



Volkshochschule Zolling

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

Herbst/Winter 2020/2021



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach wie vor steht auch unsere Arbeit an den Volkshochschulen im Schatten der Corona Infektion. Nachdem im vergangenen Semester die meisten Kurse ausfallen mussten, habe ich für den Herbst und Winter optimistisch altbewährte und neue Kurse geplant. Viele Dozentinnen und Dozenten haben in ihre digitale Ausstattung investiert und Sie finden den Vermerk „Findet, wenn nötig, online statt“ direkt zu Beginn der Kursbeschreibung.

Aus Kostengründen habe ich in diesem Programmheft auf Bilder verzichtet. Dennoch hoffe ich, dass Sie Freude haben beim Durchblättern unseres aktuellen Angebotes und den ein oder anderen Kurs für sich entdecken.

Für Ihre Treue bedanke ich mich sehr herzlich und wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit!

Ihre Corinna Steinecke

„Man soll die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind.“

Karl Valentin

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.



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, 8.10.2020, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Bürgerhaus Zolling*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 20 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: *Dienstag, 27.10.2020, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Bürgerhaus Zolling*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 20 Tn*

VHS-Hinweis

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

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: *Dienstag, 17.11.2020, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Exkursion

Baummeditation **Z111**

Im HIER und JETZT SEIN

Dipl. oec. troph. Ulrike Gänßle, Naturcoach

Was kommt bei Dir für ein Gefühl auf, wenn Du Dir vorstellst, Dich an einen Baum zu lehnen, den Boden unter den Füßen zu spüren, mit dem Baum in Kontakt zu treten, Deine Fragen loszuwerden, eins werden...?

Welches Gefühl es wirklich ist, wenn man Verbindung zu einem Baum aufnimmt, kann man erst sagen, wenn man es erlebt hat.

Ich lade Dich ein, es einfach mal zu tun, es auszuprobieren. Danach kannst Du Deine Erfahrung teilen.

Mit viel Praxis und einer verträglichen Portion Theorie möchte ich Dir ein wertvolles Gesundheitsinstrument näher bringen, sich selbst näher zu kommen und dabei zu wachsen.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk, Sitzkissen

Termin: *Sonntag, 25.10.2020, 10 - 13 Uhr*
Ort: *Parkplatz am Spielplatz Inkofen*
Dauer: *1 Nachmittag*
Gebühr: *€ 19,-; mind. 4/max. 12 Tn*

Workshop

Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten **Z120**

Inge Ankenbauer-Wild

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 Gruppenscheidungen beispielhaft durchgespielt. Aktuelle Fragestellungen aus der Gemeinde können dafür gerne mitgebracht werden.

Termin: *Donnerstag, 22.10.2020, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 4/max. 12 Tn*

Heraldik – und die Wappen der Gemeinden Zolling/Attenkirchen/Haag/Wolfersdorf



Findet, wenn nötig, online statt
Leon Eckert

Anrufe in letzter Sekunde, persönliche Besuche im Hauptstaatsarchiv, versuchte Einflussnahme durch Politiker*innen, all diese Geschehnisse und noch viele weitere verstecken sich hinter den Wappen der Gemeinden im Landkreis Freising.

Erst in den letzten 70 Jahren ist der größte Teil der heutigen Wappen im Landkreis entstanden. Die Erklärungen und das Zustandekommen sind interessant und ein Stück der Identität jeder Gemeinde.

Diese Vorträge starten mit den Grundregeln der Heraldik und führen in die Besonderheiten der bayrischen kommunal Heraldik ein. Dabei werden Grundbegriffe geklärt und die Standardregeln eines Wappens erläutert.

Gebühr: *8,-€; Anmeldung erforderlich*

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Zolling

Z130



Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Zolling. Was bedeuten die Figuren und Farben? Wie veränderte sich die Darstellung der Brücke im Zeitverlauf der Debatte? Wieso verstößt das Wappen gegen heraldische Regeln? All diese Fragen wollen wir klären und damit tief in die Geschichte der Gemeinde Zolling eintauchen.

Termin: *Freitag, 9.10.2020, 19 - 21 Uhr*
Ort: *Bürgerhaus Zolling*
Dauer: *1 Abend, mind. 5/max. 20 Tn*

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Attenkirchen

Z131



Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Attenkirchen. Was bedeuten die Figuren und Farben? Wieso dauert die Debatte um das Wappen so lange? Warum gab es so viele Vorschläge? Und wie kam die heutige Auswahl zu Stande?

Termin: *Freitag, 23.10.2020, 19 - 21 Uhr*
Ort: *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*
Dauer: *1 Abend, mind. 5/max. 20 Tn*

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Haag a. d. A.

Z132



Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Haag. Was bedeuten die Figuren und Farben? Welchen Bezug drückt der Löwe aus? Und wieso ging die Debatte um das Wappen vergleichsweise schnell?

Termin: *Freitag, 13.11.2020, 19 - 21 Uhr*
Ort: *Rathaus Haag, Dorfplatz 1, Sitzungssaal/ DG*
Dauer: *1 Abend, mind. 5/max. 12 Tn*

Vortrag

Heraldik – und das Wappen der Gemeinde Wolfersdorf

Z133



Der Fokus dieses Vortrags liegt auf der Entstehungsgeschichte des Landkreiswappens und des Wappens der Gemeinde Wolfersdorf. Was bedeuten die Figuren und Farben? Wieso musste nach dem ersten Entwurf nochmal umgestaltet werden? Und was hat die Gemeinde Hutthurm damit zu tun?

Termin: *Freitag, 27.11.2020, 19 - 21 Uhr*
Ort: *FFW-Haus Wolfersdorf, Hauptstraße 39*
Dauer: *1 Abend, mind. 5/max. 12 Tn*

Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht

Z150

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und den Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV)

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 Kurzkurs 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 seit 2003

Alexandra Becher, Palliative Care Pflegekraft auf der Palliativstation Freising seit 2003

Stephanie Warsberg, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e.V. und Palliative Care Pflegekraft seit 1999

Katharina Stanglmair, Hospizbegleiterin der Hospizgruppe Freising e.V., Familien- und Lebensberaterin

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

Termin: *Donnerstag, 12.11.2020, 18 - 21.30 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Pfarrheim, EG*
Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 15,-; mind. 4/max. 7 Tn*



BERUF UND KARRIERE

EDV-GRUNDLAGENKURSE/ BÜROSOFTWARE

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

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

Einstieg am PC

Z220

Manfred Bichler

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

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

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie 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, 14.9. - Montag, 21.9.2020, 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, 28.9. - Montag, 5.10.2020, 18 - 21 Uhr*

Dauer: *2 Termine*

Gebühr: *€ 67,-; 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/Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

Termine: *Montag, 12.10. - Montag, 19.10.2020, 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, 26.10.2020, 18 - 21 Uhr*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn*

Excel-Grundlagenkurs

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, 9.11.2020, 18 - 20 Uhr*

Dauer: *6 Termine*

Gebühr: *€ 130,-; mind. 3/max. 8 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, 11.1. - Montag, 18.1.2021, 18 - 21 Uhr*

Dauer: *2 Termine*

Gebühr: *€ 68,-; mind. 3/max. 10 Tn*

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

Wenn Sie nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen, denn dann findet der Kurs statt.

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

**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: Montag, 25.1. - Montag, 1.2.2021, 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: Dienstag, 10.11. - Dienstag, 17.11.2020, 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, 12.1.2021, 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, 13.10.2020, 18 - 21 Uhr
Dauer: 1 Termin

**Fit für die Bewerbung –
der erfolgreiche Weg zum Job** **NEU**

Michael Schlögl

Die Kunst, Interesse zu wecken, ein nützliches Netzwerk aufzubauen und seine Rolle im Auswahlverfahren zu finden, stellt nahezu jeden vor besondere Herausforderungen. Sie erhalten rund um das Thema „Bewerbung“ neue Impulse und geeignetes Know-How um Ihre beruflichen Pläne zu verwirklichen. Am ersten Kurstag stehen die fachlichen Themen (Stellenausschreibung, Motivations schreiben, Lebenslauf, Vorstellungsgespräch, Assessment-Center u. v. m.) im Mittelpunkt. Am zweiten Kurstag geht es vorwiegend um die praktische Umsetzung. Im Anschluss an die praxisnahen Workshops haben Sie die Möglichkeit, auf Wunsch und nach individueller Absprache, weitere Unterstützung auf Ihrem Weg zum neuen Job zu bekommen.

Kursinhalte:

- Die Kunst Interesse zu wecken
- Meine Rolle im Auswahlverfahren
- Klare Sprache stärkt das Selbstvertrauen

Mitzubringen: Schreibzeug

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

Gebühr: € 32,-; mind. 4/max. 8 Tn

Vormittagskurs

**Fit für die Bewerbung –
der erfolgreiche Weg zum Job** **Z260** **NEU**

Termine: Dienstag, 8.12. - Dienstag, 15.12.2020,
9.00 - 10.30 Uhr

Abendkurs

**Fit für die Bewerbung –
der erfolgreiche Weg zum Job** **Z261** **NEU**

Termine: Dienstag, 8.12. - Dienstag, 15.12.2020,
19 - 20.30 Uhr



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

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.



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 / Dachgeschoss

Weitere Sprachkurse in Französisch, Russisch, Japanisch und Türkisch finden Sie im Programmheft der vhs Moosburg und unter www.vhs-moosburg.de

ENGLISCH

Hinweis:

Die Englischkurse bei Sabine Durst werden bei eingeschränktem Präsenzunterricht online in der vhs.cloud durchgeführt. Die Teilnehmer müssen sich hierfür in der vhs.cloud anmelden. Ausführliche Informationen erhalten Sie von Ihrer vhs Zolling.

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, 6.10. - Dienstag, 26.1.2021, 10.45 - 12.15 Uhr*

Dauer: *13 Termine, nicht am 22.12.*

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 ist es kein Problem, in den laufenden Kurs neu einzusteigen.

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

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Termine: *Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 9 - 10.30 Uhr*

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

Vormittagskurs

Sabine Durst

If you like to refresh your English by practising it come and join this course! The focus is on speaking, reading and listening. We're going to talk about various topics and listen to English texts in order to improve your command of English and to 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'd be happy to welcome new members.

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

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

Termine: *Dienstag, 6.10. - Dienstag, 26.1.2021, 9 - 10.30 Uhr*

Dauer: *13 Termine, nicht am 22.12.*

Business English for beginners (A1) **Z314** **NEU**

Der Schlüssel zum Erfolg

Tanya Arndt

Dieser Kurs findet, wenn nötig, online statt (Zoom, Skype, o. a.)

Gute Sprachkompetenzen können sowohl in Ihrer Firma, im Beruf wie auch auf internationalem Parkett ein entscheidender Erfolgsfaktor sein. Damit Sie zukünftig noch mehr Gehör im Ausland finden, vermitteln wir Ihnen die nötigen Kenntnisse.

A1 BUSINESS ENGLISH FOR BEGINNERS (nach Europäischem Referenzrahmen, CEFR) schafft das Vertrauen im beruflichen Alltag in Englisch zu kommunizieren. Es richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben.

Das Konzept A1 – A2

- Sanfter Einstieg mit solider Progression
- Business and office skills
- Grammar practice (Grammatik)
- Natürliche Sprache und authentische Situationen aus dem beruflichen Leben von Anfang an.
- Rollenspiele zu typischen Situationen des Geschäftslebens.

Mitzubringen: A1 -A2

Kursbuch ISBN 978-3-06-0200405

Workbook ISBN 978-3-06-020042-9

Termine: *Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 21.1.2021, 18.30 - 20 Uhr*

**No Jabbering –
Conversation skills (A2 – B1)**Z315 **NEU**

Tanya Arndt

Einfache Konversationen in alltäglichen Situationen und Bereichen wie „Business“, „Reisen“ und „Small Talk“

Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit kleinem Wortschatz, die Ihre Gesprächsführung verbessern möchten. Springen Sie über Ihren Schatten! In diesem Kurs können Sie eventuell vorhandene Hemmungen überwinden und sicherer die englische Sprache verwenden.

Der Kurs beinhaltet Rollenspiele, Schreiben, Hören und Lesen. Die Themen werden von der Kursleitung aus aktuellen Zeitungen und anderen Quellen zur Verfügung gestellt. Auch die Kursteilnehmer können Themen vorschlagen.

Termine: Freitag, 2.10. - Freitag, 22.1.2021, 18 - 19.30 Uhr

ITALIENISCH

Die Kurse finden, wenn nötig, online über Skype statt.

Abendkurs**Italienisch für Anfänger**

Z330

Chiaro A1 – Nuova Edizione

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

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

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021,
19.30 - 21 Uhr

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

Abendkurs**Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene** Z331**Erweiterbare Kleingruppe**

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der Sprache. Quereinstieg ist auch nach Kursstart noch möglich!

Mitzubringen: Lust und Freude am Lernen und Sprechen;
Allegro A2, Klett-Verlag, ISBN10: 312525558; ab Lektion 9.

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021,
18 - 19.30 Uhr

SPANISCH**Vormittagskurs****Spanisch Konversations-
und Auffrischkurs**

Z340

für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen

Magaly Wäcker

Bienvenidos a las clases de Español!

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

Mitzubringen: nur gute Laune.

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 11 - 12.30 Uhr

Vormittagskurs**Spanisch A1 für den Urlaub**

Z341

Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Magaly Wäcker

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

Termine: Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021,
9 - 10.30 Uhr

GESUNDHEIT**GESUNDHEIT/FITNESS**

**Hinweise für Gesundheits-
und Fitnesskurse**

Krankenkassenzuschluss

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****Vortrag****Gesund am Schreibtisch**

Z400

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, 17.11.2020, 19.30 - 21 Uhr

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

Dauer: 1 Termin


Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

VHS-Hinweis

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



Vortrag

Alternative Heilmethoden für Ihr Tier Z402 

Tina Schlossorsch, Tierheilpraktikerin

Erfreulicherweise haben sich alternative Heilmethoden auch für Tiere etabliert. An diesem Abend werden dem interessierten Tierbesitzer alternative Heilmethoden für das Tier wie die Akupunktur, die Homöopathie, die Phytotherapie und die Mykotherapie vorgestellt. Sowohl die Wirkweisen als auch deren klassische Einsatzgebiete werden an Behandlungsbeispielen erläutert und auch deren Grenzen aufgezeigt. Am Rande werden weitere unterstützende Therapieformen wie die Bluteigel-, Farblicht- und Bachblütentherapie vorgestellt. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Termin: Montag, 18.1.2021, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 18,-; mind. 5/max. 12 Tn

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

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

Ilse Eherer

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

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

KAHA® und AROHA® Training in Haag Z410H

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5
Termine: Freitag, 9.10. - Freitag, 18.12.2020, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 90,-; mind. 3/max. 10 Tn

KAHA® und AROHA® Training in Haag Z411H

Termine: Freitag, 15.1. - Freitag, 12.2.2021, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 10 Tn

KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf Z410W

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 16.12.2020, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 81,-; mind. 3/max. 9 Tn

KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf Z411W

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 10.2.2021, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 3/max. 9 Tn

Atem-Workshop

Verbundene Tiefenatmung Z413

Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer effektivsten Energiequellen. Atmen ist etwas selbstverständliches, uns aber wenig bewusst. Wir können uns jedoch 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, als bei der Normalatmung.

Kernstück meiner Atemarbeit ist das „Verbundene Atmen“. Dabei nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie auf und 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 sowie die Lebendigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt.

Wir werden leistungs- und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, weil seelischer Stress abgebaut wird.

Nicht zuletzt werden Intuition, Inspiration und Kreativität aktiviert, da Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, frei wird.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Termin: Samstag, 14.11.2020, 14 - 17 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG

Dauer: 1 Termine
Gebühr: € 21,-; mind. 4/max. 8 Tn

Atmen am Abend

Verbundene Tiefenatmung Z414

Termine: Dienstag, 24.11. - Dienstag, 8.12.2020, 19 - 21 Uhr
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 4/max. 8 Tn

Abendkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Z420 

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

Termin: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.3.2021, 18.30 - 19.45 Uhr

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





Workshop

Meditation**Z421**

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmasseurin, Yogalehrerin

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude.

Aufbauend auf grundlegendem Wissen um die Meditation (Wirkweise, Chakras, Mantra OM) werden wir gemeinsam verschiedene Meditationstechniken ausprobieren.

Lass Dich von der Wirkung einer Ausbreitungsmeditation, einer Mantra Meditation und einer Tratakmeditation inspirieren.

Begleitet von den Klangschalen darfst Du dann in der Endentspannung den Workshop ausklingen lassen.

Für Einsteiger dient dieser Workshop als Voraussetzung für den Meditations-Kurs in Moosburg.

Mitzubringen: Matte, Decke, festes Kissen/Yogakissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Termin: **Samstag, 24.10.2020, 15 - 18 Uhr**

Dauer: **1 Nachmittag**

Gebühr: **€ 24,-; mind. 4/max. 8 Tn**

Workshop

Entspannung mit Klangschalen**Z423**

Tina Schlossorsch, Meditationskursleiterin, Klangschalenmasseurin, Yogalehrerin

„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. Danach erhältst Du die Möglichkeit die Schalen in der Gruppe einmal selbst auszuprobieren. In einer weiteren Einheit werden Dir auf Wunsch eine oder mehrere Schalen aufgelegt, so dass Du deren Wirkung unmittelbar spüren darfst. Abgerundet wird dieser Workshop mit Wissenswertem rund um die Schalen – wie sie wirken, bei welchen Anwendungsbereichen sie sinnvoll sind und welche Kontraindikationen es gibt.

Informationen zur Dozentin: www.elamoe.de

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

Termin: **Samstag, 14.11.2020, 15 - 18 Uhr**

Dauer: **1 Nachmittag**

Gebühr: **€ 24,-; mind. 4/max. 6 Tn**

Vormittagskurs

Entspannung mit Klangschalen**Z424**

Termine: **Freitag, 20.11. - Freitag, 18.12.2020, 9.15 - 10.15 Uhr**

Dauer: **5 Termine**

Gebühr: **€ 40,-; mind. 4/max. 6 Tn**

ONLINE

Meditationskurs für Einsteiger**Z425****In deiner Mitte sein**

Ulrike Gänßle, MindBodyCircle Trainer®

Immer mehr Menschen meditieren – werde auch du Teil dieser Gruppe. Gute Gründe es zu tun gibt es viele, z. B. ist es mittlerweile bewiesen, dass sich das tägliche Meditieren positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit auswirkt und sich im Gegenzug Stress, Angst und depressive Verstimmungen reduzieren.

In dem 8-wöchigen Onlinekurs lernst du verschiedene Meditationsbausteine kennen und baust dir Schritt für Schritt DEINE eigene Meditationsform auf, die dir im Alltag hilft, zur Ruhe zu kommen und deine Mitte zu finden.

Hinweis: Mit der Anmeldung zu diesem Kurs erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre E-Mailadresse an die Dozentin weitergegeben werden kann.

Der Kurs findet über Zoom statt. Sie benötigen ein Tablet, Laptop, Smartphone oder einen PC möglichst mit Webcam um an diesem Kurs teilnehmen zu können.

Bereit halten: Decke, Block, Stift

Termine: **Freitag, 25.9. - Freitag, 20.11.2020, 8 - 9 Uhr**

Ort: **Online zu Hause**

Dauer: **8 Termine**

Gebühr: **€ 64,-; mind. 4/max. 12 Tn**

Autogenes Training**Z426**

Anette Bormann

Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training.

Das Autogene Training ist eine leicht zu erlernende, wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde als Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt, um zu einem ruhigen und ausgeglicheneren 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: **Samstag, 21.11. - Samstag, 6.2.2021, 10 - 11 Uhr**

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

Dauer: **8 Termine, nicht am 19.12.**

Gebühr: **€ 80,-; mind. 5/max. 8 Tn**

**YOGA/QIGONG****Shaolin Qi Gong und Meditation in Wolfersdorf Z430****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 Xinggui authentisch an die Leiterin übertragen.

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

Termine: **Dienstag, 13.10. - Dienstag, 24.11.2020, 18.15 - 19.30 Uhr**

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

Dauer: **6 Termine**

Gebühr: **€ 64,-; mind. 3/max. 9 Tn**



Vormittagskurs

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ Z432

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, 17.9. - Donnerstag, 3.12.2020, 8.45 - 10.15 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *11 Termine*

Gebühr: *€ 104,50; mind. 5/max. 16 Tn*

Vormittagskurs

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ Z433

Termine: *Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.2.2021, 8.45 - 10.15 Uhr*

Dauer: *5 Termine*

Gebühr: *€ 47,50; mind. 5/max. 16 Tn*

Kundalini Yoga in Zolling Z440 

Gabriele Wohner

Kundalini Yoga ist das Yoga der Energie. Durch gezielte Körperübungen, die oft auch dynamisch ausgeführt werden, verbunden mit bewusstem Atmen, spüren wir schnell die Energie der einzelnen Übungsreihen. Es werden dabei auch Mantras und Musik genutzt. Besondere Aufmerksamkeit werden dem Rücken und der Wirbelsäule gewidmet, um Kräftigung und Beweglichkeit des Körpers zu erreichen. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen angepasst und sind für jedes Alter geeignet. Eine wohlthuende Entspannungsphase und kurze Meditation runden die Yogastunde ab. Anspannung und Stress können sich lösen und innere Gelassenheit entsteht.


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

Termine: *Donnerstag, 8.10. - Donnerstag, 28.1.2021, 11 - 12.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *13 Vormittage*

Gebühr: *€ 126,-; mind. 5/max. 8 Tn*

Kundalini Yoga in Wolfersdorf Z441 

Termine: *Dienstag, 6.10. - Dienstag, 26.1.2021, 16.30 - 18 Uhr*

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

Dauer: *13 Nachmittage, nicht am 22.12.*

Gebühr: *€ 123,50; mind. 5/max. 8 Tn*

VHS-Hinweis

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

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Maria Huber

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

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

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

Vormittagskurs

Yoga – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z444

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Termine: *Mittwoch, 14.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 9 - 10.30 Uhr*

Dauer: *12 Termine*

Gebühr: *€ 108,-; mind. 6/max. 12 Tn*

Abendkurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445

Termine: *Mittwoch, 14.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 18 - 19.30 Uhr*

Abendkurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z446

Termine: *Mittwoch, 14.10. - Mittwoch, 27.1.2021, 19.45 - 21.15 Uhr*

■ GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Abendkurs

Rücken aktiv Z450

Ute Hanauer

Durch intensives Training der großen Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und beugen Fehlhaltungen vor. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Rücken- und Schulterbereich sowie der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie kräftigen den Bewegungsapparat und steigern Ihre Beweglichkeit und Koordination. So verbessern Sie Ihr Körpergefühl und Ihr individuelles Wohlbefinden.

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Termine: *Dienstag, 15.9. - Dienstag, 15.12.2020, 18 - 19 Uhr*

Dauer: *13 Termine*

Gebühr: *€ 84,50; mind. 5/max. 9 Tn*



Abendkurs

Rücken aktiv Z451

Termine: Dienstag, 12.1. - Dienstag, 23.3.2021, 18 - 19 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 9 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – Straffer Bauch Z454

Liane Emmersberger, Fitness Group Instruktor und Personaltrainerin
 „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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Termine: Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 9 - 10 Uhr
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 78,-; mind. 6/max. 9 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – Straffer Bauch Z455

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.2.2021, 9 - 10 Uhr
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 32,50; mind. 6/max. 9 Tn

Vormittagskurs

Fit mit Baby/Kind Z456**Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!**

Liane Emmersberger, Personaltrainerin und AFS Stillberaterin
 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, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 10 - 11 Uhr
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 84,-; mind. 5/max. 9 Tn

Fit mit Baby/ Kind Z457

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 11.2.2021, 10 - 11 Uhr
Dauer: 5 Vormittage

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 Fitnessstraining 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, 1.10. - Donnerstag, 17.12.2020, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 11 Vormittage
Gebühr: € 121,-; mind. 5/max. 8 Tn

Power-Mama – back to shape Z459

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 25.2.2021, 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 66,-; mind. 5/max. 8 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, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020, 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, 14.1. - Donnerstag, 25.2.2021,
10 - 11 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES in Zolling Z462

Termine: Donnerstag, 24.9. - Donnerstag, 17.12.2020,
17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Abende
Gebühr: € 84,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES in Zolling Z463

Termine: Donnerstag, 14.1. - Donnerstag, 25.2.2021,
17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES in Attenkirchen Z464

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, 28.9. - Montag, 21.12.2020, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
(oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 9 Abende, nicht am 5.10., 9.11., 7.12.
Gebühr: € 63,-; mind. 5/max. 12 Tn

PILATES in Attenkirchen Z465

Termine: Montag, 11.1. - Montag, 22.2.2021, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 12 Tn

PILATES-Faszien-Training Z466

Karin Hanrieder

Altbewährte Pilates-Übungen kombiniert mit dem neuesten Trend: Faszientraining! Ein noch effektiveres Training für einen schönen straffen und gesunden Körper! Faszientraining ist gerade in aller Munde und bedeutet gezieltes Training für das Bindegewebe. Schwaches und blockiertes Bindegewebe ist oft Auslöser von undefinierten Schmerzen, die im ganzen Körper auftreten können. Gezieltes Miteinbeziehen von Faszientraining in die Pilates-Stunde lässt Sie schneller und überzeugender zu Ihrem gesunden und sportlichen Ziel kommen! Ist das Bindegewebe stark, können es die Muskeln auch sein. Lassen Sie sich überzeugen!

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

Termine: Mittwoch, 23.9. - Mittwoch, 16.12.2020,
9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 91,-; mind. 5/max. 9 Tn

PILATES-Faszien-Training Z467

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021,
9.30 - 10.30 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 9 Tn

Bodystyling und Faszienstretching Z468

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung
Wir starten mit einer intensiven Aufwärmphase in die Stunde und aktivieren damit gleichzeitig unseren Kreislauf (Ausdauer). Anschließend konzentrieren wir uns in jeder Einheit auf bestimmte Muskelgruppen, wobei die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po natürlich immer mittrainiert werden. Das myofasziale Bewegungstraining wird mit in den Stundeninhalt integriert, sodass wir am Schluss mit einem angenehmen Wohlgefühl unser Training beenden.

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

Termine: Mittwoch, 7.10. - Mittwoch, 16.12.2020,
19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 9 Tn

Bodystyling und Faszienstretching Z469

Termine: Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021,
19.30 - 20.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: € 39,-; mind. 5/max. 9 Tn

Fit und zufrieden ins Wochenende Z470

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 HIIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Freitag, 9.10. - Freitag, 18.12.2020, 11 - 12 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Vormittage
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 9 Tn

Fit und zufrieden ins Wochenende Z471

Termine: Freitag, 15.1. - Freitag, 26.2.2021, 11 - 12 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Gebühr: € 39,-; mind. 5/max. 9 Tn

VHS-Hinweis

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

**Latino STEP****Z472**

Karin Hanrieder

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: *Mittwoch, 23.9. - Mittwoch, 16.12.2020, 8.30 - 9.30 Uhr*

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *12 Vormittage*

Gebühr: *€ 91,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Latino STEP**Z473**

Termine: *Mittwoch, 13.1. - Mittwoch, 24.2.2021, 8.30 - 9.30 Uhr*

Dauer: *6 Vormittage*

Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 9 Tn*

Zumba® mit Melanie**Z474**

Melanie Gebauer

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

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

Termine: *Montag, 21.9. - Montag, 8.2.2021, 19 - 20 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *17 Termine, nicht am 21.12.*

Gebühr: *€ 119,-; mind. 6/max. 20 Tn*

HIIT Training in Attenkirchen**Z476**

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, 28.9. - Montag, 21.12.2020, 19.45 - 20.45 Uhr*

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

Dauer: *9 Abende, nicht am 5.10., 9.11., 7.12.*

Gebühr: *€ 63,-; mind. 5/max. 12 Tn*

HIIT Training in Attenkirchen**Z477**

Termine: *Montag, 11.1. - Montag, 22.2.2021, 19.45 - 20.45 Uhr*

Dauer: *6 Abende*

Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 12 Tn*

TANZ**Gesellschaftstanz –****Z480****Schnupperkurs für Anfänger**

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an alle „Nichttänzer“, die gerne mit dem Tanzen beginnen möchten. Sie haben einen Nachmittag, um in die gängigsten drei Tänze hineinzuschnuppern: Cha-Cha-Cha, Discofox und Walzer.

Im Anschluss findet ab Januar 2021 ein Anfängerkurs statt. Gebühr pro Paar.

Mitzubringen: Gute Laune und Spaß!

Termin: *Samstag, 31.10.2020, 14 - 16 Uhr*

Ort: *Bürgerhaus Zolling*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 22,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Gesellschaftstanz – Anfängerkurs**Z481**

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht tanzen können und glauben, es auch nicht lernen zu können. Ungezwungen sollen die ersten gängigen Tänze mit ein bis zwei Figuren erlernt werden: Cha-Cha-Cha, Tango, Discofox, Walzer und vieles mehr.

Mitzubringen: Gute Laune und Spaß!

Termine: *Montag, 18.1. - Montag, 8.2.2021, 20.15 - 21.45 Uhr*

Dauer: *4 Abende*

Gebühr: *€ 88,-; mind. 10/max. 20 Tn*

Gesellschaftstanz – Fortschrittskurs**Z482**

Sabine Lorenz-Huber, Tanzlehrerin

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

Willkommen sind alle, die schon Tanzerfahrung haben.

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

Termine: *Montag, 12.10. - Montag, 23.11.2020, 20.15 - 21.45 Uhr*

Dauer: *6 Termine*

Gebühr: *€ 132,-; mind. 10/max. 20 Tn*



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

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.



KULTUR

KOCHEN & GENIESSEN

Allgemeine Information:

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

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

Die Curryküchen Indiens von Nord nach Süd – ein Fest für die Sinne **Z500**

Charanjit Heer

Die Begeisterung für indische Currygerichte reißt nicht ab. In unserem neuen Kochkurs bereiten wir aus den unterschiedlichen Regionen Indiens traditionelle Currygerichte aus verschiedenem Fleisch und mehrere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk, Naan und eine Süßspeise stehen ebenso auf dem Programm. Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten, wie z. B. Badam Pasanda, Korma, Rogan Josh, Vindaloo und Daal. Sie erfahren ganz nebenbei von Ihrem erfahrenem Kursleiter und Koch einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Alle frischen Zutaten sind weitestgehend aus ökologischem Bioanbau.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 20 € bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

Termin: *Donnerstag, 28.1.2021, 17.30 - 22 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau*
Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 55,-; mind. 4/max. 8 Tn*

Asiatische Küche **Z501**

Thuy Nga Vu, Schulverband Zolling, Gastronomin

Die asiatische Küche hat eine sehr alte Tradition sowie sehr unterschiedliche Ausprägungen in den einzelnen Regionen und Ländern im asiatischen Raum.

Schmecken und kochen Sie sich mit mir durch die asiatische Küche. Gemeinsam bereiten wir als Vorspeise Glücksrollen/Sommerrollen (Reispapierrollen mit frischen Kräutern, Salat, Gurken, Reismudeln, Hühnerfleisch, Garnelen und Ei, dazu Hoisin-Erdnuss-Soße) zu. Als Hauptgericht kochen wir gebratene Nudeln mit Gemüse und Hühnerfleisch oder Garnelen. Zum Dessert gibt es gebackenes Eis. Es werden Erfrischungsgetränke sowie Grüner Tee und Jasmin Tee zum Essen gereicht.

Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten und es gibt noch viele Tipps rund um die asiatische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 18 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: *Freitag, 20.11.2020, 18.30 - 22 Uhr*
Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 43,-; mind. 4/max. 8 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 18 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine.

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

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht in Attenkirchen **Z540**

für Kinder ab 6 Jahren

Patricia Hellmich

Hinweis: Findet, wenn nötig, online statt.

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, 9.10. - Freitag, 12.2.2021, 13 - 17 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock*
Dauer: *15 Termine*

VHS-Hinweis

Wenn Sie nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen, denn dann findet der Kurs statt.

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

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten Z541****Blockflötenunterricht mit Elise-Anne 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, 22.9. - Dienstag, 9.2.2021, 13 - 18.30 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***Dauer:** *17 Termine, nicht am 22.12.***Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten Z550****Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene, 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, 21.9. - Montag, 8.2.2021, 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, 22.9. - Dienstag, 9.2.2021, 9 - 12 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***Dauer:** *18 Termine***Onlinekurs, Einzelunterricht à 30 bzw. 45 Minuten****Klavier für Fortgeschrittene Z560**

Julia Thomas

Hier sind Fortgeschrittene aller Alters- und Leistungsstufen willkommen. Es werden Solostücke verschiedener Stilrichtungen erarbeitet.

Der Kurs findet nur online per Skype statt. Die Teilnehmer benötigen einen Laptop, PC oder Tablet mit Kamera.

Termine: *Dienstag, 22.9. - Dienstag, 9.2.2021, 13.30 - 18 Uhr***Ort:** *Online zu Hause***Dauer:** *17 Termine***Halbjahreskurs****Geige in Zolling Z572****für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Annette Schlegel

Findet, wenn nötig, online statt.

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, 10.9. - Donnerstag, 11.2.2021, 14 - 18 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG***Dauer:** *19 Termine***Halbjahreskurs****Geige in Haag Z573****für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ursula Bongard

Findet, wenn nötig, online statt.

Geigenunterricht für Anfänger (Kinder und Erwachsene)

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

Geige für Fortgeschrittene (Kinder und Erwachsene)

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

Mitzubringen: Geige und Geigenschule nach Absprache. Aufgabenheft.

Termine: *Mittwoch, 16.9. - Mittwoch, 10.2.2021, 14 - 18 Uhr***Ort:** *Grundschule Haag, Pfarrer-Weingand-Straße 5***Dauer:** *16 Termine, nicht am 18.11. und 16.12.***Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

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

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.

Hinweise:

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

Termine: Nach Vereinbarung
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 2/max. 8 Tn

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRERUNG

Mach dich fit für deine Zukunft – Z600

Der erfolgreiche Weg zur Ausbildungsstelle

Michael Schlögl

Findet, wenn nötig online statt.

Die berufliche Zukunft beginnt bereits mit den ersten Bewerbungen zu einer Praktikumsstelle. Wer diese Chancen aktiv nutzt, baut sich frühzeitig ein Netzwerk für die weiteren Schritte in seiner beruflichen Karriere auf. Der Workshop macht Dich für diese neuen Herausforderungen fit. Er zeigt Dir Wege auf, Deine berufliche Karriere erfolgreich zu starten.

Kursinhalte:

- Du förderst deine Stärken
- Du bist motiviert für die Vorstellungsgespräche
- Du steigerst dein Selbstvertrauen

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Samstag, 14.11.2020, 10 - 12.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 8 Tn

BEWEGUNG

Alle Capoeira Kurse finden, wenn nötig, online statt.

Capoeira in Attenkirchen Z611 Capoeira für Kinder

bis 9 Jahre, Anfänger und Fortgeschrittene

Fabio Araújo Fernandes

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

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

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Donnerstag, 17.9. - Donnerstag, 4.2.2021, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof
Dauer: 17 Termine
Gebühr: € 102,-; mind. 5/max. 12 Tn

Capoeira für Jugendliche und Erwachsene Z612

ab 10 Jahren

Fabio Araújo Fernandes

Termine: Donnerstag, 17.9. - Donnerstag, 4.2.2021, 16.45 - 18 Uhr
Gebühr: € 127,50; mind. 5/max. 12 Tn

Capoeira in Zolling Z615 Capoeira für Jugendliche und Erwachsene

ab 11 Jahren in Zolling

Fabio Araújo Fernandes

Termine: Dienstag, 15.9. - Dienstag, 26.1.2021, 19 - 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Gebühr: € 127,50; mind. 4/max. 9 Tn

nappydancers® Z618

Kindertanz für die Kleinsten, im Alter von 20 – 40 Monaten

Selin Knobel, Kindertanztrainerin, nappydancers® – Kursleitung

Was ist nappydancers® genau?

Alle Kinder wollen sich bewegen – ständig. Und auch gerne zur Musik. Daher bietet dieser Kurs den Raum, die passende nappydancers® Musik und altersgerechte Choreographien, um die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes zu bedienen.

nappydancers® fördert

- die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind
- die Koordination von Bewegungsabläufen
- die Musikalität und ein erstes Rhythmusgefühl
- die Grob- und Feinmotorik
- die Körperwahrnehmung
- das Selbstbewusstsein
- das soziale Verhalten in einer Gruppe mit anderen Kindern

Bei nappydancers® lernen die „nappys“ zusammen mit einem Elternteil/Großelternanteil ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen. Unsere Bewegungsschule wurde in Abstimmung mit erfahrenen Pädagogen und Kinderärzten erarbeitet. Die Inhalte sind, genau wie die nappydancers® Musik, fester Bestandteil jeder Kurseinheit, denn Wiederholungen verschaffen Kindern Vertrauen und Sicherheit.

Ich freue mich auf dich und deinen „Nappy“.

Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Termine: Freitag, 2.10. - Freitag, 4.12.2020, 11 - 11.45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 63,-; mind. 4/max. 8 Tn

nappydancers® Z619

Kindertanz für die Kleinsten, im Alter von 20 – 40 Monaten

Termine: Freitag, 15.1. - Freitag, 26.2.2021, 11 - 11.45 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 4/max. 8 Tn

**SPRACHEN****Englisch für Vorschulkinder und Erstklässler ohne Vorkenntnisse** Z620 **NEU**

Tanya Arndt, English native Speaker, Muttersprachlerin

Englisch sprechen ohne Hemmung und dabei Spaß haben! Kinder, die Spaß an einer Fremdsprache haben wollen, sind herzlich willkommen. Kinderreime, das Alphabet, Zählen von 1 bis 20/ – bis 100 und Grammatik. Das Trainieren von allen vier Fertigkeiten in der Fremdsprache. Die Kinder werden in verschiedenen Gruppen unterrichtet und am Ende des Kurses bekommen die Kinder eine Teilnehmerurkunde

Mitzubringen: Malstifte, Kleber, Kinderschere

GREEN GROUP**Termine:** *Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 14 - 14.45 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Raum 1***Dauer:** *16 Termine***Gebühr:** *€ 88,-; mind. 4/max. 8 Tn***Englisch für Vorschulkinder und Erstklässler mit Vorkenntnissen** Z621 **NEU****ORANGE GROUP****Termine:** *Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 15 - 15.45 Uhr***Dauer:** *16 Termine***Englisch für Kindergarten-Kinder** Z622 **NEU**

mit und ohne Vorkenntnissen

YELLOW GROUP**Termine:** *Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 16 - 16.45 Uhr***Dauer:** *12 Termine***Gebühr:** *€ 66,-; mind. 4/max. 8***Englisch für Zweit- und Drittklässler** Z623 **NEU**

mit Vorkenntnissen

BLACK GROUP**Termine:** *Donnerstag, 1.10. - Donnerstag, 11.2.2021, 17 - 17.45 Uhr***Dauer:** *16 Termine***Musikalische Früherziehung** Z662

für Kinder von 4-6 Jahren, ohne Begleitung eines Erwachsenen

Aurelia Sailer

Die Wissenschaft bescheinigt, dass die Erfahrungen, die Kinder in frühesten Jahren machen, Schlüssel sind für die Art und Weise wie wir denken, lernen oder mit anderen umgehen. Dazu gehört insbesondere das aktive Musizieren. Aus dieser Motivation heraus lade ich alle 4–6-jährigen Kinder, die Spaß am Singen, Spielen und Tanzen und Malen haben, zur musikalischen Früherziehung ein. Das Spiel mit Musik wird genutzt, um den Entwicklungsprozess der Kinder zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern. Auch Klangexperimente mit Musikinstrumenten, Klanggeschichten und die Sensibilisierung des Rhythmusgefühls gehören zum Unterricht. Musik fordert und fördert das ganze Gehirn, steigert die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität. Wichtiger als das Gehirntraining ist aber das Glück, das uns die Musik bereitet.

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

Mitzubringen: Hausschuhe, Mappe DIN A4 zum Sammeln der Notenblätter, Getränk

Termine: *Montag, 5.10. - Montag, 14.12.2020, 14 - 14.45 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG***Dauer:** *10 Termine***Gebühr:** *€ 90,-; mind. 5/max. 8 Tn***VHS-Hinweis**

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm

nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

PRINTED BY

KASTNER AG

WIR ENTWICKELN, PRODUZIEREN UND VERLEGEN MEDIEN

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Zolling

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder 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): _____
