind:** Entfaltung der Lebenskraft und Lebensfreude

**Teil 2 Die innere Frau:** Entfaltung der Eigenliebe

**Teil 3 Der innere Mann:** Entfaltung einer gesunden Abgrenzung und Aktivität

Die Teile sind auch einzeln buchbar. Bei Buchung aller drei Teile erhalten Sie einen Nachlass von 10%.

**Termin:** Samstag, 26.3.2022, 14 – 18 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

### Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

Z155



#### Teil 2: Die innere Frau

**Termin:** Samstag, 30.4.2022, 14 – 18 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 Tn

### Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie

Z156



#### Teil 3: Der innere Mann

**Termin:** Samstag, 28.5.2022, 14 – 18 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Gebühr:** € 45,-; mind. 3/max. 12 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, 7.3. – Montag, 14.3.2022, 18 – 20 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine  
**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

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

Z221

Manfred Bichler

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

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

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

**Termine:** Montag, 21.3. – Montag, 28.3.2022, 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, 25.4. – Montag, 2.5.2022, 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, 9.5.2022, 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, 16.5. – Montag, 4.7.2022, 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, 11.7. – Montag, 18.7.2022, 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: Freitag, 22.7. – Freitag, 29.7.2022, 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: Samstag, 9.7. – Samstag, 16.7.2022, 10 – 14 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: Freitag, 8.7. – Freitag, 15.7.2022, 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: Montag, 25.7.2022, 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 unterscheidet sich Wichtiges von Unwichtigem? Wie füttere ich die Suchmaschine so, dass ich in kurzer Zeit die gewünschten Informationen finde?

**Termin: Montag, 4.4.2022, 18 – 21 Uhr****Dauer: 1 Termin****Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn****PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG****Fit die Bewerbung – Die für 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 im Workshop.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termine: nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich!****Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG****Gebühr: Gebühr auf Anfrage; mind. 1/max. 6 Tn**



## SPRACHEN



**Hinweise für alle Sprachkurse**

### Sprachniveau

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

### Probestunde

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/ DG, wenn nicht anders angegeben.**

## 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

**Z310**

#### A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal lernen bzw. von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch 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, 22.2. – Dienstag, 21.6.2022, 10.45 – 12.15 Uhr**



### Vormittagskurs

**Z311**

#### English Refresher (A2/B1)

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, 23.2. – Mittwoch, 22.6.2022, 9 – 10.30 Uhr**



### Vormittagskurs

**Z312**

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

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, 22.2. – Dienstag, 21.6.2022, 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!!

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Chiaro! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 3-4

**Termine:** **Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 7.7.2022, 18 – 19.30 Uhr**

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

**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, 16.3. – Mittwoch, 6.7.2022, 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, 14.3. – Montag, 4.7.2022, 10 – 11.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG**

**GESUNDHEIT****GESUNDHEIT/FITNESS****Hinweise für Gesundheits- und Fitnesskurse****Krankenkassenzuschuss**

Kurse, die für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zugelassen sind, werden im Programmheft mit dem Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gekennzeichnet. 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, Matte, Kissen und Decke

**Termine:** **Freitag, 11.3.2022, 18 – 20.30 Uhr**  
**Freitag, 25.3.2022, 18 – 20.30 Uhr**  
**Freitag, 8.4.2022, 18 – 20.30 Uhr**

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

**Dauer:** 3 Termine**Gebühr:** € 75,-; mind. 4/max. 8 Tn**ENTSPANNUNG****UND KÖRPERERFAHRUNG****Massage für Zwei** **Z410**

– für Paare, Freunde &amp; 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, Kuscheldecke, 1-2 Isomatten, bequeme Kleidung

**Termin:** **Samstag, 7.5.2022, 10 – 17 Uhr**

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

**Dauer:** 1 Tag**Gebühr:** € 55,-; mind. 4/max. 8 Tn



**Susanne Hauser**

Schon lange begleiten mich die ätherischen Öle mit ihren herrlichen Düften. Während meiner Ausbildung zur Aromapraktikerin kam die Massage dazu. Auch dieses Feld habe ich vertieft in verschiedenen Richtungen.

Mir liegt es am Herzen, dass eine Atmosphäre von Wohlgefühl und Loslassen-können entsteht, dass eine Auszeit aus dem „Draußen“ möglich ist und Körper und Geist entspannen können.

### Die Chakra-Atmung – Stress einfach und schnell los lassen **Z412** **NEU**

Denise Kufer

Richtige Atmung hat maßgeblichen Einfluss darauf, wie schnell wir uns entspannen und innerlich ins Gleichgewicht bringen können. In diesem Workshop stimulieren wir mit unserer Atmung die 7 essentiellen Energiezentren (Chakren) in unserem Körper und können dadurch vielschichtige und auch sehr alte Verspannungen und Anspannungen leicht und sanft lösen.

**Termin:** *Dienstag, 17.5.2022, 19.30 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 15,-; mind. 4/max. 8 Tn*

**Abendkurs**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson **Z422** **NEU**

Claudia Bader, Entspannungstrainerin und Physiotherapeutin

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut.

Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst.

Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

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, 28.4. – Donnerstag, 7.7.2022, 18.15 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Dauer:** *8 Termine*  
**Gebühr:** *€ 80,-; mind. 5/max. 7 Tn*

**OUTDOORTRAINING**

### Nordic Cross Skating **Z430** **NEU**

**Einsteigerkurs, Langlauf-Skating im Sommer**

Ulrich Rüger, DSV Nordic Blading Trainer

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Durch die großen Räder und das einfache



Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts.

Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 47) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 18.5.2022.

Die Teilnehmer sind mit der Weitergabe persönlicher Daten wie Email-Adresse und Mobilnummer zur Kontaktaufnahme durch die Kursleitung mit Anmeldung einverstanden.

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

**Termin:** *Samstag, 21.5.2022, 8.30 – 11.30 Uhr*  
**Ort:** *Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1*  
**Gebühr:** *€ 75,-; mind. 4/max. 8 Tn*

### Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger **Z432** **NEU**

Stefanie Spachtholz

Laufen hält gesund, aber nur mit der richtigen Technik. Diese erlernen Sie in diesem Kurs unter professioneller Anleitung in der Kleingruppe. Zwischen den Laufeinheiten gibt es gezielten Kraftsport für Läufer und kurze theoretische Bestandteile. Werden Sie zum Läufer, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger! Der Kurs ist auch für Ungeübte und Personen aller Altersklassen möglich!

Hinweis: Drei Einheiten finden auf dem Trimm-Dich-Pfad in Freising statt.

Mitzubringen: evtl Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 27.4. – Mittwoch, 29.6.2022, 18 – 19 Uhr*  
**Ort:** *Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1*  
**Dauer:** *8 Termine*  
**Gebühr:** *€ 56,-; mind. 5/max. 10 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.



## YOGA &amp; QIGONG

**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. QiGong 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, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 8.45 – 10.15 Uhr*

**Ort:** *Bürgerhaus Zolling*

**Dauer:** *10 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 95,-; mind. 6/max. 14 Tn*

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

**Termine:** *Donnerstag, 23.6. – Donnerstag, 28.7.2022, 8.45 – 10.15 Uhr*

**Ort:** *Bürgerhaus Zolling*

**Dauer:** *6 Vormittage*

**Gebühr:** *€ 57,-; mind. 6/max. 14 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.

**Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

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

**Termine:** *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 18 – 19.30 Uhr*

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

**Dauer:** *5 Termine*

**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 6/max. 7 Tn*

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

Forderndes Yoga für Geübte

**Termine:** *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 6.4.2022, 19.45 – 21.15 Uhr*

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

**Dauer:** *5 Termine*

**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 5/max. 7 Tn*

**VHS-Hinweis**

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

## 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, 26.4. – Dienstag, 26.7.2022, 18 – 19 Uhr*

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

**Dauer:** *10 Termine, nicht am 24.5., 12.7.*

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

**Rücken Fit Z451** NEU

**Termine:** *Dienstag, 26.4. – Dienstag, 26.7.2022, 19 – 20 Uhr*

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

**Dauer:** *10 Termine, nicht am 24.5., 12.7.*

**Gebühr:** *€ 84,-; 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, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 9 – 10 Uhr*

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

**Dauer:** *9 Termine, nicht am 24.3.*

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

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

**Termine:** *Donnerstag, 23.6. – Donnerstag, 28.7.2022, 9 – 10 Uhr*

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

**Dauer:** *6 Termine*

**Gebühr:** *€ 42,-; 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 Kindergarten eintritt 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, 10.3. – Donnerstag, 2.6.2022, 10 – 11 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *9 Termine, nicht am 24.3.*  
**Gebühr:** *€ 63,-; 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, 23.6. – Donnerstag, 28.7.2022, 10 – 11 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *6 Termine*  
**Gebühr:** *€ 42,-; mind. 5/max. 9 Tn*

## FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

### PILATES in Wolfersdorf Z460

Karin Hanrieder

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

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

**Termine:** *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 10 – 11 Uhr*  
**Ort:** *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*  
**Dauer:** *14 Termine*  
**Gebühr:** *€ 98,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z462

Kerstin Forster

**Termine:** *Dienstag, 8.3. – Dienstag, 19.7.2022, 8.30 – 9.30 Uhr*  
**Dauer:** *16 Termine*  
**Gebühr:** *€ 112,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Wolfersdorf Z464

Kerstin Forster

**Termine:** *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 21.7.2022, 18 – 19 Uhr*  
**Dauer:** *15 Termine*  
**Gebühr:** *€ 105,-; mind. 5/max. 9 Tn*

### PILATES in Zolling Z468

Karin Hanrieder

**Termine:** *Donnerstag, 10.3. – Donnerstag, 14.7.2022, 17.30 – 18.30 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *14 Termine*  
**Gebühr:** *€ 98,-; 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, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*  
**Ort:** *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*  
**Dauer:** *12 Termine, nicht am 14.3., 4.4., 2.5., 30.5., 4.7.*  
**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 16 Tn*

### Bodyfit & Mobility Z472

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung  
 Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches vorwiegend die speziellen Problemzonen Bauch-Beine-Po positiv verändert. Durch die Kombination aus straffenden und formenden Übungen in fließender Abfolge profitiert der gesamte Körper. Die Beweglichkeit aller Gelenke wird durch das Integrieren des funktionellen Trainings erheblich verbessert.

Es werden teilweise Hilfsmittel (z. B. Bälle, Stäbe, Fitnessbänder) mit verwendet. Das Aufwärmen findet mit motivierender Musik statt und die Stunde schließt mit einem angenehmen Entspannungsteil ab.

Sehr gut geeignet für jedes Alter und jedes Können!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *10 Termine*  
**Gebühr:** *€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn*



**Fit und zufrieden ins Wochenende Z474**

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

**Termine:** Freitag, 11.3. – Freitag, 27.5.2022, 11 – 12 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 10 Termine  
**Gebühr:** € 70,-; mind. 4/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 Stoffwechselforgänge 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, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 19.45 – 20.45 Uhr  
**Ort:** Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)  
**Dauer:** 12 Abende, nicht am 14.3., 4.4., 2.5., 30.5., 4.7.  
**Gebühr:** € 84,-; mind. 5/max. 16 Tn

**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, 7.3. – Montag, 30.5.2022, 19 – 20 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 11 Termine  
**Gebühr:** € 77,-; mind. 6/max. 9 Tn

**Zumba® mit Melanie Z481**

**Termine:** Montag, 20.6. – Montag, 25.7.2022, 19 – 20 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 6 Termine  
**Gebühr:** € 42,-; mind. 6/max. 9 Tn

**Tanzmix – Oriental, Latino, Hiphop Z482**

**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, 11.3. – Freitag, 3.6.2022, 17.15 – 18 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 11 Termine  
**Gebühr:** € 99,-; mind. 4/max. 9 Tn

**Workshops****Filipino Fighting Arts Z484**

**Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprogramm**

Kerstin Gastorf

Lust etwas für die Fitness und Selbstverteidigung zu tun? Lust mal was ganz anderes zu machen? 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.

In diesem Workshop geht's um einen ersten Einblick in die Vielseitigkeit dieses Stils. Anhand einer spannenden Auswahl an Techniken in den verschiedenen Distanzen und Disziplinen eines Kampfes lernen wir grundsätzliche Prinzipien kennen. Wir übertragen die erlernten Techniken auf Alltagssituationen und unterhalten uns über realistische Ziele in der Selbstverteidigung.

Natürlich kommt auch die körperliche Fitness nicht zu kurz. Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination und Konzentration sind wichtige Trainingsinhalte, die wir ebenfalls kennenlernen. Wir treffen uns in einer freundschaftlichen und familiären Trainingsatmosphäre. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung: Kerstin Gastorf, Leiterin der Anfang 2020 gegründeten Filipino Fighting Arts-Gruppe in der Sportschule Freising, im Trainerteam gemeinsam mit Martin Kürzinger. Hinweis: Findet, wenn möglich, outdoor statt. Weitere Infos folgen.

**Termin:** Samstag, 25.6.2022, 14.30 – 17 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 1 Termin  
**Gebühr:** € 38,-; mind. 2/max. 8 Tn

**Workshops****Filipino Fighting Arts Z485**

**Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnessprogramm**

**Termin:** Samstag, 23.7.2022, 14.30 – 17 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 1 Termin  
**Gebühr:** € 38,-; 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-Farbpas im Wert von ca. 40 Euro ist bereits inklusive.

**Termin:** Samstag, 14.5.2022, 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 Küche – exotisch würzig Z500

Charanjit Heer

Das Geheimnis der indischen Küche ist die Saucen-Zubereitung mit raffinierter Gewürzmischung (Curry). In diesem Kurs gewinnen Sie einen Einblick in die fabelhafte indische Küche! Die Rezepte sind für jeden leicht umsetzbar. Wir kochen typische, leckere Gerichte, z. B. ein traditionelles Daal (Kaiserliche Linsen-Suppe), Chicken Tikka, Cashew Reis und Dip. Etwas Süßes und typisches Brot dürfen dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürze und deren auf das jeweilige Gericht harmonisch abgestimmte Verwendung. Wir verwenden regionale, frische Lebensmittel, möglichst aus dem biologischen Anbau.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 21€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

**Termin:** Dienstag, 31.5.2022, 18 – 22 Uhr  
**Gebühr:** € 56,-; mind. 4/max. 9 Tn



### Strudelvariationen – von herzhaft bis süß

Z501 **NEU**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Strudel sind in ihren verschiedensten Variationen ein ideales Gericht – sei es als Haupt- oder Nachspeise. In diesem Kurs backen wir süße Strudel wie den Klassiker Wiener Apfelstrudel, einen lockeren Quarkstrudel und einen verführerischen Mohnstrudel. Auch herzhafte Formen wie der Tiroler Krautstrudel und ein deftiger Fleischstrudel werden zubereitet. Zudem erhalten Sie einige Tricks, wie Sie den perfekten Teig herstellen können und sich die Füllung darin optimal rollen lässt.



Die Lebensmittelkosten von 10 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

**Termin:** Freitag, 11.3.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 48,-; mind. 4/max. 8 Tn

### Die mediterrane Küche – herzgesund kochen

Z502 **NEU**

#### Gesunde Rezepte für Herz und Kreislauf

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen. Die gute Gesundheit und höhere Lebenserwartung dieser Menschen ist zurückzuführen auf frisches Obst und Gemüse sowie viele frische Kräuter auf dem täglichen Speiseplan. Dazu gibt es Hülsenfrüchte oder Fisch, zubereitet mit Olivenöl. Fleisch wird wenig verwendet, das Glas Rotwein zum Essen darf jedoch nicht fehlen.

Erfahren Sie warum die mediterrane Küche so gesund ist und lernen Sie diese gesunden Köstlichkeiten einfach in Ihren Alltag zu integrieren.

Wir verwöhnen uns an diesem Abend unter anderem mit Gemüseplatte mit Tsatsiki, gegrillter Schafskäse mit Tomaten, Fenchelsalat mit Olivenöldressing, Brokkoli-Lauchsalat mit Champignons, Goldbarsch mit Zwiebelnsgemüse, gefülltes Gemüse und gebackenen Bohnen, als schnelles Dessert Pflirsche auf Vanilleeis mit Amaretto.

Die Lebensmittelkosten von 12€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

**Termin:** Freitag, 25.3.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn



**Spargel und Erdbeeren –  
eine edle Delikatesse**

Z503

NEU

**sowie eine Freude für Gaumen und die Figur**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Die Spargelzeit beginnt im April und läuft bis 24.6., dem Johannitag. Von Spargelsuppe, einem schnellen Spargel-Nudelgericht, überbackene Spargelsteaks, Spargelnester in Blätterteig, gebackener Spargel mit Kräuterrahmsoße, Spargel-Quiche, Spargelragout, Spargelsalat sowie ein Spargel-Erdbeer-Cocktail als Nachspeise, werden diese Rezepte im Kurs zubereitet.

Die Zubereitungsmöglichkeiten von Erdbeeren mit Spargel sind so vielfältig, dass man jeden Tag ein Lieblingsgericht zaubern könnte.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

**Termin:** Freitag, 6.5.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 53,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Biergartenrezepte für Balkon  
und Terrasse**

Z504

NEU

**„Es muss nicht immer Wurst sein!“**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Sobald sich der Sommer wieder ankündigt, zieht es uns hier in Bayern gerne wieder ins Freie. Ob Biergarten oder zuhause auf dem Balkon oder der Terrasse – diese Rezepte schmecken garantiert überall: Bunter Frischkäse, Bibelikäs, Rettichsalat, pikant gefüllte Tomaten, gefülltes Brot mit Paprika, bunter Käsesalat und vieles mehr.



Die Lebensmittelkosten von 12€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

**Termin:** Freitag, 20.5.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Heidelbeeren –  
eine gesunde Waldfrucht!**

Z505

NEU

**„Die frischen Blauen aus dem Garten der Natur!“**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Die Heidelbeere ist nicht nur eine köstliche Waldfrucht, sie ist auch reich an Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralstoffen. Außerdem ist sie magenfreundlich, hat eine Heilwirkung und ist ideal zum Abnehmen.



Im Kurs werden verschiedene Variationen gezeigt, die der Heidelbeere den letzten Pfiff verleihen.

Von Mix-Getränken über Eierkuchen oder Kartoffelpuffer mit Heidelbeerkompott, selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren, Heidelbeeren in Weinbrand oder Rumtopf, Beeren mit Streusel und Schwarzer Heidelbeerkuchen sowie Heidelbeere-Sahnetorte.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher u. Getränk

**Termin:** Freitag, 29.7.2022, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Gebühr:** € 53,-; mind. 4/max. 8 Tn

**KÜNSTLERISCHES UND  
HANDWERKLICHES GESTALTEN****Petra Sauer**

Seit meiner Kindheit beschäftige ich mich mit Basteln und Handarbeiten. Mal mehr, mal weniger intensiv. Aber immer mit Begeisterung. So habe ich schon getöpft, kalligrafiert, mich mit Zeichnen und Acrylmalerei versucht, Schachteln aus Graupappe gebaut, gehäkelt, gestrickt und genäht, vorrangig Patchwork-Arbeiten. Immer wieder entdecke ich Neues. Mal in Kursen, mal im Internet. Gerne würde

ich meine Erfahrungen mit anderen teilen.

**Als Kind ist jeder ein Künstler ...  
... die Schwierigkeit liegt darin,  
als Erwachsener einer zu bleiben.**

**(PABLO PICASSO)**

Petra Sauer

Meine Workshops richten sich an Erwachsene. Erfahrungsgemäß haben wir das Bastelalter dann längst hinter uns gelassen. Anderes ist wichtiger. Job, Familie und Alltag haben uns im Griff und meist vergessen lassen, wie man als Kind ganz selbstvergessen kleine Basteleien angefertigt hat. Außerdem fehlt die Zeit oder allein hat man dazu keine Lust. Ja, und Ideen hat man schon gleich gar keine. Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor?



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32



Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren Alltag für ein paar Stunden zu vergessen. Mit relativ einfachen Mitteln und Techniken fertigen wir Glückwunsch- und Grußkarten, Verpackungen und kleine Schachteln aus Papier. Unikate, die nicht jeder hat.

Bastelerfahrung ist nicht notwendig, schadet aber auch nicht. Freude am „Tun“ ist wichtiger als der Anspruch, große Kunst zu erschaffen.

Hinweis: Material und sonstiges Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Dafür fällt eine Materialgebühr von 5€ an. Diese wird mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, spitze Schere zum Schneiden von Papier, Lineal (30 cm).

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

**Gebühr:** € 15,-; mind. 3/max. 5 Tn

**Osterkarte „mit Bewegung“** Z530 **NEU**

**Termin:** Samstag, 12.3.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

**Karte zur Taufe/Konfirmation/ Kommunion** Z531 **NEU**

**Termin:** Samstag, 9.4.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

**Verpackung für Schoki & Co.** Z532 **NEU**

**Termin:** Samstag, 14.5.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

**Geburtskarte oder neutrale Grußkarte** Z533 **NEU**

**Termin:** Samstag, 4.6.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

**Mini-Album** Z534

**Termin:** Samstag, 9.7.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

**Der Hopfen – das Gold der Hallertau und eine Arzneipflanze!** Z535 **NEU**

Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Erlebnisbäuerin

Wir binden einen Hopfenkranz und erfahren dabei Wissenswertes über den Anbau, die Kultur, Geschichte, Heilkraft und Wirkung sowie Ernte dieser Pflanze von einer Erlebnisbäuerin, die auf einem Hopfenhof in der Hallertau aufgewachsen ist und uns von ihren Erlebnissen berichtet.



Die Materialkosten von 10€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Gartenschere, evtl. Wickeldraht, wenn vorhanden

**Termin:** Freitag, 23.9.2022, 19 – 22 Uhr

**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau

**Gebühr:** € 36,-; mind. 6/max. 10 Tn

## MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

### Beratung

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

### Schnupperstunde

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

### Ratenzahlung

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

### Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 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 mit Elise-Anne** Z540

**Einzelunterricht à 30 Minuten, für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene**

Elise-Anne Winklmeier

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



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

**Termine:** Dienstag, 8.3. – Dienstag, 19.7.2022, 13 – 18.30 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Dauer:** 16 Termine





## Halbjahreskurs

**Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550**

**für Anfänger und Fortgeschrittene – Einzelunterricht à 30 Minuten**

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, 7.3. – Montag, 25.7.2022, 12 – 21 Uhr

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

**Dauer:** 17 Termine



## Halbjahreskurs

**Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Z554**

**Anfänger und Fortgeschrittene – Einzelunterricht à 30 Minuten**

Andreas Mayr

**Termine:** Dienstag, 8.3. – Dienstag, 26.7.2022, 9 – 12 Uhr

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

**Dauer:** 17 Termine

## Halbjahreskurs

**Klavier für Anfänger in Zolling Z560**

**für Kinder ab 6 Jahren**

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, 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:** Freitag, 11.3. – Freitag, 15.7.2022, 14 – 15.30 Uhr

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

**Dauer:** 15 Termine / Teilnehmer mind. 1/max. 3 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, 10.3. – Donnerstag, 28.7.2022, 14 – 18 Uhr

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

**Dauer:** 16 Termine



## Halbjahreskurs

**Geige in Attenkirchen 573**

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Annette Schlegel

**Termine:** Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 14 – 16 Uhr

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

**Dauer:** 17 Termine

**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,- bei einer Unterrichtszeit für eine 2er-Gruppe mit 30 Minuten bzw. für eine Gruppe von 3-4 Teilnehmern mit 45 Minuten.

**Hinweise:**

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

**Termine:** Donnerstag, 17.3. – Donnerstag, 31.3.2022, Uhrzeit nach Vereinbarung

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

**Dauer:** 3 Termine

**Gebühr:** € 45,-; mind. 2/max. 3 Tn





## „Die Chorifeen“ – 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, 9.3. – Mittwoch, 27.7.2022, 19 – 20.30 Uhr**  
**Ort:** **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG**

**Dauer:** **17 Termine**

**Gebühren:** **€ 91,00 bei 15 – 18 Tn**  
**€ 84,00 bei 19 und mehr Tn**

## SPEZIAL – DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRDERUNG

### Fit fürs Abi in Mathematik NEU

Nur online!

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

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

Hinweis: Der Kurs findet über Zoom statt. Die Teilnehmer\*innen sind mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten wie Email oder Handynummer an den Dozenten einverstanden.

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam und 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**

### Intensivkurs in den Osterferien Z601

12. Klasse Gymnasium

**Termine:** **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 8 – 11 Uhr**

### Intensivkurs in den Osterferien Z601NT

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

**Termine:** **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 11 – 14 Uhr**

### Intensivkurs in den Osterferien Z601T

12. Klasse technischer Zweig an der FOS/ BOS

**Termine:** **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 15 – 18 Uhr**

### Intensivkurs in den Osterferien Z602

13. Klasse an der FOS/BOS

**Termine:** **Montag, 11.4. – Donnerstag, 14.4.2022, 18 – 21 Uhr**

### Fit für die Mittlere Reife in Mathematik NEU

nur online! – für Schüler an der Mittel- oder Realschule

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

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

Der prüfungsrelevante Stoff wird zusammengefasst und es werden gemeinsam Abschlussaufgaben gerechnet. Hinweis: Der Kurs fin-

det über Zoom statt. Die Teilnehmer\*innen sind mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten wie Email oder Handynummer an den Dozenten einverstanden.

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam und 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**

### Intensivkurs in den Osterferien Z603

Realschule nicht-mathemat. Zweig

**Termine:** **Dienstag, 19.4. – Freitag, 22.4.2022, 8 – 11 Uhr**

### Intensivkurs in den Pfingstferien Z604

Realschule nicht-mathemat. Zweig

**Termine:** **Dienstag, 7.6. – Freitag, 10.6.2022, 8 – 11 Uhr**

### Intensivkurs in den Osterferien Z605

Realschule mathematischer Zweig

**Termine:** **Dienstag, 19.4. – Freitag, 22.4.2022, 15 – 18 Uhr**

### Intensivkurs in den Pfingstferien Z606

Realschule mathematischer Zweig

**Termine:** **Dienstag, 7.6. – Freitag, 10.6.2022, 15 – 18 Uhr**

### Intensivkurs in den Osterferien Z607

M-Zweig Mittelschule

**Termine:** **Dienstag, 19.4. – Freitag, 22.4.2022, 11 – 14 Uhr**

### Intensivkurs in den Pfingstferien Z608

M-Zweig Mittelschule

**Termine:** **Dienstag, 7.6. – Freitag, 10.6.2022, 11 – 14 Uhr**

### 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:** **Nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich**

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

**Dauer:** **1 Termin nach Absprache**

**Gebühr:** **Gebühr auf Anfrage; mind. 1/max. 6 Tn**



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**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, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 15 – 16 Uhr**
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**
**Dauer:** **10 Termine**
**Gebühr:** **€ 50,-; mind. 5/max. 9 Tn**
**Kindertanz in Zolling**
**Z622**
**für Kinder von 5 – 6 Jahren**
**Termine:** **Mittwoch, 9.3. – Mittwoch, 25.5.2022, 16 – 17 Uhr**
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**
**Dauer:** **10 Termine**
**Gebühr:** **€ 50,-; mind. 5/max. 9 Tn**
**Schwimmkurs  
für Anfänger ab 6 Jahren**
**Z624**


Anna-Maria Dichtl

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Was lernst du?

Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

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

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

**Termine:** **Mo./Do., 20.6. – 21.7.2022, 14.30 – 15.15 Uhr**
**Ort:** **Schwimmbecken am Jugendzeltplatz  
Marchenbach, Gemeinde Haag**
**Dauer:** **10 Termine, immer montags und donnerstags.  
Ausweichtermine am 25.7. und 28.7.**
**Gebühr:** **€ 80,-; mind. 2/max. 10 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


Meine Name ist **Anna-Maria Dichtl** und ich komme aus Freising. Seit 2015 bin ich in der Wasserwacht Freising aktiv. Hier habe ich zuerst beim Schwimmtraining, bei Schwimmkursen und den Jugendgruppenstunden geholfen. 2017 bin ich dann zur Jugendleitung gewählt worden und seither mache ich diese Tätigkeit. Dank meiner Ausbildung zur Schwimmtrainerin 2019 bei der Wasserwacht Freising, kann ich nun offiziell Schwimmkurse anbieten. Mich erfüllt es mit Freude, Kindern zum einen das Ehrenamt näher zu bringen, aber auch ihnen eine wichtige Fähigkeit auf den Weg mit zu geben: das Schwimmen.

**Aufbaukurs Schwimmen**
**Z625**

**ab 8 Jahren**

Anna-Maria Dichtl

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs. Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

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

**Termine:** **Mo./Do., 20.6. – 21.7.2022, 15.30 – 16.15 Uhr**
**Ort, Dauer und Gebühr wie Z624**
**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)**
**Z626**

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

**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,  
Raum 1/ DG**
**Dauer:** **5 Termine**
**Gebühr:** **€ 32,50; mind. 4/max. 7 Tn**
**Termine:** **Montag, 7.3. – Montag, 4.4.2022, 18 – 19 Uhr**
**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)**
**Z627**
**Termine:** **Montag, 25.4. – Montag, 23.5.2022, 18 – 19 Uhr**
**Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)**
**Z628**
**Termine:** **Montag, 30.5. – Montag, 11.7.2022, 18 – 19 Uhr**

## 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 oder im Landhausstil gestaltet.

Gut geeignet sind Gurkengläser, Gläser von Nudelsoßen oder Ähnlichem.

Materialkosten: 1,50-4 €, vor Ort zu bezahlen

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

**Termin:** Freitag, 29.4.2022, 16 – 17.30 Uhr

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

**Gebühr:** € 9,-; mind. 5/max. 8 Tn



## Radeln Sie für das VHS-Team!



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

### Der Wettbewerb für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität

#### Worum geht's?

Tritt 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und lebenswerte Kommunen in die Pedale! Sammle Kilometer für dein Team und deine Kommune! Egal ob beruflich oder privat – Hauptsache CO<sub>2</sub>-frei unterwegs! Mitmachen lohnt sich, denn attraktive Preise und Auszeichnungen winken.

#### Wie kann ich mitmachen?

Registrierte dich auf [stadtradeln.de](http://stadtradeln.de) für deine Kommune, tritt dann einem Team bei oder gründe dein eigenes. Danach losradeln und die Radkilometer einfach online eintragen oder per STADTRADELN-App tracken.

#### Wer kann teilnehmen?

Kommunalpolitiker\*innen und Bürger\*innen der teilnehmenden Kommune sowie alle Personen, die dort arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch)Schule besuchen.

#### Wann wird geradelt?

Jährlich vom 26. Juni bis 16. Juli 2022 an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Wann es losgeht, entscheidet jede Kommune selbst.

#### Wo melde ich mich an? Wer liegt vorn?

Alle Infos zur Registrierung, den Ergebnissen und vieles mehr auf unserer Website und Social Media.

[stadtradeln.de](http://stadtradeln.de)



## 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):** \_\_\_\_\_