



Volkshochschule
Zolling

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

Frühjahr / Sommer 2020



„Wenn nicht
jetzt, wann
dann?“

Harald Lesch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sowohl im Kleinen wie im Großen schiebt man gerne entscheidende Veränderungen vor sich her. Dabei liegt die Lösung oft so nah. Nehmen Sie sich ein Herz und beginnen Sie in diesem Jahr mit etwas Neuem. Vielleicht finden Sie in unserem aktuellen Programm den einen oder anderen Kurs, der Ihnen neue Perspektiven eröffnet und Sie in Bewegung versetzt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Inspiration bei der Lektüre.

Ihre Corinna Steinecke

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 08761 7225-14

Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 087 61 72 25-0 oder Email buero@vhs-moosburg.de zur Verfügung.

Weitere Informationen unter www.vhs-moosburg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

Februar

Mi, 05.02.20		
Z444	09:00	YOGA am Vormittag
Z445	18:00	YOGA am Abend
Z446	19:45	YOGA am Abend
Mo, 24.02.20		
Z602NT	08:00	Mathe fit – 12. Klasse nicht-technischer Zweig FOS/BOS Faschingsferien
Z600	11:00	Mathe fit – 12. Klasse Gymnasium Faschingsferien
Z602T	15:00	Mathe fit – 12. Klasse FOS/BOS technischer Zweig – Faschingsferien
Z604	18:00	Mathe fit – 13. Klasse FOS/BOS Faschingsferien

März

So, 01.03.20		
Z300	18:30	Sprach-Cafe Deutsch
Mo, 02.03.20		
Z550	12:00	Gitarre am Montag
Z220	18:00	Einstieg am PC
Z422	19:00	Gehirnfitness- und Gedächtnistraining
Z474	19:00	Zumba® mit Melanie
Di, 03.03.20		
Z312	09:00	Refresh your English – learning by talking (B2)
Z310	10:45	A new start – Refresher (A1/A2)
Z541	13:00	Blockflötenunterricht mit Elise-Anne
Z560	13:30	Klavier in Attenkirchen
Z441	16:30	Kundalini Yoga in Haag
Z623	15:00	Capoeira für Kinder bis 7 Jahren – Anfänger
Z624	15:45	Capoeira für Kinder bis 11 Jahren – Anfänger und Fortgeschrittene
Z313	18:30	English – Refresher – Evening course (A2 / B1)
Z625	19:00	Capoeira für Jugendliche und Erwachsene
Z599	19:15	„Die Chorfeen“ – der Jazz/ Rock/ Pop – Chor der vhs
Mi, 04.03.20		
Z311	09:00	English – Refresher (A2 / B1)
Z573	14:00	Geige in Haag
Z410W	18:30	KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf
Z468	19:30	Bodystyling und Stretch
Do, 05.03.20		
Z454	09:00	Starker Rücken – Straffer Bauch
Z456	10:00	Fit mit Baby/ Kind
Z458	10:30	Power-Mama – back to shape
Z440	11:00	Kundalini Yoga in Zolling
Z571	11:00	Geige in Attenkirchen
Z423	12:00	Beckenbodengymnastik für Senioren
Z572	14:00	Geige in Zolling
Z575S	14:00	Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren
Z620	15:00	Capoeira für Kinder, Anfänger (bis 7 Jahren)
Z621	15:45	Capoeira für Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene (bis 9 Jahre)
Z622	16:45	Capoeira für Jugendliche ab 10 Jahren
Z331	18:00	Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene
Z330	19:30	Italienisch für Anfänger – Chiaro – A1
Fr, 06.03.20		
Z554	09:00	Gitarre am Freitagvormittag
Z470	11:00	Fit und zufrieden ins Wochenende
Z619	11:00	nappydancers®
Z540	13:00	Blockflötenunterricht in Attenkirchen
Z442	16:00	YOGA -Special für junge Mütter
Z475	17:00	Zumba® mit Melanie
Z410H	17:30	KAHA® und AROHA® Training in Haag
Sa, 07.03.20		
Z228	10:00	Internet-Recherche für Anfänger
Z650	14:00	Workshop – Jeder kann singen!
Z590	15:00	Workshop – Jeder kann singen!
Z442	16:00	YOGA – Special für junge Mütter
Mi, 11.03.20		
Z472	08:30	Latino STEP
Z466	09:30	PILATES-Faszien-Training
Z340	11:00	Spanisch Konversations- und Auffrischkurs
Z616	15:00	Kindertanz in Zolling
Z617	16:00	Kindertanz in Zolling
Z618	17:00	Kindertanz in Zolling
Do, 12.03.20		
Z341	09:00	Spanisch A1 für den Urlaub
Z460	10:00	PILATES in Wolfersdorf
Z462	17:30	PILATES in Zolling
Z406	19:00	Auszeit vom Alltag – Partnermassage
Sa, 14.03.20		
Z224	10:00	VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications
Z413	14:00	Workshop – Verbundene Tiefenatmung
So, 15.03.20		
Z490	10:00	Farbtypberatung (ohne Make-Up)
Z492	14:00	Farbtypberatung (mit Make-Up)
Mo, 16.03.20		
Z662	14:00	Musikalische Früherziehung für Kinder von 4-6 Jahren
Z221	18:00	Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)
Di, 17.03.20		
Z430	17:30	Shaolin Qi Gong und Chanmeditation in Wolfersdorf
Do, 19.03.20		
Z628	16:00	Spielerisches Kinderyoga
Sa, 21.03.20		
Z151	10:00	Vortrag: Mehrere Sprachen, mehrere Chancen
Do, 26.03.20		
Z160	19:00	Vortrag: Möglichkeiten des individuellen Klimaschutzes
Sa, 28.03.20		
Z227	10:00	Datensicherung und Aufräumen im System
Mo, 30.03.20		
Z222G	18:00	WORD Grundlagen

April

Mo, 06.04.20		
Z606	08:00	Mathe fit – Mittlere Reife – nicht-mathemat. Zweig, Osterferien
Z610	11:00	Mathe fit – Mittlere Reife M-Zweig, Osterferien
Z608	15:00	Mathe fit – Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Ostertferien
Di, 14.04.20		
Z601	08:00	Mathe fit – 12. Klasse Gymnasium Osterferien
Z603NT	11:00	Mathe fit – 12. Klasse FOS/BOS – nicht-technischer Zweig Osterferien
Z603T	15:00	Mathe fit – 12. Klasse FOS/ BOS – technischer Zweig Osterferien
Z605	18:00	Mathe fit – 13. Klasse FOS/BOS Osterferien
Mo, 20.04.20		
Z150	18:00	Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht
Di, 21.04.20		
Z414	19:00	Verbundene Tiefenatmung
Z640	15:30	Auf besonderen Wunsch der Filzkinder: Wir filzen eine kleine Katze
Z450	18:00	Rücken aktiv
Do, 23.04.20		
Z432	08:45	QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“
Z100	19:30	Vererben mit Sinn und Verstand – Vortrag
Sa, 25.04.20		
Z111	14:00	Baummeditation
Z407	14:00	Workshop Fußreflexzonenmassage – für Einsteiger
Mo, 27.04.20		
Z630	15:00	Frühes Forschen – Luft
Z222A	18:00	WORD Aufbaukurs
Z223G	18:00	EXCEL Grundlagenkurs

Mai

Do, 07.05.20		
Z424	19:00	Entdeckung der Körpermitte – Beckenbodengymnastik
Sa, 09.05.20		
Z225	10:00	Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS
Z405	10:00	Schritt für Schritt zum Nichtraucher
So, 10.05.20		
Z110	09:30	Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern“
Mo, 11.05.20		
Z262	17:30	Stressmanagement
Di, 12.05.20		
Z400	19:30	Vortrag – Gesund am Schreibtisch
Mi, 13.05.20		
Z469	19:30	Bodystyling und Stretch
Do, 14.05.20		
Z420	18:30	Autogenes Training
Fr, 15.05.20		
Z471	11:00	Fit und zufrieden ins Wochenende
Z530	19:30	Windlichter in groß und klein
So, 24.05.20		
Z491	10:00	Farbtypberatung (ohne Make-Up)
Z493	14:00	Farbtypberatung (mit Make-Up)
Mo, 25.05.20		
Z631	15:00	Frühes Forschen – Schall
Di, 26.05.20		
Z101	19:30	Haftung für die Pflegekosten der Eltern – Vortrag
Z607	08:00	Mathe fit – Mittlere Reife – nicht-mathemat. Zweig, Pfingstferien

Juni

Di, 02.06.20		
Z611	11:00	Mathe fit – Mittlere Reife M-Zweig, Pfingstferien
Z609	15:00	Mathe fit – Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Pfingstferien
Mi, 17.06.20		
Z102	19:30	Patientenverfügung / Betreuungsverfügung – Vortrag
Do, 18.06.20		
Z455	09:00	Starker Rücken – Straffer Bauch
Z457	10:00	Fit mit Baby/ Kind
Fr, 19.06.20		
Z501	18:30	Asiatische Küche
Mo, 29.06.20		
Z223A	18:00	EXCEL Aufbaukurs

Juli

Mi, 01.07.20		
Z500	18:00	Vegan oder Vegetarisch: Indische vitaminreiche Gemüseküche leicht gemacht
Fr, 03.07.20		
Z532	19:30	Ich glaub, ich spinne
Fr, 10.07.20		
Z531	19:30	Nuno-Filzen im Sommer
Mo, 13.07.20		
Z22618:00		POWER POINT Präsentationen



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 Testamentserrichtung 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 Testamentserrichtung? 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 Testamentserrichtung 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, 23.4.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 10,-; mind. 7/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, 26.5.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 10,-; mind. 7/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: Mittwoch, 17.6.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 1 Abend
Gebühr: € 10,-; mind. 7/max. 20 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, 10.5.2020, 9.30 - 12.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 10,-; mind. 6/max. 15 Tn

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.

**Ulrike Gänble**

Diplom-Ökotrophologin, Coach und MindBodyCircle® Trainer.

Die Liebe zur Natur und zu den Menschen begleitet mich seit meiner Kindheit. Heute bin ich seit mehr als 20 Jahren als Beraterin im Rehamanagement tätig und in meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit in der Natur. Im Jahr 2011 wollte ich mehr als beraten und bildete mich zum ILP®-Business Coach, Natur Coach

und MindBodyCircle Trainer weiter. Inzwischen setze ich meine Lebenserfahrung, die Methoden der lösungsorientierten und systemischen Kurzzeittherapie, meine Erfahrungen als Beraterin und lizenzierte Trainerin im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich passend zur Situation in der Natur oder/und im Raum erfolgreich ein. Als Impulsgeberin erfüllt es mein Herz, Menschen jeden Alters ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen!

Baummeditation**Im HIER und JETZT SEIN****Z111**

Dipl. oec. troph. Ulrike Gänble, 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, ganz wertfrei 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: Samstag, 25.4.2020, 14 - 17 Uhr
Ort: Parkplatz am Spielplatz Inkofen
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: € 19,-; mind. 4/max. 12 Tn

PSYCHOLOGIE / FAMILIE**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 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 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: Montag, 20.4.2020, 18 - 21.30 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 15,-; mind. 8/max. 18 Tn

Frühsprachliche Förderung / Erziehung**Vortrag „Mehrere Sprachen, mehrere Chancen“****Z151****Die Einführung in die mehrsprachige Erziehung**

Natalia Pérez González, Referentin für Mehrsprachigkeit, Elternbegleiterin, Sprach- und Kulturtrainerin

Für internationale Familien mit Kindern zwischen 0 und 7 Jahre

Fördern Sie von Anfang an die Sprachkompetenz ihrer Kinder, welche für eine Beherrschung zweier oder mehrerer Sprachen erforderlich ist.

Heutzutage ist es belegt, dass durch eine frühe Förderung in der sprachlich-kindlichen Entwicklung das Erlernen einer zweiten Sprache einfacher und qualitativ besser verläuft. Hierzu bringt die Leiterin die Theorie, die Erfahrung und die Praxis ein, damit Sie den Leitfaden der Mehrsprachigkeit erlernen und dadurch die richtige Anwendung des Methodentrainings mit passenden Aktivitäten für ihr Kind zu Hause sicherstellen können. Zusätzlich bekommen Sie eine für Ihre persönlichen Bedürfnisse passende Sprachberatung.

Termin: Samstag, 21.3.2020, 10 - 12 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 12,-; mind. 9/max. 20 Tn

UMWELT / NATUR / TECHNIK**Vortrag****Möglichkeiten des individuellen Klimaschutzes****Z160**

Hans-Jürgen Werner, Dipl.-Ing. (FH), eingetragener Energie-Effizienz-Experte für Wohn- und Nichtwohngebäude sowie Energieberater im Mittelstand (KMU), Finanzfachkraft

In diesem informativen Vortrag geht es um die Frage, welche Möglichkeiten der Einzelne hat, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Auf folgende Themen wird detailliert eingegangen:

- Auswirkungen durch die Klimaveränderung
- Mögliche Ursachen für die Klimaentwicklung
- Geringinvestive Maßnahmen zum Klimaschutz
- Kostenintensive Maßnahmen zum Klimaschutz
- Förderungen und Zuschüsse für den Klimaschutz
- Beispiele zu geförderten Gebäudesanierungen

Termin: Donnerstag, 26.3.2020, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

**Vortrag:**
Essen wächst nicht im Supermarkt – 1000
Warum wir die Landwirtschaft haben, die wir haben

Toni Wollschläger, Bio-Landwirt aus Langenpreising

November/Dezember 2019: Bundesweite Demonstrationen und Mahnfeuer von Bauern und deren Verbände.

Die Verärgerung seitens der Bauern ist groß. Welche Rolle spielt dabei die Politik? Und was könnten wir Konsumenten verändern? Bio-Landwirt Toni Wollschläger beschreibt die gegenwärtige Situation, in der sich Landwirte befinden, erklärt Hintergründe und Zusammenhänge.

Ganz im Sinne von „Redet mit uns, statt über uns“ haben Sie an diesem Abend die Gelegenheit, mit Herrn Wollschläger zu diskutieren.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 13.3.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01
Gebühr: € 5,-; mind. 10/max. 25 Tn

Film:
„Weil ois irgendwia zamhängd“ 1001

in Kooperation mit Greenpeace, N.N.

Ein bayerischer Doku-Film von Xaver Eichstädter über Landwirtschaft, Landschaft und Menschen

Der Film handelt vom Chiemgau und seinen Menschen, der Landwirtschaft, von Lebensmittelproduzenten, von Problemen und Lösungsansätzen. Die Macher des Films, das Agrarbündnis Berchtesgaden/Traunstein und das Slow-Food-Convivium Chiemgau-Rosenheimer Land wollen damit die Bauern unterstützen und der Bevölkerung einen Anstoß zum Nachdenken geben.

Eintritt frei.

Spenden willkommen.

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 21.3.2020, 20 - 22 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: – gebührenfrei -; mind. 10/max. 80 Tn

GESCHICHTE

Erfahrungsbericht:
Betreuung von DDR-Flüchtlingen 1004
in Ungarn 1989

Wolfgang Wagner, Vorsitzender von Navis e.V.

Was war der Grund, warum 50 000 DDR Bürger ihr Land verlassen wollten?

Hat das Europäische Picknick mit der kurzen Öffnung des Tores in Sopron dazu beigetragen ?

Ein Erfahrungs- und Tätigkeitsbericht von Herrn Wagner, der am 1. September 1989 die Gesamteinsatzleitung der zwei Malteser-Lager in Budapest übernahm.

Kurze Vorführung eines Films mit orig. Aufnahmen aus dem Malteser-Lager.

Anschließend Diskussion mit den Teilnehmern.

Anmeldung erwünscht.

Termin: Samstag, 28.3.2020, 19.30 - 21 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, AULA
Gebühr: - gebührenfrei -; mind. 8/max. 80 Tn

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

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, 2.3. - Montag, 9.3.2020, 18 - 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 43,-; 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, 16.3. - Montag, 23.3.2020, 18 - 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 64,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen

Z222G
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, 30.3. - Montag, 20.4.2020, 18 - 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 43,-; mind. 3/max. 10 Tn

**WORD Aufbaukurs****Z222A**

Manfred Bichler

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

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

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

Termin: Montag, 27.4.2020, 18 - 21 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 32,-; mind. 3/max. 10 Tn**Excel-Grundlagenkurs****Z223G****– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –**

Manfred Bichler

EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet: Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, 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, 4.5. - Montag, 22.6.2020, 18 - 20 Uhr**Dauer:** 6 Termine**Gebühr:** € 127,-; mind. 3/max. 8 Tn**EXCEL – Aufbaukurs****Z223A****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, 29.6. - Montag, 6.7.2020, 18 - 21 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 64,-; mind. 3/max. 10 Tn**Programmierung mit Visual Basic for Applications****Z224****für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)**

Manfred Bichler

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

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Samstag, 14.3. - Samstag, 21.3.2020, 10 - 14 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 85,-; 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, 9.5. - Samstag, 16.5.2020, 10 - 14 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 85,-; mind. 3/max. 10 Tn**POWER POINT Präsentationen****Z226****für Jugendliche und Erwachsene Anfänger**

Manfred Bichler

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

Termine: Montag, 13.7. - Montag, 20.7.2020, 18 - 20 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 43,-; 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: Samstag, 28.3.2020, 10 - 13 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 32,-; 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: Samstag, 7.3.2020, 10 - 13 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 32,-; mind. 3/max. 10 Tn



Sichere Passwörter – generieren und speichern 2306

Christoph Galle

Viele Internetnutzer tun sich bei der Wahl Ihrer Passwörter schwer. Schlecht gewählte Passwörter wie 123456 oder qwertz sind große Sicherheitsrisiken. Einige überlegen sich ein hochkompliziertes Passwort, dass sie dann überall verwenden. Dass es eigentlich gar nicht schwer ist, gute Passwörter zu entwickeln und diese dann auch nicht zu vergessen, lernen Sie in diesem Kurs.

Eigenes Smart Phone oder Tablet mitbringen

Termin: Samstag, 20.6.2020, 12 - 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4
Dauer: 1x
Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 12 Tn

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG / SOFT SKILLS

Stressmanagement – Mit simplen Tricks dem Stress ein Schnippchen schlagen Z262

Claudia Weiß, Dipl.-Psychologin, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin
 Stress – wer kennt das nicht? Oft fehlen uns zur effektiven Stressbewältigung die Möglichkeiten – denken wir. In diesem Kurs werden Sie lernen, dass Sie mit kleinen, aber höchst effektiven Veränderungen sehr schnell zu einer deutlichen Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen können. Sog. „Miniinterventionen“, die nur Sekunden bis wenige Minuten dauern, lassen sich leicht in jeden Alltag integrieren und bringen viel.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termine: Montag, 11.5. - Montag, 25.5.2020, 17.30 - 19 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 12 Tn

Workshop:

Die Kunst der Schlagfertigkeit 2407

Sind Sie noch sprachlos oder kontern Sie schon?

Roselinde Nickels

Hat Sie mal wieder ein dummer Spruch sprachlos gemacht? Dem kann abgeholfen werden!

Schlagfertigkeit ist nicht jedem gegeben, kann aber erlernt und trainiert werden. Der Workshop befasst sich mit dem Thema der verbalen Angriffe. Aus einer breiten Palette von Strategien und Taktiken sowie durch Rollenspiele und Übungen wird ein spielerisches Erlernen geeigneter Methoden angeboten. Dies hilft aus der Betroffenheit und verhilft zu einem gekonnten souveränen Auftritt – egal ob im beruflichen oder privaten Umfeld.

Termin: Samstag, 25.4.2020, 10 - 13 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4
Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 8 Tn

VHS-Hinweis

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

SPRACHEN



Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

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

Probestunde

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

Gebühr

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

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

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

Ort für alle Sprachkurse

Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2 / Dachgeschoss

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

DEUTSCH

Abendkurs

Sprach-Cafe Deutsch Z300

für Fortgeschrittene ab Level B1

Claudia Cicek

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

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

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

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

Mitzubringen: Papier, Schreibzeug

Termine: Sonntag, 1.3. - Sonntag, 10.5.2020, 18.30 - 20 Uhr
Dauer: 10 Abende
Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

**ENGLISCH****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. Der Kurs geht erst in die zweite Runde, deshalb können neue Teilnehmer problemlos einsteigen.

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Termine: *Dienstag, 3.3. - Dienstag, 23.6.2020, 10.45 - 12.15 Uhr***Vormittagskurs****English Refresher (A2/B1) Z311**

Sabine Durst

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

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

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Termine: *Mittwoch, 4.3. - Mittwoch, 24.6.2020, 9 - 10.30 Uhr***Vormittagskurs****Refresh your English – learning by talking (B2) Z312**

Sabine Durst

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

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

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

Termine: *Dienstag, 3.3. - Dienstag, 23.6.2020, 9 - 10.30 Uhr***Evening course****English Refresher (A2/B1) Z313 NEU**

Sabine Durst

In diesem Kurs werden Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen und einüben können. Der Schwerpunkt liegt auch in diesem Kurs auf dem Sprechen und Verstehen. Neben der Arbeit mit unserem Kursbuch werden wir außerdem eine Lektüre und den ein oder anderen Artikel lesen. Das Niveau des Kurses werde ich Ihrem Kenntnisstand entsprechend gestalten. I'd be very happy to welcome you to my course and make you improve your English!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Termine: *Dienstag, 3.3. - Dienstag, 26.5.2020, 18.30 - 20 Uhr***Dauer:** *11 Termine***ITALIENISCH****Abendkurs****Italienisch für Anfänger – Chiaro – A1 Z330**

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

Mitzubringen: Chiaro! A1 - Der Italienisch Kurs, Hueber Verlag, ISBN 54275 ab Lektion 3

Termine: *Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 2.7.2020, 19.30 - 21 Uhr***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, ISBN 525558; ab Lektion 8/9.

Termine: *Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 2.7.2020, 18 - 19.30 Uhr***SPANISCH****Vormittagskurs****Spanisch Konversations- und Auffrischkurs Z340****für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen**

Magaly Wäcker

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Bienvenidos a las clases de Español!

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

Mitzubringen: nur gute Laune.

Termine: *Mittwoch, 11.3. - Mittwoch, 1.7.2020, 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, 12.3. - Donnerstag, 9.7.2020, 9 - 10.30 Uhr**

GESUNDHEIT



Hinweise für Gesundheits- und Fitnesskurse

Krankenkassenzuschnitt

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

- VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Vortrag

Gesund am Schreibtisch **Z400** **NEU**

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, 12.5.2020, 19.30 - 21 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**

Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 12,-; mind. 5/max. 25 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.

Kompaktseminar

Schritt für Schritt zum Nichtraucher **Z405**

Claudia Weiß

Wer schon einmal versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören, weiß, wie schwer das ist. Meist folgt nach einigen rauchfreien Tagen der Rückfall. Die Sucht scheint einfach zu stark zu sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie sie erfolgreicher Nichtraucher werden – und bleiben. Dabei werden Techniken aus verschiedenen Bereichen angewandt, die Ihre Motivation stärken, die Ihnen helfen, Alternativen zum Rauchen zu entwickeln und die letztlich dafür sorgen, dass Sie den Ausstieg schaffen. Es wird dabei auf die einzelnen Bedürfnisse jedes Teilnehmers eingegangen. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird mit 50 bis 80 % gemäß §§ 20 und 20a SGB V bezuschusst.



Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: **Samstag, 9.5.2020, 10 - 16.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**

Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 75,-; mind. 4/max. 12 Tn**

Workshop:

Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkindalter **4203** **NEU**

Cornelia Vogel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft für Wickel und Auflagen

In der Schrecksekunde Ruhe bewahren und richtig handeln. Das Baby purzelt von der Wickelkommode oder verschluckt sich, das Kleinkind fällt gegen die Tischecke oder schüttet sich kochendes Wasser drüber. Auf was ist zu achten? Was soll man machen? Ich versuche Ihnen anhand praktischer Beispiele und Übungen Sicherheit im weiteren Vorgehen zu vermitteln. Themen sind u. a.:

- Schädel-/Hirntrauma
- Verschlucken und Aspiration
- Platzwunden
- Verbrühungen
- Reanimation

Darüber hinaus bleibt viel Raum für individuelle Fragen an mich als erfahrene Kinderkrankenschwester.

Mitzubringen: Block und Stift für Notizen

Termin: **Samstag, 9.5.2020, 14 - 17 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01**
Dauer: **1 Nachmittag**
Gebühr: **€ 20,-; mind. 5/max. 15 Tn**



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**MASSAGE****Auszeit vom Alltag – Partnermassage Z406****Allgemeine Einführung und erste Massagetechniken (Non Erotic)**

Brigitte Schulte

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

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

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

Termin: *Donnerstag, 12.3.2020, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

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

Workshop**Fußreflexzonenmassage für Einsteiger Z407**

Brigitte Schulte

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

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

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

Termine: *Samstag, 25.4.2020, 14 - 16.30 Uhr*
Sonntag, 26.4.2020, 9.30 - 12 Uhr
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

Dauer: *2 Termine*
Gebühr: *€ 38,-; mind. 6/max. 6 Tn*

**ENTSPANNUNG
UND KÖRPERERFAHRUNG****KAHA® und AROHA® Training****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.

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

KAHA® und AROHA® Training in Haag Z410H

Termine: *Freitag, 6.3. - Freitag, 29.5.2020, 17.30 - 18.30 Uhr*
Ort: *Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5*

KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf Z410W

Termine: *Mittwoch, 4.3. - Mittwoch, 20.5.2020, 18.30 - 19.30 Uhr*
Ort: *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*

Verbundene Tiefenatmung

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. Kernstück meiner Atemarbeit ist das „Verbundene Atmen“. Dabei nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie auf und unser Atemvolumen und unsere Atemkraft werden im Laufe der Zeit gesteigert.

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigen 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.

Atem-Workshop Z413 


Termin: *Samstag, 14.3.2020, 14 - 17 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

Dauer: *1 Termine*
Gebühr: *€ 21,-; mind. 4/max. 10 Tn*

Atmen am Abend Z414

Termine: *Dienstag, 21.4. - Dienstag, 5.5.2020, 19 - 21 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

Dauer: *3 Termine*
Gebühr: *€ 39,-; mind. 4/max. 10 Tn*

Abendkurs**Autogenes Training Z420** 

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin

Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training.

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

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

Mit ein bisschen Übung erzielt man bereits nach wenigen Wochen





erste Erfolge und Sie können die Übungen jederzeit überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Auch für Männer bestens geeignet um einem „Burnout“ zuvorzukommen.

Probieren Sie's aus!

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

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

Termine: **Donnerstag, 14.5. - Donnerstag, 16.7.2020, 18.30 - 19.45 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **Auch in den Ferien am 4.6.**
Gebühr: **€ 80,-; mind. 5/max. 12 Tn**

Gehirnfitness- und Gedächtnistraining

Z422

NEU

für jedes Alter geeignet

Birgit Schmitt-Drechsler

LNEREN IM RKÜCWRÄTSGNAG

Sie konnten den Text problemlos lesen? Obwohl die Buchstaben vertauscht sind? Erstaunlich, was unser Supercomputer, den wir immer dabei haben, alles leisten kann.

Kann man ein Gehirn trainieren? Wer denkt bei regelmäßiger Bewegung an sein Gehirn? Je nach Tagesverlauf verliert jeder einmal in stressigen Situationen oder unter Zeitdruck den Überblick. Dagegen kann man etwas tun!

Nebenbei lernen Sie in netter Gruppenatmosphäre auch Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren und machen viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Gehirnfitnesstrainerin.

Mitzubringen: Spaß und Neugierde, evtl. Getränk

Termine: **Montag, 2.3. - Montag, 30.3.2020, 19 - 20.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **5 Termine**
Gebühr: **€ 45,-; mind. 5/max. 12 Tn**

Beckenbodengymnastik

Z423

für Senioren

Selin Knobel, Ausgebildete Trainerin im Bereich Beckenbodengymnastik und Rectusdiastasenschluss

Allen Frauen (und auch Männern) empfehlen wir diesen sportlichen Beckenbodengymnastik-Kurs zur Stärkung von Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur. In dem Kurs wird gezielt die Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit der Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen um Sorgen und Ängste zu beheben. Alles ist trainierbar, man muss nur starten...

Auch Menschen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgen, wie Rückenschmerzen, Inkontinenz, Blasensenkung oder Gebärmutterensenkung sind hier genau richtig aufgehoben.

Mitzubringen: Getränk, sportliche Kleidung

Termine: **Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 28.5.2020, 12 - 12.45 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **10 Termine**
Gebühr: **€ 85,-; mind. 5/max. 10 Tn**

Entdeckung der Körpermitte – Beckenbodengymnastik

Z424

NEU

Petra Silberbauer

Beckenbodengymnastik ist eine wertvolle und wirksame Ergänzung für sämtliche Sportarten.

An diesem Abend lernst du deine Körpermitte kennen und erhältst Tipps für den Alltag.

Mitzubringen: Matte, Decke, warme Socken

Termin: **Donnerstag, 7.5.2020, 19 - 21 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **1 Abend**
Gebühr: **€ 14,-; mind. 12/max. 4 Tn**

YOGA/QIGONG



Sylvia Scherg

Staatl. gepr. Arbeits- und Entspannungstherapeutin, Shaolin Qi Gong- und Meditationslehrerin, Kinderyogalehrerin, Massagetechniken und Reiki, Ayurveda und Homöopathie

Schon seit vielen Jahren unterrichte ich Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, das mit tiefge-

henden positiven Wirkungen einhergehende Shaolin Qi Gong, Akupunkturmassage, Tipps zur Ernährung und vieles mehr. Unser Jahrhundert ist geprägt von Leistungsdruck, Stress, Gefahr von Burnout und daraus entstehenden Krankheiten wie Depressionen, Bluthochdruck, Energielosigkeit, Schlafprobleme, nicht loslassen und abschalten können.

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

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, 17.3. - Dienstag, 19.5.2020, 17.30 - 18.45 Uhr**
Ort: **Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum**
Dauer: **8 Termine**
Gebühr: **€ 60,-; mind. 3/max. 14 Tn**

**Vormittagskurs****QiGong – „Pfleger 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, 23.4. - Donnerstag, 23.7.2020, 8.45 - 10.15 Uhr**

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

Dauer: **nicht am 7.5.**

Gebühr: **€ 95,-; mind. 5/max. 11 Tn**

**Gabriele Wohner**

Mein Name ist Gabriele Wohner. 1986, kurz bevor ich mein Studium als Garten- und Landschaftsarchitektin (Dipl.Ing.) in Weihenstephan beendete und danach in diesem Beruf tätig war, bin ich zum ersten Mal mit Yoga in Berührung gekommen ... und es hat mich begeistert und nicht mehr losgelassen. Zuerst durfte ich Hatha-Yoga kennenlernen, dann eine Kundalini-Yogalehrer-Ausbildung absolvieren und mitt-

lerweile unterrichte ich seit 1998 an verschiedenen VHS und im eigenen Yogastudio Kurse für Erwachsene und Kinder. Schwangeren-, Mami/Baby- und Senioren yoga kamen im Laufe der Zeit hinzu. Nach einer weiteren Ausbildung zur Rückenschullehrerin (2005) biete ich auch für Unternehmen Kurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

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

Vormittagskurs**Kundalini Yoga in Zolling Z440**

Gabriele Wohner

Kundalini Yoga ist 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 angepasst und sind für jedes Alter geeignet. Eine wohltuende 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, 5.3. - Donnerstag, 9.7.2020, 10.30 - 12 Uhr**

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

Dauer: **Nicht am 19.3.**

Gebühr: **€ 124,-; mind. 5/max. 10 Tn**

Nachmittagskurs**Kundalini Yoga in Haag Z441**

Termine: **Dienstag, 3.3. - Dienstag, 7.7.2020, 16.30 - 18 Uhr**
Ort: **Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5**

Dauer: **Nicht am 17.3.**

Gebühr: **€ 133,-; mind. 5/max. 12 Tn**

**Sylvia Littel**

Yogalehrerin & Entspannungspädagogin
 TAO Touch® Gesundheitspraktikerin BfG
 BodyMind-Group
 Fitnesstrainerin S-Lizenz

Meine Freude und Begeisterung ist das Unterrichten und Lehren in der Gesundheits- und Entspannungspädagogik. Seit 2010 unterrichte ich Yogagruppen, leite Workshops und bin

als Dozentin für Gesundheitsprävention tätig.

Für ein lebendiges und abwechslungsreiches Angebot richte ich meinen Fokus gerne auf verschiedene Themen und Schwerpunkte aus dem Yoga- Entspannungs- und Gesundheitsbereich.

Ein großes Anliegen in meiner Tätigkeit als Yogalehrerin ist mir die ganzheitliche Ausrichtung der Körperarbeit und die achtsame Berührung. Als etwas Besonderes empfinde ich in meinen Yogastunden den „Flow“ – das Glücksgefühl. Es zeigt sich bei den Menschen im Leuchten der Augen, deren Herz von Yoga berührt und begeistert ist.

Auf meinem persönlichen Yoga-Weg schenke ich mir selbst mehr Zeit und Aufmerksamkeit im Leben, für mehr Vitalität und Energie im Alltag und in bewusst erlebten Bewegungs- und Entspannungsmomenten.

Nachmittagskurs**YOGA – Special für junge Mütter Z442**

Yoga nach der Geburt – Komm zurück in Deine Kraft – Erlebe und entdecke dich selbst!

Sylvia Littel

Nach der Geburt wieder Zeit und Ruhe für sich selbst zu finden ist für viele Mütter ein wahrer Segen um sich auf die neue Identität als Mama einzulassen und körperlich langsam wieder zu Stabilität und Erdung zurückzufinden. Während der Schwangerschaft und der Geburt werden besonders der Beckenboden und die Bauchmuskulatur stark beansprucht, sie bilden das starke Zentrum des Körpers.

In diesen Yogastunden fokussieren wir uns mit Achtsamkeit auf den Beckenboden, die Stärkung deines Zentrums, entdecken ein Körperbewusstsein, das uns eine tiefe Verbindung zur inneren Mitte lehrt – und wir einen Weg zur inneren Kraft, Ruhe und Harmonie erleben für

– Gesundheit, Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude

– eine Haltung, die Gelassenheit, Stabilität und Kraft schenkt

Den Abschluss bildet jeweils eine Tiefenentspannung für innere Balance und Ausgeglichenheit in Körper und Geist.

Hinweis: Teilnahme erst möglich nach Rückbildungskurs

Termine: **Freitag, 6.3.2020, 16 - 18 Uhr**

Samstag, 7.3.2020, 16 - 18 Uhr

Dauer: **2 Termine, unabhängig voneinander**

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

Gebühr: **je € 22,-; mind. 4/max. 12 Tn**



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.

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 108,-; mind. 8/max. 9 Tn

Vormittagskurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z444

Termine: Mittwoch, 5.2. - Mittwoch, 13.5.2020, 9 - 10.30 Uhr

Abendkurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445

Termine: Mittwoch, 5.2. - Mittwoch, 13.5.2020, 18 - 19.30 Uhr

Abendkurs

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z446

Maria Huber

Termine: Mittwoch, 5.2. - Mittwoch, 13.5.2020, 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

Termine: Dienstag, 21.4. - Dienstag, 7.7.2020, 18 - 19 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – Straffer Bauch Z454

Liane Emmersberger

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

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

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 28.5.2020, 9 - 10 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 65,-; mind. 5/max. 14 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – Straffer Bauch Z455

Termine: Donnerstag, 18.6. - Donnerstag, 23.7.2020, 9 - 10 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 6/max. 14 Tn

Vormittagskurs

Fit mit Baby/Kind Z456

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

Liane Emmersberger

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarten eintritt und darüber hinaus geeignet. Statt spezieller Gewichte/ Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Hauptaugenmerk liegt auf der Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, dem Beckenboden und der Faszien.

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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 28.5.2020, 10 - 11 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 70,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vormittagskurs

Fit mit Baby/Kind Z457

Termine: Donnerstag, 18.6. - Donnerstag, 23.7.2020, 10 - 11 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 10 Tn

VHS-Hinweis

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

**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!
Matte, Getränk, sportliche Kleidung, Turnschuhe.

Termine: **Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 28.5.2020, 10.30 - 11.30 Uhr**

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

Dauer: **10 Termine**

Gebühr: **€ 106,-; mind. 5/max. 12 Tn**

FITNESS/**KRAFT/AUSDAUER****PILATES**

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

Dauer: **13 Termine, nicht am 18.6.**

Gebühr: **€ 84,50; mind. 8/max. 14 Tn**

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 4 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

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



Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz

Vormittagskurs**PILATES in Wolfersdorf Z460**

Karin Hanrieder

Termine: **Donnerstag, 12.3. - Donnerstag, 16.7.2020, 10 - 11 Uhr**
Ort: **Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum**

Abendkurs**PILATES in Zolling Z462**

Karin Hanrieder

Termine: **Donnerstag, 12.3. - Donnerstag, 16.7.2020, 17.30 - 18.30 Uhr**

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

Vormittagskurs**PILATES-Faszien-Training Z466**

Karin Hanrieder

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

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

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

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

Termine: **Mittwoch, 11.3. - Mittwoch, 15.7.2020, 9.30 - 10.30 Uhr**

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

Dauer: **14 Termine, nicht am 17.6.**

Gebühr: **€ 91,-; mind. 8/max. 14 Tn**

BODYSTYLING und STRETCH

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

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

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

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

Abendkurs**BODYSTYLING und STRETCH Z468**

Termine: **Mittwoch, 4.3. - Mittwoch, 6.5.2020, 19.30 - 20.30 Uhr**

Dauer: **8 Termine**

Gebühr: **€ 52,-; mind. 5/max. 12 Tn**

Abendkurs**BODYSTYLING und STRETCH Z469**

Termine: **Mittwoch, 13.5. - Mittwoch, 22.7.2020, 19.30 - 20.30 Uhr**

Dauer: **9 Termine**

Gebühr: **€ 58,50; mind. 5/max. 12 Tn**



Vormittagskurs

Latino STEP

Z472

Karin Hanrieder

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: *Mittwoch, 11.3. - Mittwoch, 15.7.2020, 8.30 - 9.30 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Dauer: *14 Termine, nicht am 17.6.*
Gebühr: *€ 91,-; mind. 8/max. 14 Tn*



Melanie Gebauer

Schnelle Beats, mitreißende Rhythmen, lachen, Spaß haben und den Alltagsstress vergessen, all das findet sich in Zumba® wieder und ich liebe es (und habe es von der ersten Sekunde an geliebt). Mit all seinen abwechslungsreichen Bewegungen und seinen überwiegend lateinamerikanischen Sounds wird bei Zumba® jede Stunde zu einer Party – einer Fitness-Party. Ich erlebe in jeder

Stunde, wie die Teilnehmer/innen die Energie aufnehmen und für diese eine Stunde am Tag alles um sich herum vergessen können – und ganz nebenbei auch noch fit werden. Kommen Sie vorbei und Sie werden sehen, was ich meine!

Zumba® mit Melanie

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.

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Abendkurs

Zumba® mit Melanie

Z474

Termine: *Montag, 2.3. - Montag, 20.7.2020, 19 - 20 Uhr*
Dauer: *17 Termine*
Gebühr: *€ 119,-; mind. 6/max. 14 Tn*

Abendkurs

Zumba® mit Melanie

Z475
NEU

Termine: *Freitag, 6.3. - Freitag, 17.7.2020, 17 - 18 Uhr*
Dauer: *15 Termine*
Gebühr: *€ 105,-; mind. 8/max. 14 Tn*

KÖRPER UND STIL

Farbtypberatung

Stephanie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Kommen Sie mit mir auf eine spannende Reise in eine facettenreiche Farbwelt und erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look!

Durch die Farbanalyse, nach 13 verschiedenen Farbtypen, können Sie sich von dem Gedanken verabschieden, dass Ihr Aussehen von Kleidung und Make-Up dominiert wird.

In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität.

Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert.

Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel in Kleidung und Accessoires.

Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein.

Gefüllt mit einem energetischen Farb-Ausgleichstest und einem, in wenigen Schritten, einfachen, typgerechten Make-Up für den täglichen Gebrauch, erfahren Sie in dieser Farbberatung einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpass (im Wert von 40 EUR) und einen kleinen Make-Up-Guide, der preislich bereits inklusive ist.

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

Dauer: *1 Termin*

Farbtypberatung (ohne Make-Up)

Z490

Termin: *Sonntag, 15.3.2020, 10 - 13 Uhr*
Gebühr: *€ 125,-; mind. 3/max. 5 Tn*

Farbtypberatung (ohne Make-Up)

Z491

Termin: *Sonntag, 24.5.2020, 10 - 13 Uhr*
Gebühr: *€ 125,-; mind. 3/max. 5 Tn*

Farbtypberatung (mit Make-Up)

Z492

Termin: *Sonntag, 15.3.2020, 14 - 19 Uhr*
Gebühr: *€ 140,-; mind. 3/max. 5 Tn*

Farbtypberatung (mit Make-Up)

Z493

Termin: *Sonntag, 24.5.2020, 14 - 19 Uhr*
Gebühr: *€ 140,-; mind. 3/max. 5 Tn*

VHS-Hinweis

Wir suchen für Attenkirchen und Wolfersdorf Kursleiterinnen mit entsprechender Ausbildung in Yoga, Pilates oder Zumba.



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.

Vegan oder Vegetarisch: Indische vitaminreiche Gemüseküche leicht gemacht **Z500** **NEU**

Charanjit Heer

Entdecken Sie, wie leicht exotisches vitaminreiches Kochen im Berufsalltag integriert werden kann. Auch heute noch bestehen die Hauptzutaten in Indien aus Gemüse, Linsen, Reis und Getreide. Die Gemüse-Küche Indiens bringt mit viel frischen Zutaten und der großen Palette an Gewürzen eine geniale Abwechslung auf den Tisch. Mit saisonalen Hauptzutaten kochen wir einige typische Gerichte, die sowohl für die vegetarische, als auch für die vegane Küche ruckzuck zuzubereiten sind. Nach diesem Kurs können Sie auch Ihre Familie und Freunde begeistern. Wir verwenden ökologische Lebensmittel weitestgehend aus dem Bio-Anbau. Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 17,- € bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und evtl. kleine Boxen.

Termin: **Mittwoch, 1.7.2020, 18 - 22 Uhr**
Ort: **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 37,-; mind. 9/max. 16 Tn**

Asiatische Küche **Z501** **NEU**

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). 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, Restebehälter, Küchentuch

Termin: **Freitag, 19.6.2020, 18.30 - 22 Uhr**
Ort: **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 36,-; mind. 6/max. 16 Tn**

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Windlichter in groß und klein **Z530** **NEU**

Birgit Salzbrunn

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

Ob große Laterne oder kleines Tischlicht mit Blumen oder einfach einfarbig: Hier kann jeder sein Design umsetzen. In den Filzhüllen stehen Gläser! Teilnehmer: Filzanfänger und Fortgeschrittene
Materialkosten ab ca. 2 €



Mitzubringen: Windlichtgläser (kleine Teelichtgläser, Weckgläser, Marmeladengläser), die umfilzt werden sollen, 2 Handtücher, 1 kleine Schüssel, Schere, Schreibzeug, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: **Freitag, 15.5.2020, 19.30 - 22.30 Uhr**
Ort: **Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 4/max. 6 Tn**

Nuno-Filzen im Sommer **Z531** **NEU**

Trachtentücher, transparente Ponchos und leichte Schals für Anfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

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

Aus feinsten Merinowolle und Seidenstoffen entstehen an nur einem Abend kleine Kunstwerke. Diesmal können transparente indische Saristoffe zu originellen Überwürfen verwandelt werden.

Teilnehmer: Filzanfänger und Fortgeschrittene

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

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

Termin: **Freitag, 10.7.2020, 19.30 - 23 Uhr**
Ort: **Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 18,-; mind. 4/max. 6 Tn**



**Ich glaub, ich spinne****Z532**

Birgit Salzbrunn

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

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

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

Termin: Freitag, 3.7.2020, 19.30 - 23 Uhr**Ort:** A - Schulküche Attenkirchen, bei schönes Wetter auf dem Schulhof!**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 18,-; mind. 4/max. 6 Tn**Gold- & Silberschmiedekurs
an 2 Montagabenden****5408-1**

Marie-Luisa Delabre, Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesem Kurs können Sie ein jahrhundertealtes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 12,00 erhoben. Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden. Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, Materialkosten.

Termine: Montag, 16.3. - Montag, 23.3.2020, 18 - 21.30 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3**Dauer:** 2**Gebühr:** € 51,-; mind. 4/max. 6 Tn**MUSIK &
INSTRUMENTALUNTERRICHT****Festkonzert im Schloss Schleißheim****5100**

N.N.

Das Neue Schloss Schleißheim mit seinem wundervollen barocken Hofgarten ließ Kurfürst Max Emanuel nach dem Vorbild von Versailles – in der Hoffnung die Kaiserwürde zu erlangen – ab 1701 errichten.

Die Münchner Residenz-Solisten, die sich aus Mitgliedern der Münchner Philharmoniker und des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks zusammensetzen, konnten bisher in über 2000 Konzerten ihre hervorragende Qualität unter Beweis stellen.

An diesem Abend begleiten sie Iason Keramidis an der Violine.

Programm:

Dvorak: Romanze für Violine

Beethoven: Symphonie Nr7 A-Dur

Mendelssohn: Sommernachtstraum-Suite

Bizet: Carmen – Suite

Für die vhs Moosburg sind 15 Plätze (1. Kat.) reserviert.

Anmeldung bis Freitag, 27. März 2020.

Termin: Sonntag, 24.5.2020, 19.30 - 22 Uhr**Ort:** Schloß Schleißheim, Großer Saal**Gebühr:** € 49,-; mind. 6/max. 15 Tn**Hinweise für
Instrumentalkurse****Beratung**

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

Schnupperstunde

In der Regel besteht die Möglichkeit, dass 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 €	-

Weitermeldung für Instrumentalkurse

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

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

Musikalische Früherziehung:

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

VHS-Hinweis

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.

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

Patricia Hellmich

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



Termine: Freitag, 6.3. - Freitag, 17.7.2020, 13 - 17 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock
Dauer: 15 Termine, Uhrzeit nach individueller Vereinbarung

Halbjahreskurs**Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z541****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, 3.3. - Dienstag, 21.7.2020, 13 - 18.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 16 Termine, nicht am 26.5.

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten**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.

Volkshochschule als Download.

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

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550

Termine: Montag, 2.3. - Montag, 20.7.2020, 12 - 21 Uhr
Dauer: 17 Termine

Gitarre am Freitagvormittag für Erwachsene Z554

Termine: Freitag, 6.3. - Freitag, 24.7.2020, 9 - 12 Uhr
Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 bzw. 45 Minuten**Klavier für Anfänger bzw. Fortgeschrittene Z560**

Julia Thomas

Eine Neuanmeldung ist zur Zeit nur auf Warteliste möglich.

Termine: Dienstag, 3.3. - Dienstag, 14.7.2020, 13.30 - 18 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, ASS/ EG, Hauptstraße 5a
Dauer: 14 Termine, nicht am 17.3. und 30.6.

Halbjahreskurs**Geige spielen****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.

Geige in Attenkirchen Z571

Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 23.7.2020, 11 - 14 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Dauer: 16 Termine

Geige in Zolling Z572

Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 23.7.2020, 14 - 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 16 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 € 45,00 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: *Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 19.3.2020, 14 - 14.30 Uhr*

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

Dauer: *3 Termine*

Gebühr: *€ 45,-; mind. 2/max. 8 Tn*

Halbjahreskurs

Geige in Haag

für Anfänger und Fortgeschrittene Einzel- oder Zweierunterricht

Ursula Bongard

Geigenunterricht für Anfänger (Kinder und Erwachsene)

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



Geige für Fortgeschrittene (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, 4.3. - Mittwoch, 8.7.2020, 14 - 18 Uhr*

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

Dauer: *14 Termine, nicht am 25.3.*

Wochenendworkshop Gesang

Jeder kann singen! Drum trau dich und probier dich aus! Z590

Sologesang / Ensemblesgesang

Julia Schröter

Jeder kann singen! Gemeinsames Singen verbindet Groß und Klein, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene! In diesem Wochenendworkshop sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Inhalte: Circle Singing, Erarbeitung eines Chorarrangements, gemeinsames Singen eines Popsongs, Einführung in technische Gesangsgrundlagen/Stimm- bildung



Termine: *Samstag, 7.3. - Sonntag, 8.3.2020, 15 - 15.45 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss*

Dauer: *2 Termine*

Gebühr: *€ 45,-; mind. 4/max. 10 Tn*

Gesangsunterricht für Kinder unter junge vhs

„Die Chorifeen“ – der Jazz/ Rock/ Pop – Chor der vhs Z599

Julia Thomas

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

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen. Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Rock/Pop- bereich mit Klavierbegleitung einstudiert.

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

Gebührenstaffelung:

€ 84 bis 13 Tn

€ 77 bei 14 – 18 Tn

€ 70 ab 19 Tn

Termine: *Dienstag, 3.3. - Dienstag, 14.7.2020, 19.15 - 20.45 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, ASS/ EG, Hauptstraße 5a*

Dauer: *14 Termine, nicht am 17.3. und 30.6.*

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

SCHÜLERFÖRERUNG

Der Löwe, der nicht schreiben konnte. 6001

Kindertheaterstück (Grundschule Kl. 1–4)

Gernot Ostermann

Kindertheaterstück von Martin Balscheit und seinem gleichnamigen Bilderbuch, in der Stückfassung von Till Rickelt mit Catarina Schneider und Gernot Ostermann

Eine liebevolle Inszenierung, mit Urwaldbewohnern, die ihre Eigenarten haben und oft zum Brüllen komisch sind. Der Löwe kann nicht schreiben, aber das stört ihn nicht, denn er kann brüllen und Zähne zeigen und mehr braucht er nicht. Doch als er die schöne und kluge Löwin trifft, die ein Buch liest, merkt er schnell wie nützlich es wäre, wenn man lesen und schreiben könnte.

Denn eine Löwin, die liest, ist eine Dame und einer Dame schreibt man zuerst einmal einen Liebesbrief, bevor man sie küsst. Also bittet der Löwe alle Tiere des Urwalds ihm einen Brief zu schreiben, was aber nicht richtig funktioniert und den Löwen am Ende auch noch wütend macht. Doch bald naht Rettung...

Das mobile Kinder- und Jugendtheater Theater Spielzeit ist ein professionelles Tournee- und Schultheater aus Landshut. Es wurde Ende 2013 vom Schauspieler Gernot Ostermann gegründet. Mit ihrem Programm gastieren sie vor allem an Schulen aller Schularten, Kindergärten und Jugendeinrichtungen aber auch anderen Spielorten in ganz Bayern und darüber hinaus. Einlass 15 Uhr

Termin: *Dienstag, 23.6.2020, 15.30 - 16.30 Uhr*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*

Gebühr: *Erwachsene: € 7,00/Kind € 5,00 mind. 80/max. 120 Tn*

**Puppentheater – Die drei kleinen Schweinchen 6002**

Silvia & Stefan Beyrer

für Kinder ab 3 Jahren, KLICK-KLACK-Theater

Dass mit dem Wolf nicht zu spaßen ist, weiß ja jeder. Mit vielen Ideen versuchen auch die drei kleinen Schweinchen, dem grauen Untier ein Schnippchen zu schlagen. Doch das gestaltet sich schwieriger als sie zunächst angenommen haben. Ob die drei am Ende „Schwein haben“?

Dieses frohe Stabpuppenstück begeistert auch schon kleinere Zuschauer und steckt zum Mutzurufen und Mitlachen an.

Gekonnt eingesetzte Dekorationen und Dialoge, die Kindermündern zu entstammen scheinen, machen dieses Spiel ums Zusammenhelfen und -halten zu einem eindrucksvollen Erlebnis.

Einlass 15 Uhr

Termin: *Dienstag, 21.4.2020, 15.30 - 16.30 Uhr***Ort:** *VHS, Stadtplatz 2, AULA***Dauer:** *1 Nachmittage***Gebühr:** *Erwachsene: € 7,00/Kind € 5,00; mind. 80/max. 120 Tn***SCHÜLERFÖRDERUNG****Fit für's Abi in Mathematik**

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

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

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

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss***Dauer:** *4 Termine***Gebühr:** *€ 125,- bei 4-6 Tn**€ 96,- bei 7 und mehr Tn; mind. 4/max. 12 Tn***Intensivkurs in den Faschingsferien Z600****12. Klasse Gymnasium**

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

Termine: *Montag, 24.2. - Donnerstag, 27.2.2020, 11 - 14 Uhr***Intensivkurs in den Osterferien Z601****12. Klasse Gymnasium**

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

Termine: *Dienstag, 14.4. - Freitag, 17.4.2020, 8 - 11 Uhr***Intensivkurs in den Faschingsferien Z602NT****12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS**

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

Termine: *Montag, 24.2. - Donnerstag, 27.2.2020, 8 - 11 Uhr***Intensivkurs in den Faschingsferien Z602T****12. Klasse technischer Zweig an der FOS-/BOS**

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

Termine: *Montag, 24.2. - Donnerstag, 27.2.2020, 15 - 18 Uhr***Intensivkurs in den Osterferien Z603NT****12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS**

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

Termine: *Dienstag, 14.4. - Freitag, 17.4.2020, 11 - 14 Uhr***Intensivkurs in den Osterferien Z603T****12. Klasse technischer Zweig an der FOS/ BOS**

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

Termine: *Dienstag, 14.4. - Freitag, 17.4.2020, 15 - 18 Uhr***Intensivkurs in den Faschingsferien Z604****13. Klasse an der FOS/BOS**

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

Termine: *Montag, 24.2. - Donnerstag, 27.2.2020, 18 - 21 Uhr***Intensivkurs in den Osterferien Z605****13. Klasse an der FOS/BOS**

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

Termine: *Dienstag, 14.4. - Freitag, 17.4.2020, 18 - 21 Uhr***Fit für die Mittlere Reife in Mathematik**

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

Für Schüler an der Mittel- oder Realschule

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.

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

Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss***Dauer:** *4 Termine***Gebühr:** *€ 125,- bei 4-6 Tn**€ 96,- bei 7 und mehr Tn; mind. 4/max. 12 Tn***Intensivkurs in den Osterferien Z606****Realschule nicht-mathemat. Zweig****Termine:** *Montag, 6.4. - Donnerstag, 9.4.2020, 8 - 11 Uhr*

Intensivkurs in den Pfingstferien Z607
Realschule nicht-mathemat. Zweig

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

Termine: *Dienstag, 2.6. - Freitag, 5.6.2020, 8 - 11 Uhr*

Intensivkurs in den Osterferien Z608
Realschule mathematischer Zweig

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

Termine: *Montag, 6.4. - Donnerstag, 9.4.2020, 15 - 18 Uhr*

Intensivkurs in den Pfingstferien Z609
Realschule mathematischer Zweig

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

Termine: *Dienstag, 2.6. - Freitag, 5.6.2020, 15 - 18 Uhr*

Intensivkurs in den Osterferien Z610
M-Zweig Mittelschule

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

Termine: *Montag, 6.4. - Donnerstag, 9.4.2020, 11 - 14 Uhr*

Intensivkurs in den Pfingstferien Z611
M-Zweig Mittelschule

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

Termine: *Dienstag, 2.6. - Freitag, 5.6.2020, 11 - 14 Uhr*

BEWEGUNG
Kindertanz in Zolling

Sandra Hortsch

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

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Dauer: *12 Termine*

Gebühr: *€ 64,-; mind. 5/max. 16 Tn*

Kindertanz in Zolling Z616

für Kinder ab 3 Jahren

Termine: *Mittwoch, 11.3. - Mittwoch, 24.6.2020, 15 - 16 Uhr*

Kindertanz in Zolling Z617

für Kinder ab 5 Jahren

Termine: *Mittwoch, 11.3. - Mittwoch, 24.6.2020, 16 - 17 Uhr*

Kindertanz in Zolling Z618

für Kinder ab 6 Jahren

Termine: *Mittwoch, 11.3. - Mittwoch, 24.6.2020, 17 - 18 Uhr*

nappydancers® Z619 NEU
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, 6.3. - Freitag, 15.5.2020, 11 - 11.45 Uhr*

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

Dauer: *8 Termine*

Gebühr: *€ 54,-; mind. 5/max. 10 Tn*

Capoeira für Kinder/ Anfänger & 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 zu dem Disziplin, Gruppendynamik und verbessern ihre Kommunikation.

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk



Capoeira in ATTENKIRCHEN

Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof
Dauer: 15 Termine

Für Kinder bis 7 Jahre **Z620**

Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 16.7.2020, 15 - 15.45 Uhr
Gebühr: € 67,50; mind. 5/max. 12 Tn

Für Kinder bis 9 Jahre **Z621**

Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 16.7.2020, 15.45 - 16.45 Uhr
Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 12 Tn

Für Jugendliche ab 10 Jahre **Z622**

Termine: Donnerstag, 5.3. - Donnerstag, 16.7.2020, 16.45 - 18 Uhr
Gebühr: € 112,50; mind. 5/max. 12 Tn

Capoeira in ZOLLING

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 15 Termine

Für Kinder bis 7 Jahren **Z623**

Termine: Dienstag, 3.3. - Dienstag, 7.7.2020, 15 - 15.45 Uhr
Gebühr: € 67,50; mind. 5/max. 12 Tn

Für Kinder bis 11 Jahren **Z624**

Termine: Dienstag, 3.3. - Dienstag, 7.7.2020, 15.45 - 16.45 Uhr
Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 12 Tn

Abendkurs

Für Jugendliche und Erwachsene ab 11 Jahren **Z625**

Termine: Dienstag, 3.3. - Dienstag, 7.7.2020, 19 - 20 Uhr
Gebühr: € 112,50; mind. 4/max. 12 Tn

Spielerisches Kinderyoga **Z628**

für Kinder im Kindergartenalter von 3 bis 6 Jahren

Sylvia Scherg

Im Kinderyoga tauchen wir mit Hilfe speziell für Kinder abgewandelter Yogaübungen, einfachen Atem- und Tiefenentspannungsübungen ein in kindgerechte Phantasiegeschichten. Die Kinder dürfen ihre Lieblingstiere spielen, den Clown oder das Schiff, das übers Meer segelt. Da gibt es den Löwen, der laut brüllt, das Pferd, das wiehern im Kreis seine Kunststücke vorführt, den Hund, der mit dem Schwanz wedelt und bellt, es werden Lieder gesungen, getanzt und gelacht. Die Kinder finden innere Ruhe und Tiefenentspannung. Körperbewusstsein, kindliche Körpermotorik und Selbstbewusstsein werden gestärkt, Haltungsschäden und Hyperaktivität verbessert, Ängste und Aggressionen abgebaut. Und dabei haben wir jede Menge Spaß!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, Getränk.

Termine: Donnerstag, 19.3. - Donnerstag, 28.5.2020, 16 - 16.45 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 40,-; mind. 4/max. 9 Tn

FRÜHES FORSCHEN

Beate Groß

Kinder sind wunderbar neugierig und das ist gut so. Spätestens seit ich selbst Kinder habe begleiten mich Fragen wie „Warum werden Luftballons mit der Zeit immer kleiner?“ oder „Wie können Flugzeuge fliegen?“. Nicht immer kann ich alle Fragen beantworten (vor allem wenn es zum Beispiel um Fragen wie „Wo ist eigentlich der Papagei?“ geht), aber es macht mir große

Freude, den Kindern alles so gut wie möglich und kindgerecht zu erklären. Und am besten kann man viele Dinge durch selbst ausprobieren erkunden, weshalb die Kinder in den Kursen möglichst viel selbst austesten. Durch einfache aber auch erstaunliche Experimente erforschen die Kindern so spielerisch die Welt um uns herum und begreifen viele Naturgesetze.

Frühes Forschen – Luft
Z630
NEU
Ist Luft „nichts“? Das kleine 1 x 1 der Luft Experimentierkurs für Kinder von 5–8 Jahren

Beate Groß, Apothekerin, Fachpharmazeutin für Toxikologie

Ist ein leeres Glas wirklich leer? Wie können Matrosen tauchen ohne nass zu werden? Warum steigt ein Heißluftballon in die Höhe? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Element Luft, dem Element, das uns überall begleitet, ohne dass wir es bemerken. Wir erforschen die Eigenschaften von Luft und erkunden wofür man sie einsetzen kann.



Mitzubringen: Kleidung die auch ein bisschen dreckig werden darf.

Termin: Montag, 27.4.2020, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 9,-; mind. 3/max. 8 Tn

Frühes Forschen – Schall
Z631
NEU
Heute darf es auch mal lauter werden ... und leiser Experimentierkurs für Kinder von 5–8 Jahren

Wir gehen dem Schall auf die Spur. Wie entstehen Töne und wie kann man sie verstärken oder dämpfen? Was sind Schallwellen?



Mitzubringen: Kleidung die auch ein bisschen dreckig werden darf.

Termin: Montag, 25.5.2020, 15 - 16.30 Uhr

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

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 9,-; mind. 3/max. 8 Tn

KREATIVITÄT

Auf besonderen Wunsch der Filzkinder:

Wir filzen eine kleine Katze

Z640

für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag eine kleine Katze, wenn die Zeit noch reicht, gibt's auch noch eine Maus dazu!

Teilnehmer: Filzanfänger und Fortgeschrittene
Materialkosten je nach Katzensgröße ca. 3–4€



Mitzubringen: Schere, 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte, Noppenfolie wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: *Dienstag, 21.4.2020, 15.30 - 18 Uhr*
Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof*

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

Wir nähen Kissen aus Blusen/Oberhemden 6405

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

Jeder kennt das: Kleidung wird zu klein, gefällt nicht mehr oder ist kaputt. Warum daraus nicht neue Stücke fertigen? In unseren Upcycling-Kursen geben wir abgelegter Kleidung neuen Wert. Das macht sicher mega Spaß und ist super für den Geldbeutel und unsere Erde.

Ziel der Kurse ist es einerseits den Kindern und Jugendlichen die Freude am Gestalten zu vermitteln, aber sie auch in die Grundlagen des Nähens an der Nähmaschine einzuführen.

Mitzubringen: gebrauchte Hemden/Blusen, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden)

Termin: *Montag, 9.3.2020, 15.30 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 8 Tn

Wir nähen Socken aus alten T-Shirts 6406

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

Bei diesem Workshop sind Nähanfänger und Fortgeschrittene eingeladen, gebrauchten T-Shirts einen neuen Wert und eine neue Funktion zu geben.

Mitzubringen: gebrauchte T-Shirts, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden)

Termin: *Montag, 27.4.2020, 15.30 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 6 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.

Wir nähen eine Tasche aus alten Jeans 6407

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Cornelia Meinhardt

Bei diesem Workshop sind Nähanfänger und Fortgeschrittene eingeladen, eine Tasche mit besonderem Wert herzustellen.

Mitzubringen: gebrauchte Jeans, Nähgarn, (Stoff-)Schere, Maßband, evtl. Nähmaschine (falls vorhanden), bei Bedarf Stoff für Futter der Tasche

Termin: *Montag, 11.5.2020, 15.30 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Nähatelier*
Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 8 Tn

MUSIK/

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Wochenendworkshop Gesang Z650

Jeder kann singen! Drum trau dich und probier dich aus!
Sologesang/Ensemblegesang
für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Julia Schröter

Jeder kann Singen! Gemeinsames Singen verbindet Groß und Klein, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene!

In diesem Wochenendworkshop sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Inhalte: Circle Singing, Erarbeitung eines Chorarrangements, gemeinsames Singen eines Popsongs, Einführung in technische Gesangsgrundlagen/Stimmbildung

Termine: *Samstag, 7.3. - Sonntag, 8.3.2020, 14 - 14.45 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss*

Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 6 Tn

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, 16.3. - Montag, 15.6.2020, 14 - 14.45 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*

Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 75,-; mind. 6/max. 10 Tn

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): _____
