



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

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

Adresse Büro
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Telefon 08167/6943-32
Mail vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

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

Anmeldung
Online: www.vhs-moosburg.de,
Reiter vhs Zolling
Telefonisch oder per E-Mail
Schriftlich mit der Anmeldekarre
Gerne auch persönlich

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

**HERBST/
WINTER
25/26**





Termine

Oktober 25

Donnerstag, 09.10.2025

- Z454** 18:00 PILATES in Wolfersdorf
Z521 18:00 Malen lernen mit bunten Acrylfarben für Anfänger
Z439 19:00 Yoga für Vielsitzer/Attenkirchen
Z460 19:00 BODYART® Training/ Wolfersdorf

Freitag, 10.10.2025

- Z446** 08:45 BEST AGER – FIT 60 +
Z640 10:00 Sing- und Tanzmäuse
Z530 11:45 Akkordeon-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittenen
Z580 14:00 Mundharmonika Workshop – Blues-Harp
Z641 14:00 Musikalische Früh- erziehung für Vorschulkinder
Z495Z 18:00 Brot backen im Backmobil in Zolling

Samstag, 11.10.2025

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

Sonntag, 12.10.2025

- Z421** 13:30 Waldbaden in Haag
Z415 17:30 Taiji für das Wohlbefinden

Dienstag, 14.10.2025

- Z473** 19:00 4STREATZ® Dance
Z462 20:00 BODYART® Training/Zolling

Freitag, 17.10.2025

- Z133** 16:00 Lernen leicht gemacht – Stressfrei und motiviert
Z491 18:00 Sushi vegetarisch
Z522 18:00 Mexico Sunrise – Mal Erlebnis

Samstag, 18.10.2025

- Z254** 09:00 ChatGPT, Claude und Perplexity

Montag, 20.10.2025

- Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs

Dienstag, 21.10.2025

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

Donnerstag, 23.10.2025

- Z252** 10:30 KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz

Samstag, 25.10.2025

- Z171** 10:30 Durch Kommunikation zu starken Beziehungen
Z433 15:00 Shaolin Augen Qigong

Montag, 27.10.2025

- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen

Dienstag, 28.10.2025

- Z150** 17:00 Vortrag: Leere Wiege

November 25

Dienstag, 11.11.2025

- Z630** 16:00 Malkurs für Kinder von 9–13 Jahren
Z225 18:00 Einführung in die Datenbank- software ACCESS
Z417 19:00 Atemmethode zu mehr Vitalität
Z140 19:30 Online-Vortrag: Balkonkraftwerk

Mittwoch, 12.11.2025

- Z255** 11:30 Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Montag, 15.12.2025

- Z223E** 18:00 EXCEL Auffrischungskurs

Januar 26

Mittwoch, 07.01.2026

- Z436C** 17:30 Hatha-Yoga – Kraftvoll und entspannt

Donnerstag, 08.01.2026

- Z430B** 08:45 Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

- Z431B** 10:30 Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

Freitag, 09.01.2026

- Z447** 08:45 BEST AGER – FIT 60 +

Samstag, 10.01.2026

- Z480** 10:00 Ganzheitliche Farbberatung
Z481 13:00 Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Montag, 12.01.2026

- Z223E2** 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dienstag, 13.01.2026

- Z474** 19:00 4STREATZ® Dance
Z463 20:00 BODYART® Training in Zolling

Donnerstag, 15.01.2026

- Z442B** 09:00 Bewegter Rücken – stabile Mitte
Z448B 10:10 Fit mit Baby/ Kind
Z432B 19:00 Qigong am Abend

Dienstag, 20.01.2026

- Z405** 19:00 Vortrag: Blaue Zonen / Das Geheimnis der 100-Jährigen“

Montag, 26.01.2026

- Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen

Freitag, 30.01.2026

- Z494** 17:30 Meal Prep
Z495H 18:00 Brot backen im Backmobil in Haag

Februar 26

Donnerstag, 05.02.2026

- Z134** 18:30 Eltern im digitalen Zeitalter

Freitag, 06.02.2026

- Z406** 19:00 Vortrag: Blaue Zonen / Das Geheimnis der 100-Jährigen“

Montag, 09.02.2026

- Z227** 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System
Z162 18:30 Neue Trends in der Geldanlage

Dienstag, 10.02.2026

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

Dienstag, 24.02.2026

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

März 26

Dienstag, 03.03.2026

- Z102** 20:00 Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht



GESELLSCHAFT UND LEBEN

RECHT/VERBRAUCHER-FRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

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

Z100

Termin: Di., 10.2.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Julia Hofmann

Ich bin Babyschlaf- und Neuro-Resonanz®-Coach mit Herz. Babyschlaf ist kein Problem, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der Verständnis, Geduld und liebevolle Begleitung braucht. Ich unterstütze Familien dabei, individuelle Wege zu finden, die den Schlaf Ihres Babys (0–36 Monate) sanft fördern – und gleichzeitig die elterliche Intuition und Sicherheit stärken. Im Fokus stehen immer beide: Kind und Mutter. Guter Babyschlaf braucht gestärkte Mütter und auch Väter, die sich verstanden fühlen. Mein Coaching verbindet fundiertes Wissen mit achtsamer Begleitung und schafft Raum für Emotionen und echte Verbindung. Denn Babyschlaf darf leicht(er) werden – wenn du in deiner Kraft bist.



Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

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

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

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

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

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z102

Termin: Di., 3.3.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

Z101

Termin: Di., 24.2.26, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



FAMILIE/ERZIEHUNG/ PÄDAGOGIK

Vortrag

Babyschlaf verstehen

Der Game-Changer für euren
entspannten Schlaf

Julia Hofmann, Babyschlafcoach

Du brauchst einen Plan – keinen weiteren Ratschlag? Einen Perspektivwechsel und die Möglichkeit, deine eigenen Ressourcen wieder aufzuladen? Gemeinsam entmystifizieren wir „wohlgemeinte Tipps“ und schauen uns die Schlafbiologie von Babys in den ersten 36 Monaten genau an. Ich zeige dir sanfte, alltagstaugliche Methoden, die euch als Familie stärken – mit Nähe, Fürsorge und echtem Verständnis ohne Schreien lassen. Du gewinnst neue Perspektiven und konkrete Ansätze – für entspanntere Nächte und ein gestärktes Vertrauen in dein eigenes Bauchgefühl. Denn: Babyschlaf darf leicht(er) werden.

Z130

Termin: Mo., 6.10.25, 10 – 11:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 10,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: PublicDomainPictures/Pixabay



Henriette Ruderisch

Henriette Ruderisch lebt in Freising und ist ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach sowie Lerntherapeutin. Mit viel Herz begleitet sie junge Menschen auf ihrem individuellen Lern- und Lebensweg. Neben ihrer teilselbständigen Tätigkeit in diesem Bereich ist sie hauptberuflich als Augenoptikermeisterin tätig. Als Mutter eines 18-jährigen Sohnes bringt sie zudem persönliche Erfahrung und Einfühlungsvermögen in ihre Arbeit ein.

Konfliktkönner werden

NEU

Soziales Miteinander – Prävention
gegen Gewalt und Mobbing

Melanie Draxler

Möchtest du, dass dein Kind selbstbewusst und respektvoll durchs Leben geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Hier lernen die Kinder nicht nur, wie sie gar nicht erst zum (Cyber) Mobbing-Opfer werden, sondern auch, wie sie Konflikte friedlich lösen und mit Beleidigungen umgehen. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele werden wichtige soziale Fähigkeiten gestärkt, die ihnen ein Leben lang von Nutzen sein werden.

Hinweis: Der Kurs wird mit einem Online-Elternabend am Montag, 24.11.25, um 20 Uhr, ergänzt.

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Raum 1/ DG
1. und 2. Klasse	
Z131	So., 16.11.25, 10 – 12 Uhr So., 23.11.25, 10 – 12 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn
3. und 4. Klasse	
Z132	So., 16.11.25, 14 – 16 Uhr So., 23.11.25, 14 – 16 Uhr 2 Termine € 59,-; mind. 5/max. 10 Tn



Eltern im digitalen Zeitalter

NEU

Robin Weniger

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können.

Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblem schützen können.

Egal, ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind, oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Inhalte:

- Cybermobbing
- Übersicht der Social-Media-Apps
- Fokus auf WhatsApp und Instagram
- Gefahren und Lösungen
- Offene Diskussion

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Z134

Termin: Do., 5.2.26, 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: Online zu Hause
Gebühr: € 29,-; mind. 4/max. 20 Tn



Foto: Erik Lucatero/Pixabay

Lernen leicht gemacht – Stressfrei und motiviert

NEU

Workshop für Eltern und Kinder
(8 – 13 Jahre)

Henriette Ruderisch

Lernen darf leicht sein – und sogar Spaß machen!

Erfahren Sie, wie Lernen entspannter wird und wie es gemeinsam besser klappt. Mit praktischen Ideen für Konzentration, Motivation und ein gutes Miteinander beim Lernen.

Mitzubringen: Iso- oder Yogamatte, Schreibutensilien

Z133

Termin: Fr., 17.10.25, 16 – 18:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 30,-; mind. 3/max. 6 Tn



UMWELT/NATUR/TECHNIK

Für die folgenden vier Kurse gilt unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!

Sie werden unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

Die Angebote finden in Kooperation mit der vhs Straubing und online auf Microsoft Teams statt.

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Online-Vortrag:

Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

NEU

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen!

Jens Leopold

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.

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

Z140

Termin: Di., 11.11.25, 19:30 – 21 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: – gebührenfrei –;



Foto: Harmvdb/Pixabay

Online-Vortrag:

„Keine Angst vor der Wärmepumpe“, günstige Alternativen

NEU

– Praxisbeispiele Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954

Jennifer Sobiech-Wolf

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

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO₂ zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Z141

Termin: Di., 18.11.25, 19:30 – 21.30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 5,-

Online-Seminar:

Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox

NEU

Jens Leopold

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

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer

Teilnehmenden einige praktische Tools kennenlernen.

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

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

Hinweis:

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

Z142

Termin: Di., 2.12.25, 19 – 22 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 19,-

Online-Seminar:

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen für Personen mit fachlichem Vorwissen

NEU

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage.

Jens Leopold

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Zeitlicher Ablauf
- Planungstätigkeit
- Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter)
- Modul- und Wechselrichterauswahl
- Unterschied Modul- versus Stringwechselrichter
- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben?
- Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

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

Hinweis:

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

Z143

Termin: Di., 9.12.25, 19 – 22 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 19,-



Foto: Sebastian Ganso/pixabay



PSYCHOLOGIE/ LEBENSHILFE

Vortrag:

Leere Wiege

Sylvia Üffing, Saskia Lenz

Die Hospizgruppe Freising stellt an diesem Abend ihr Konzept der „Leeren Wiege Freising“ vor. Ein Angebot für Familien, bei denen es zu Komplikationen in der Schwangerschaft kommt oder deren Kind während der Schwangerschaft, rund um den Geburtstermin oder im ersten Lebensjahr verstirbt. Ein Überblick über das Angebot und das Netzwerk erwartet Sie!

Kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

Z150

Termin: Di., 28.10.25, 17 – 18:30 Uhr

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

Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 4/max. 8 Tn

NEU



Foto: carah/Pixabay

Das Hunde 1x1: Alles, was künftige Hundebesitzer wissen sollten

Der kompakte Startkurs für baldige Hundehalter

Maria Neumann

Sie möchten einem Hund ein Zuhause geben? In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Fakten, die Sie wissen sollten, bevor ein Vierbeiner bei Ihnen einzieht. Welche Rassen bringen welche Eigenschaften mit? Wie bereite ich mich auf einen Hund vor? Welche Grundausrüstung benötige ich und welche Regeln und Vorschriften gibt es, die mich als Hundehalter betreffen? Und wie gestalte ich die erste Zeit mit meinem Hund? All das und noch vieles mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

Z151

Termin: Fr., 28.11.25, 18 – 19:30 Uhr

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

Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 8 Tn



Markéta Lübben

Als zertifizierter Ordnungscoach und professioneller Organizer gebe ich mit meinem Unternehmen ORDNUNGSFADEN meine umfassenden Erfahrungen mit dem Ausmisten und Ordnungsschaffen im Einzelcoaching, offenen oder unternehmensspezifischen Seminaren seit mehr als 8 Jahren weiter.

Für mich ist dies nicht nur ein Beruf, sondern eine wahre Berufung.

Meine Vision ist, durch Ordnung, das Leben möglichst vieler Menschen positiv zu verändern und so die Welt ein Stück glücklicher zu machen.

Mein Motto ist „Ausmisten, Ordnung schaffen, Leben genießen.“ Ich bin fest davon überzeugt, dass wahre Veränderung von innen kommt, aber oft durch äußere Ordnung beginnt. Durch gezieltes Ausmisten und das Schaffen einer dauerhaften Grundordnung helfe ich Menschen, Freiraum zu schaffen für alles, was noch kommt. Ob sie mehr Freiheit, Klarheit oder einfach mehr Zeit für die Dinge und Menschen, die ihnen wirklich wichtig sind, suchen – gemeinsam machen wir es möglich.

Ausmisten befreit – endlich Ordnung statt Chaos zu Hause

NEU

Markéta Lübben

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

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

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

Z152

Termin: Di., 10.2.26, 17 – 19 Uhr

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

Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 12 Tn

WIRTSCHAFT/ FINANZEN

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

Z160

Termin: Sa., 15.11.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: Markus Winkler/Pixabay



Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Hartmut Nehme

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

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

Z161

Termin: Sa., 11.10.25, 9 – 13 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

NEU

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

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

Foto: Martine/Pixabay



Z163

Termin: Mo., 17.11.25, 18:30 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

NEU

Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der EZB an Ihre Kunden weiter. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagermöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Z162

Termin: Mo., 9.2.26, 18:30 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger über Broker direkt in Kryptowährungen investieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 10.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

Z164

Termin: Sa., 22.11.25, 10 – 12:30 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Kristina Grünwald

Kommunikation ist mehr als nur der Austausch von Worten. Gute Kommunikation ist der Schlüssel zu gelingenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch einen wertschätzenden Umgang miteinander können wir mehr erreichen – sowohl im Berufsleben als auch im persönlichen Austausch. In meiner Arbeit als Organisationsberaterin sehe ich immer wieder, wie wichtig eine gute Kommunikationskultur für den Erfolg von Teams ist.

GESELLSCHAFT

BERUF

SPRACHEN

GESUNDHEIT

KULTUR

JUNGE VHS

KOMMUNIKATION

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

NEU

Hartmut Nehme

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Z170

Termin: Mo., 8.12.25, 18:30 – 21 Uhr

Ort: online-Kurs (Zoom)

Gebühr: € 15,-; mind. 1/max. 20 Tn

Durch Kommunikation zu starken Beziehungen

NEU

Kristina Grünwald

In diesem Workshop erfahren Sie, wie effektive Kommunikationstechniken dazu beitragen können, Vertrauen als stabile Basis für zwischenmenschliche Beziehungen und Handlungen aufzubauen und zu stärken. Sie lernen praktische Techniken, die Sie sofort im Alltag umsetzen können. Ob im privaten Umfeld oder im Beruf – durch eine bewusste und klare Kommunikation kann ein wichtiger Grundstein für nachhaltige Beziehungen und erfolgreiches Miteinander gelegt werden.

Mitzubringen: Notizbuch oder Block

Z171

Termin: Sa., 25.10.25, 10:30 – 12:30 Uhr

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

Gebühr: € 24,-; mind. 4/max. 12 Tn



BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFTWARE

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

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

Erste Schritte am Computer –

Basiswissen für Anfänger

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

Jeder kann einen Zugang zur Computer-technik 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 führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Z220

Termine: Mo., 22.9. – Mo., 29.9.25, 18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 48,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in Microsoft-Office

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

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

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

Z221

Termine: Di., 23.9. – Di., 30.9.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen

für Einsteiger

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

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



Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

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

Z222W1

Termine: Mo., 6.10. – Mo., 13.10.25, 18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 48,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs

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

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



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

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

Z222W2

Termin: Mo., 20.10.25, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL Auffrischungskurs

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

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



Z223E

Termin: Mo., 15.12.25, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL-Grundlagen

– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –

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



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.

Z223E1

Termine: Mo., 27.10.25, 18 – 20 Uhr

Mi., 12.11.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 17.11.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 24.11.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 1.12.25, 18 – 20 Uhr

Mo., 8.12.25, 18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 144,-; mind. 3/max. 8 Tn

EXCEL – Aufbaukurs

für Fortgeschrittene

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



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

Z223E2

Termine: Mo., 12.1. – Mo., 19.1.26,

18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 3/max. 10 Tn



VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger

(keine Programmierkenntnisse erforderlich)

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

Dieser Kurs ist für Anfänger

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



Z224

Termine: Di., 21.10. – Di., 28.10.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 95,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

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

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank.

Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware.

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



Z225

Termine: Di., 11.11. – Di., 18.11.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 95,-; mind. 3/max. 10 Tn

PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

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

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



Z226

Termine: Mo., 26.1. – Mo., 2.2.26,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 48,-; mind. 3/max. 10 Tn

Datensicherung und Aufräumen im PC-System

– Verwaltung Ihrer Dateien
wie in einem Aktenschrank –

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

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an: Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend!

Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen. Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

Z227

Termin: Mo., 9.2.26, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets
für Anfänger

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

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

Z228

Termin: Di., 25.11.25, 18 – 21 Uhr

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn



PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG/ SOFT SKILLS

Business Coaching

nach Vereinbarung

Kristina Grünwald

Im Business Coaching unterstütze ich Sie dabei, Ihre beruflichen Ziele zu definieren und erfolgreich umzusetzen. Mit individueller Beratung und lösungsorientierten Ansätzen helfe ich Ihnen, Ihre Führungskompetenzen zu verbessern. Wir reflektieren Ihre Situation und entwickeln Strategien, um Entscheidungen mit mehr Vertrauen und Klarheit treffen zu können.

Egal, ob Sie Mitarbeitende führen oder in Ihrer Karriere vorankommen möchten – ich begleite Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg.

Mitzubringen: Notizbuch oder Block

Z230

Termine: nach Vereinbarung

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

Dauer: 60 Minuten

Gebühr: nach Absprache;
Einzelgespräche



FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz in den Fokus der Öffentlichkeit, als ein Computer gegen den damaligen Schachweltmeister gewann. In der Folgezeit haben KI-Systeme ihre Arbeit vorwiegend im Hintergrund verrichtet. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigten sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

Z250

Termin: Mo., 6.10.25, 18:30 – 21 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz

NEU

Barbara Saring

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Zukunft hautnah: KI-Assistenten und Autonome Agenten gehören zu den spannendsten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz. In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, was sich hinter diesen Technologien verbirgt, welche Potenziale sie bieten und welche tiefgreifenden Veränderungen sie in der Arbeits- und Bildungswelt auslösen könnten. KI-Systeme werden in der Lage sein, eigenständig Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen und miteinander zu kollaborieren auch ohne menschliche Eingriffe. Werden wir der „human-in-the-loop“ bleiben? Und wie viele Schritte sind es noch bis zur AGI, der Allgemeinen Künstlichen Intelligenz, der „Superintelligenz“? Generative KI wird die Zukunft der Arbeits- und Bildungswelt prägen: Wir nehmen hierzu auch ethische Implikationen in den Blick.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Keine Ermäßigung möglich.

Z252

Termin: Do., 23.10.25, 10:30 – 12 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 22,-; mind. 4/max. 15 Tn

VIDEO-/BILD-/AUDIO- BEARBEITUNG/WEB- SEITENGESTALTUNG

Canva von A bis Z

Designs, Videos und Social Media

Robin Weniger

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

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Z240

Termin: Sa., 29.11.25, 9 – 16:30 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 168,-; mind. 8/max. 15 Tn

Weitere Kurse aus diesem Bereich finden Sie an der vhs Moosburg und auf der Homepage www.vhs-moosburg.de

KI-Prompting

NEU

Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Z251

Termin: Di., 30.9.25, 18 – 18:45 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 21,-; mind. 1/max. 15 Tn





ChatGPT, der erste Kontakt

NEU

Für alle Anfänger:innen, die endlich loslegen wollen

Ursula Martens

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie ist angekommen im Alltag von Unternehmen, Selbstständigen und Organisationen. Doch wie fängt man eigentlich an? In diesem Workshop lernen Sie ChatGPT in einer sicheren, begleiteten Umgebung kennen.

Inhalte:

- Was kann ChatGPT – und was (noch) nicht?
- Erste Prompts schreiben und verbessern
- Eigene Textideen umsetzen wie E-Mails, Social Media oder kurze Texte
- Praktische Übungen und direkte Anwendung
- Tipps für gute Prompts ohne Technik-Vorwissen

Zielgruppe:

Menschen ohne Vorerfahrung, die ChatGPT neugierig und mit Freude ausprobieren möchten – ob privat, beruflich oder fürs Ehrenamt.

Mitzubringen: Laptop, ChatGPT, Claude, Perplexity

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

Z253

Termin: Sa., 20.9.25, 9 – 12 Uhr

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

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn

ChatGPT, Claude und Perplexity – Die nächste Generation

NEU

Für alle, die schon gestartet sind und mehr wollen

Ursula Martens

Sie arbeiten bereits mit ChatGPT, haben erste Prompts ausprobiert und möchten jetzt tiefer einsteigen? Dann ist dieser Kurs Ihre nächste Etappe. Neben ChatGPT werfen wir einen Blick auf spezialisierte Tools wie Claude und Perplexity.

Inhalte:

- Rolle geben oder nicht: Wie Sie das Verhalten der KI gezielt steuern
- Höflich oder direkt? Der Einfluss von Ton und Haltung auf die Ergebnisse
- Eigene GPTs erstellen und sinnvoll einsetzen
- Projekte in ChatGPT strukturieren und verwalten
- ChatGPT-Gedächtnis: So nutzen Sie das Memory effektiv
- Claude für natürlichere Texte und menschlicheren Stil
- Perplexity für fundierte Recherchen mit Quellen
- Strategien zur Kombination verschiedener Tools

Zielgruppe:

Fortgeschrittene Anwender:innen, die KI-Tools professionell(er) nutzen möchten – z.B. im Marketing, im Bildungsbereich oder in der internen Kommunikation.

Mitzubringen: Laptop, ChatGPT, Claude, Perplexity

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

Z254

Termin: Sa., 18.10.25, 9 – 12 Uhr

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

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn



Foto: Biljana Jovanovic/Pixabay

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

NEU

Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Ein eigener Zoom-Account wird empfohlen.

Z255

Termin: Mi., 12.11.25, 11:30 – 13:45 Uhr

Ort: Online zu Hause

Gebühr: € 29,-; mind. 8/max. 15 Tn



Foto: Sergei Tokmakov, Esq. https://Terms.Law/Pixabay



SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

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

Probestunde

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

Gebühr

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

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit 13 Terminen à 90 Minuten

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

Ort für alle Sprachkurse:

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

ENGLISCH



Learning English –
combine business with pleasure

Alle Kurse sind so konzipiert, dass man jederzeit neu hinzustoßen kann, da bereits Besprochenes regelmäßig oder auf Wunsch wiederholt wird.

English Refresher Basic (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Englisch wieder von Grund auf auffrischen möchten. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu verbessern. Außerdem lesen wir eine einfache Lektüre, mit der Sie Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch Lernen und Sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen, da bereits Erlerntes regelmäßig wiederholt wird. Neue Teilnehmer sind immer herzlich Willkommen! So don't worry and give it a try!

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Voraussetzung: Einfache bis mittlere Grundkenntnisse

Z310

Termine: Di., 7.10. – Di., 27.1.26,
10:45 – 12:15 Uhr

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

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

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

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse

Z311

Termine: Mi., 8.10. – Mi., 21.1.26,
9 – 10:30 Uhr

9 o'clock Morning Talk – Improve your English by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Come and join us, if you like to have a chat in English once a week. Talking about topical issues and bits and pieces you can improve your English skills and enlarge your vocabulary. We also revise units of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book you can join the running course without any problems and at any time. And don't be afraid – you are not expected to talk English flawlessly, just give it a try and have fun!

We are always very happy to welcome new members!

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

Z312

Termine: Di., 7.10. – Di., 27.1.26,
9 – 10:30 Uhr

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



Foto: Alp Cem/Pixabay

SPANISCH



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

Ramon Alabarces López

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

¡Hablar español a la perfección es nuestro Ziel. ¡Te esperamos!

Mitzubringen: Lehrbuch: Impresiones A2 (ISBN 978-3-19-334545-5) ab Lektion 2/3

Z340

Termine: Do., 9.10. – Do., 22.1.26,
16 – 17:30 Uhr



Foto: Steve Brimhead/Pixabay



GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE THEMEN/GESUNDHEITSWISSEN

Herbstfasten – Fasten erleben in der Gruppe

NEU

Eine Reise zu mehr Wohlbefinden

Sabine Lies

Info-Abend zum Fasten

Fasten ist mehr, als nur für eine gewisse Zeit auf feste Nahrung zu verzichten. Ganzheitliches Fasten spricht den ganzen Menschen an und ist wertvoll für Körper, Geist und Seele. Wer z.B. schon lange über eine Ernährungs-umstellung nachdenkt, sollte mit einer Fastenkur beginnen. Erfahrungsgemäß finden die meisten sich danach mit einer anderen Ernährungsweise so besser zurecht.

Das Abnehmen ist beim Fasten natürlich ein schöner Nebeneffekt, der größte Gewinn aber ist, dass der Körper hierbei loslassen kann, was ihm nicht guttut. Wenn wir unserem Körper nur die Zeit und Ruhe geben, weiß er auf wunderbare Weise ganz von selbst, welcher Ballast abgeworfen werden kann, damit wir uns wieder wohlfühlen und somit unseren Alltag wieder leichter bewältigen können.

Im Mittelpunkt des Vortrages stehen Informationen zur Fastenwoche im Oktober hier bei der VHS Zolling, z.B.:

Wie ist der Ablauf einer Fastenwoche? Was benötige ich? Entlastungs- und Aufbautage, Fastenverpflegung, unterstützende Maßnahmen während der Fastenwoche.

Z400

Termin: Di., 23.9.25, 19 – 20:30 Uhr

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

Gebühr: € 10,-; mind. 4/max. 12 Tn

Einführungsabend und Fastenwoche

Tauche ein in eine wohltuende Fastenwoche mit täglichem Austausch, inspirierenden Impulsvorträgen rund um das Thema Fasten und einer vitalisierenden Nordic-Walking-Einheit am Vormittag.

Bereite dich optimal vor: Rund zehn Tage vor Beginn, am 8.10. von 18:30 – 20:30 Uhr, gibt es einen Kennenlernabend mit wichtigen Infos zur Fastenwoche. Dort erhältst du Anleitungen, Rezepte und dein Starterpaket mit allen Materialien, um bestens vorbereitet zu sein. Die Fastenwoche beginnt dann ab 18.10. bis 25.10.25.

Dank professioneller Begleitung wirst du auch in Fastenkrisen unterstützt und erhältst Motivation, um deine Fastenzeit mit Leichtigkeit und Erfolg zu meistern.

Erlebe Fasten bewusst, regeneriere deinen Körper und genieße die Stärkung in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

Mit zu bringen: Zum Einführungsabend:

- Schreibblock, Stift
- Ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche
- Ausgefüllten Fragebogen zum Haftungsausschluss
- 24€ Materialkosten

Zur Fastenwoche:

- Wetterfeste Kleidung und Schuhe
- Fastenmappe
- Schreibmaterial
- Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf ausgeliehen werden)

Z401

Termine: Mi., 8.10.25, 18:30 – 20:30 Uhr
Sa., 18.10 – Sa., 25.10.25,
8 – 13 Uhr

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

Dauer: 9 Tage

Gebühr: € 375,-; mind. 4/max. 8 Tn



Foto: Frauke Riehler/Pixabay

Interaktiver Vortrag:

Zeit für mich

NEU

Michael Schlägl

Sie hetzen durch Ihren Alltag. Die Zeit rinnt Ihnen durch die Finger und Sie fragen sich, wo bleibe ich. Autor und Coach Michael Schlägl präsentiert Ihnen mit seinem Buch „Wohl + Fühlen“ Meilensteine für mehr Wohlbefinden. Der Abend bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, kleine Wohlfühl-Inseln in Ihrem Alltag zu entdecken. Zudem erleben Sie die Kraft der Sprache und vereinbaren in Zukunft Termine mit sich selbst.

Z402

Termin: Fr., 14.11.25, 19 – 20 Uhr

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

Gebühr: € 10,-; mind. 3/max. 6 Tn

Michael Schlägl

„Als Coach ist es mir ein besonderes Anliegen, Ihre Lebenserfahrungen und wertvolle Impulse sanft und praxisnah zusammenzuführen. So gestalten Sie selbst und bewusst eine gesunde Harmonie von Anspannung und Entspannung.“

Michael Schlägl, 1962 in München geboren, ist Trainer für Kommunikation und emotionale Bildung. Seine vielseitigen Kompetenzen eignete er sich in mehreren Unternehmen im Bereich der Personalentwicklung an. Der dreifache Familienvater kennt die Höhen und Tiefen des Lebens.



Foto: congerdesign/Pixabay





Resilienzkurse – mentale Gesundheit

Ellie Kürzinger

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Welt ist die Fähigkeit, widerstandsfähig zu sein, unerlässlich. Mein Resilienztraining richtet sich an alle, die lernen möchten, Herausforderungen besser zu bewältigen, sei es im beruflichen Umfeld oder im persönlichen Alltag.

Themenfelder, die wir im Rahmen des Kurses genauer betrachten werden, sind: Psychologisches Grundverständnis, effektives Stressmanagement, positives Denken und Umgang mit Herausforderungen, Emotionsregulation und positive Kommunikation, Achtsamkeit und Burnoutprävention, Sinnfindung und Selbstkonzept.

Z404

Termine: Di., 7.10. – Di., 16.12.25,

18:30 – 20 Uhr

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

Dauer: 8 Termine,
nicht am 21.10., 9.12.

Gebühr: € 112,-; mind. 4/max. 7 Tn

NEU



Ellie Kürzinger

„Hallo, ich bin Ellie Kürzinger. Meine beruflichen Wurzeln liegen bei der Kriminalpolizei, wo mir durch meine über 20-jährige Berufserfahrung die Bedeutung mentaler Gesundheit und psychischer Resilienz sehr bewusst wurde.“

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Welt ist eine stabile seelische Mitte und die Fähigkeit der mentalen Widerstandsfähigkeit unerlässlich, um für die Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein und diese auch gut bewältigen zu können.

Genau darin möchte ich Sie gerne unterstützen und freue mich, Sie in einem meiner Resilienz- und Kundaliniyogakurse begrüßen zu dürfen.“

Vortrag:

Blaue Zonen / Blue Zones

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Sabine Lies

„Blue Zones“ sind geografische Regionen auf der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich lange und gesund leben. Diese Zonen wurden von dem Forscher Dan Buettner entdeckt und analysiert.

Gemeinsam haben diese Zonen bestimmte Lebensgewohnheiten und Merkmale, die maßgeblich zu ihrer außergewöhnlichen Langlebigkeit und Gesundheit beitragen.

Es werden die einzelnen Gebiete vorgestellt sowie die gemeinsamen Merkmale und Verbindungen zueinander. Und wir gehen der Frage nach, was diese Menschen glücklich macht. Können wir dieses Glück auch für uns finden?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Wegen suchen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und sich für ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitsförderung interessieren.

Mit zu bringen: Schreibzeug

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG € 12,-; mind. 4/max. 20 Tn
Z405	Di., 20.1.26, 19 – 20:30 Uhr
Z406	Fr., 6.2.26, 19 – 20:30 Uhr

NEU

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und

Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es schafft eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, stärkt Herz und Kreislauf, festigt entscheidende Muskelgruppen und optimiert das Koordinationsvermögen.

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

Mit zu bringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Z410

Termine: Mi., 1.10. – Mi., 11.2.26,
18 – 19 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

Dauer: 16 Termine, nicht am 17.12.
Gebühr: € 136,-; mind. 4/max. 10 Tn

Vortrag: Musiktherapie – Was ist das?

Franz Miller

Wenn Sie Interesse an Musiktherapie zur Vorsorge und Erhaltung der seelischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit oder als Hilfsangebot bei Störungen, Erkrankungen oder Behinderungen der seelischen



Gesundheit haben, dann können Sie in diesem interaktiven Vortrag einen allgemeinen Überblick gewinnen. Mit Ihren gezielten Fragen können Sie auf besondere Gebiete der Musiktherapie Antworten erhalten. Wer diese Informationen in der Praxis mit humorvollem Musizieren ohne Noten und mit besonders dafür geeigneten Instrumenten ausprobieren möchte, dem sei der Workshop nach der Mittagspause empfohlen.

Z412

Termin: Sa., 22.11.25, 10:30 – 12 Uhr

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

Gebühr: € 12,-; mind. 3/max. 15 Tn

Gezieltes, achtsames Musizieren ohne Noten

NEU

Franz Miller

Das freie Musizieren ohne Noten mit besonders dafür geeigneten Instrumenten, wie der Chinesischen Harfenzither, Jedermanns-E-Gitarre, Melodieblechtröhre, Finnische Kantele, Streichharfe u.a., bietet den persönlichen und geschützten Freiraum, sein eigenes Wesen näher kennen zu lernen. Nutzen Sie die Kurserfahrungen im Alltag für weniger Energieverlust, Stress und vermeidbare Umwege. Außer Neugier auf sich selbst und Freude am hörbaren Gestalten müssen Sie nichts mitbringen.

Z413

Termin: Sa., 22.11.25, 13 – 15 Uhr

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

Gebühr: € 20,-; mind. 3/max. 15 Tn





Befreiendes Tönen und Improvisieren für das Wohlbefinden

Tönen für Anfänger, ohne Vor- oder Notenkenntnisse

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

Einfache Atemübungen und das Formulieren von einfachen Lauten in Resonanz mit verschiedenen Körperzonen und in bestimmten Frequenzen sind der Einstieg zum Tönen. Das Ansprechen unterschiedlicher

Körperzonen kann die Stimme unterschiedlich klingen lassen. Die Körperstellen werden durch das Singen angeregt und mit Klangenergie aufgeladen. Auf der Suche nach Harmonien wird auch Improvisationsspielraum für den/die Einzelne/n belassen. Es entstehen in der Gruppe einzigartige Klangwelten. Mit Rhythmen, Frequenzen, Silben und Textelementen darf spielerisch umgegangen werden. Den mit der eigenen Stimme kreierten Vibrattonen wird in Körper und Raum nachgespürt und gelauscht. Ziele des Kurses sind harmonisierende, gesunde Klang erfahrungen, Resonanzeffekte und entspannender Klanggenuss.

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, lockere Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.



NEU

Z414

Termine: Mi., 8.10. – Mi., 28.1.26, 19:15 – 20:45 Uhr

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

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 10 Tn

Taiji für das Wohlbefinden

24 Bilder-Taiji-Übung im Yang-Stil in der weit verbreiteten Peking Form

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In China wurde früher das tägliche Üben von Taiji für die Gesundheit empfohlen.

In diesem 2-teiligen Bewegungsseminar werden alle 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen eingetübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen später dann nur ca. 9 Minuten und lässt sich somit bequem als tägliche Bewegung in den Tagesalltag einbauen.

Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es



sich dabei auch um ritualisierte Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo, die symbolisch ungesunde Einflüsse von außen möglichst fern halten sollen. Alle Bewegungen befinden sich im ästhetischen Fluss. Der Kurs umfasst das Kennenlernen der Taiji-Grundlagen, der Taiji-Bewegungen, der Richtungen, der Atmung, die Ausführung und Verbindung der Übungs-Bilder 1 bis 24 zu einem Ablauf mit zahlreichen Durchlaufwiederholungen.

Ziele des Kurses sind: inneres und äußeres Gleichgewicht, Geschmeidigkeit, wache Präsenz, die Stärkung der Abwehrkräfte, Wohlbefinden und Energetisierung durch leichte Bewegung bei tiefer und ausgerichteter Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder saubere Schuhe mit weichen Sohlen, lockere Kleidung mit Bewegungsfreiheit sowie Getränk.

Z415

Termine: So., 12.10. – So., 1.2.26, 17:30 – 19 Uhr

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

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 8 Tn

Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können.

Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In den drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung kann äußerst hilfreich sein bei Bluthochdruck, Asthma und kann helfen, seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir

zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416

Termine: Di., 30.9. – Di., 14.10.25, 19 – 21 Uhr

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

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivierung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen kann das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug sein, um uns selbst zu helfen.

Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität wird wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens können wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein finden.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z417

Termine: Di., 11.11. – Di., 25.11.25, 19 – 21 Uhr

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

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn



Foto: ivabalk/Pixabay



OUTDOOR-TRAINING

Waldbaden in Haag

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

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

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

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

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

Ort	Treffpunkt: Bank hinter Amperbrücke, Hagenaustr. € 16,-; mind. 5/max. 10 Tn
Z420	So., 28.9.25, 13:30 – 15 Uhr
Z421	So., 12.10.25, 13:30 – 15 Uhr



Claudia Feder

Als ich 2018 das erste Mal eine Klangschale in den Händen hielt, war ich sofort fasziniert. Die Ausbildung zur Klangmassepraktikerin bei Peter Hess haben mir die wunderbare Klangwelt eröffnet. Meine Neugier auf Neues hat mich stets beflogen, Weiterbildungen zu machen. So bin ich mittlerweile Reiki-Meisterin, Life-Balance-Coach, Entspannungscoach und Naturcoach. Mit meiner Arbeit möchte ich Menschen erreichen, die sich im Alltag oft überfordert und gestresst fühlen. Ich möchte Ihnen vermitteln, wie schön es ist, in der Stille zu sein und daraus Kraft zu schöpfen. Das non-verbale Sein und das Erspüren des Klanges und dessen Schwingungen fasziniert die Kursteilnehmer. Die Erfahrung, in kürzester Zeit eine vollkommene Entspannung sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene zu erlangen, mache ich immer wieder.

YOGA & QIGONG

Qigong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

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

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

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

Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich wohlfühlen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z430A	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 8:45 – 10:15 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z430B	Do., 8.1. – Do., 12.2.26, 8:45 – 10:15 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431A	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 10:30 – 12 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431B	Do., 8.1. – Do., 12.2.26, 10:30 – 12 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn



Foto: Natalija Tschelej-Kreibich/Pixabay

Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußstern

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

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

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG 10 Termine € 100,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z432A	Do., 25.9. – Do., 4.12.25, 19 – 20 Uhr
Z432B	Do., 15.1. – Do., 26.3.26, 19 – 20 Uhr





Shaolin Augen Qigong Seminar

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

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

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

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

In der Pause wird Tee angeboten.

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

Z433

Termin: Sa., 25.10.25, 15 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn

Fotos: Helmut Strasli/Pixabay

Shaolin Wirbelsäulen Qigong Seminar – aufrecht und befreit durchs Leben

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

Das Shaolin Wirbelsäulen Qigong zu entspannender Klangmusik befreit und festigt vor allem unsere Wirbelsäule, die uns aufrecht und standfest durchs Leben trägt. Jeder einzelne Wirbel steht in Zusammenhang mit unserer Psyche. Auch seelische Zustände manifestieren sich in der Wirbelsäule. Aufrecht durchs Leben zu gehen bedeutet Selbstbewusstsein, Zuversicht und Selbstvertrauen. Die sanften Dehnungs- und Bewegungsübungen können helfen, die Geschmeidigkeit und den Energiefluss zu erhalten und Blockaden zu lösen.

Shaolin Bewegungs-, Atem Qigong-Techniken und Massage wichtiger Energiepunkte bringen frische Energie und Entspannung und sind leicht erlernbar für Jung und Alt! Abschließend eine wohltuende innere meditative Phantasiereise im Liegen zur Tiefenentspannung.

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

Z434

Termin: Sa., 22.11.25, 15:30 – 18:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn

Fotos: Helmut Strasli/Pixabay



Eltern-Kind-Kurs

Qigong für kleine und große Menschen von 8 – 99 Jahren

NEU

– die fünf Elemente in der TCM

Gerda Nußstern

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein, die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit und wird im Workshop spielerisch vermittelt.

An diesem Nachmittag können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson ihrer Wahl (Mama, Opa, Pate, etc.) die fünf Elemente aus der TCM erforschen und sich natürlich auch dazu bewegen.

Es werden Partnerübungen erprobt, die Kreativität und Fantasie angeregt, und natürlich Qigong kindgerecht vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt, möglich ist aber meist auch im Sitzen auf einem Stuhl.

Mitzubringen: Isomatte/Decke, weiche Schuhe oder Stoppersocken, bequeme Kleidung im Zwiebellook, kleiner Snack und Getränk,

Z435

Termin: Sa., 15.11.25, 14 – 16:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 21,-; mind. 4/max. 8 Tn

Fotos: Franz Baching/Pixabay



Hatha-Yoga – Kraftvoll und entspannt

Helene Kilger

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

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen und warme Socken

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z436A	Mo., 29.9. – Mo., 8.12.25, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436B	Mi., 1.10. – Mi., 10.12.25, 17:30 – 19 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436C	Mi., 7.1. – Mi., 11.2.26, 17:30 – 19 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 5/max. 8 Tn

Kundalini Yoga

Ellie Kürzinger

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

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

Z437

Termine: Mo., 6.10. – Mo., 9.2.26,

17:30 – 19 Uhr

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

Dauer: 14 Termine, nicht am 15.12.

Gebühr: € 140,-; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga für Vielsitzer

Tanja Janeva

Der Yogastil, den wir in diesem Kurs praktizieren, ist eine Mischung von Hatha und Vinyasa Yoga. Bekomme mehr Gefühl für deinen eigenen Körper. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit während du die Beweglichkeit deines Körpers verbesserst. Wenn du im Alltag viel sitzt und schwer abschalten kannst, ist dieses Yoga dein perfekter Ausgleich mit dem Ziel der Stärkung der Muskeln und der Verbesserung deiner Konzentration, sowie die Lösung von Verstrebungen und die Balance. Geeignet für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene.

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z438	Di., 23.9. – Di., 10.2.26, 19 – 20:15 Uhr 16 Termine, nicht am 16.12. € 160,-; mind. 5/max. 10 Tn

in Attenkirchen

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/1. Stock
Z439	Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 19 – 20:15 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 150,-; mind. 5/max. 10 Tn

GESUNDHEITS-BETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z440

Termine: Di., 16.9. – Di., 16.12.25,

18 – 19 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 12 Termine, nicht am 14.10.,

Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 15 Tn

Bewegter Rücken – stabile Mitte

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

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

Es ist hervorragend geeignet, Haltungs-, Schmerz- und arbeitsbedingte Muskel-Dysbalancen auszugleichen und insbesondere die Körpermitte zu stabilisieren. Dieser Kurs ist für jeden, egal welchen Alters, geeignet. In sanften, anregenden Flows werden Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Beweglichkeit individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse, trainiert.

Mitzubringen: Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z442A	Do., 18.9. – Do., 18.12.25, 9 – 10 Uhr 11 Termine, nicht am 23.10., 13.11. € 82,50; mind. 5/max. 16 Tn
Z442B	Do., 15.1. – Do., 26.2.26, 9 – 10 Uhr 6 Termine € 45,-; mind. 5/max. 16 Tn



Foto: Andi/Pikabay



Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-Kräftigung

NEU

Gesundheitskurs mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

Martina Ennemann

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig und sind öfter gestresst? Mit diesem Präventionskurs können Sie etwas für sich, Ihre Haltung und Gesundheit tun. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht verschiedener Muskelgruppen beitragen, stärken und dehnen. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Allem Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung im Alltag motiviert sind.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Getränk

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

Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

Z445

Termine: Mo., 29.9. – Mo., 9.2.26,

17 – 18 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 152,-; mind. 4/max. 15 Tn



aber nicht überfordert! Für Abwechslung sorgt der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (z. B. Ball, Hantel, Theraband).

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Trainingschuhe, Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z446	Fr., 10.10. – Fr., 12.12.25, 8:45 – 9:45 Uhr 9 Termine € 81,-; mind. 4/max. 10 Tn
Z447	Fr., 9.1. – Fr., 13.2.26, 8:45 – 9:45 Uhr 6 Termine € 54,-; mind. 4/max. 10 Tn



Fit mit Baby/ Kind

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

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

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum Kindergartenstart und darüber hinaus, geeignet. Die Kinder werden in den Kurs einbezogen und helfen der Mutter/ dem Vater bei den Kräftigungsübungen. So bleibt der Spaß auch nicht aus!

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

Diese Stunde ist für jede Mama nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

BEST AGER – FIT 60 +

NEU

Erhaltung und Steigerung der Vitalität

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

Bei diesem Training Fit 60+ handelt es sich nicht um Sitzgymnastik. Sie sind als Mensch über 60 voll aktiv im Lebensablauf und wollen mit Freude fit und beweglich bleiben. Ziel ist es, die Kraft sowie die Beweglich- und Lebendigkeit zu stärken und zu erhalten. Das 60+ Training verbessert die Muskulatur, die Atmung wird vertieft und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Ein Training das fordert,



Martina Ennemann

Bewegtes Leben – ein Leben lang

Der Sport und die Bewegung sind in meinem Leben ein wichtiges Element. Über den Leistungssport Trampolinturnen in meiner Kindheit und Jugend, zieht sich meine sportliche Aktivität in vielen unterschiedlichen Bereichen bis heute hin. Diese Faszination vermittele ich mit großer Freude auch an andere Menschen. Deshalb bin ich Trainer und Übungsleiter diverser Sportarten, u.a. im Bereich Fitness und Präventions- / Gesundheitssport.

Der Beginn für etwas Neues ist nie zu spät – das zeigt mir auch meine eigene Erfahrung.

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z448A	Do., 18.9. – Do., 18.12.25, 10:10 – 11:10 Uhr 11 Termine, nicht am 23.10., 13.11. € 82,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z448B	Do., 15.1. – Do., 26.2.26, 10:10 – 11:10 Uhr 6 Termine € 45,-; mind. 5/max. 14 Tn



FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

PILATES – gesund und beweglich

Karin Hanrieder

Pilates gilt als effektives, ganzheitliches Gesundheitstraining und bringt Körper und Geist in Balance. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die aufrechte Körperhaltung verbessert und die eigene Körperwahrnehmung gefördert. Hauptziel ist es die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“, zu stärken.

Durch gezielte Atmung und Konzentration auf den Bewegungsfluss ist Pilates ein idealer Ausgleich zum stressigen Alltag.

Werde stärker und beweglicher und geh aufrecht und gelassen aus dieser Stunde!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

PILATES in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Karin Hanrieder	
Z450	Do., 2.10. – Do., 12.2.26, 10 – 11 Uhr 16 Termine, nicht am 18.12. € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
Z452	Di., 23.9. – Di., 10.2.26, 8:30 – 9:30 Uhr 16 Termine, nicht am 16.12. € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z454	Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 18 – 19 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 112,50; mind. 5/max. 14 Tn

PILATES in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
Stefanie Spachtholz	
Z456A	Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25, 17:30 – 18:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 21 Tn
Z456B	Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn

PILATES in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Karin Hanrieder	
Z459	Do., 2.10. – Do., 12.2.26, 17:30 – 18:30 Uhr 16 Termine, nicht am 18.12. € 120,-; mind. 5/max. 14 Tn

BODYART® Training

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird. Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

BODYART® in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Kerstin Forster	
Z460	Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 19 – 20 Uhr 15 Termine, nicht am 18.12. € 112,50; mind. 5/max. 14 Tn

BODYART® in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Silvia Kantner	
Z462	Di., 14.10. – Di., 9.12.25, 20 – 21 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z463	Di., 13.1. – Di., 10.2.26, 20 – 21 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn

Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

Tanja Janeva

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z464

Termine: Di., 23.9. – Di., 10.2.26,
18 – 19 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 16 Termine, nicht am 16.12.

Gebühr: € 120,-; mind. 5/max. 10 Tn

HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Z468

Termine: Mo., 22.9. – Mo., 1.12.25,
19:45 – 20:45 Uhr

Ort: Bürgersaal Attenkirchen,
Hauptstraße 5a

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn



Foto: arthy62/Pixabay



Total Body Workout in Attenkirchen

Tanja Janeva

In diesem Workout trainierst du den ganzen Körper. Du folgst dem Rhythmus der Musik um deine Muskulatur aufzubauen, zu kräftigen und Fett zu verbrennen. Trainiert werden alle Hauptmuskelgruppen über Bewegungen mit vielen Wiederholungen. Das Ziel ist die Kräftigung des ganzen Körpers. Geeignet für alle, die eine körperliche Herausforderung wollen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z469

Termine: Do., 9.10. – Do., 12.2.26,
18 – 19 Uhr

Ort: Gemeindezentrum
Attenkirchen, Hauptstraße 5,
Sitzungssaal/ 1. Stock

Dauer: 15 Termine, nicht am 18.12.

Gebühr: € 112,50; mind. 5/max. 10 Tn



Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

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

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

Z470

Termine: Mo., 22.9. – Mo., 9.2.26,
20 – 21 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße
12, Spiegelsaal

Dauer: 17 Termine

Gebühr: € 127,50; mind. 6/max. 15 Tn



TANZ

Kreistänze fürs Leben

NEU

Meditativ ruhig bis fröhlich ausgelassen...

Christine Paternoster

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

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

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

Z471

Termine: Di., 7.10.25, 17:15 – 18:45 Uhr
Di., 14.10.25, 17:15 – 18:45 Uhr

Di., 28.10.25, 17:15 – 18:45 Uhr

Di., 11.11.25, 17:15 – 18:45 Uhr

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

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn

Z472

Termine: Di., 2.12.25, 18 – 19:30 Uhr

Di., 9.12.25, 18 – 19:30 Uhr

Di., 13.1.26, 18 – 19:30 Uhr

Di., 27.1.26, 18 – 19:30 Uhr

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

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 36,-; mind. 6/max. 14 Tn

4STREATZ® Dance-Fitness

NEU

Silvia Kantner

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst.

Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holten wir dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf deinem persönlichen Level ab! In unseren Kursen bestimmst du dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack.

Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengeführt!

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z473	Di., 14.10. – Di., 9.12.25, 19 – 20 Uhr 8 Termine € 60,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z474	Di., 13.1. – Di., 10.2.26, 19 – 20 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn

Silvia Kantner

Sport- und Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin

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

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





KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-Typologie

Annegret Prummer

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umweltenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit. Einen individuellen Farbpass (65€) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Mitzubringen: Zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben, Schminkutensilien, Schminkpinsel

Z480

Termin: Sa., 10.1.26, 10 – 12:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn



Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen. Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!



Foto: Pixabay/
Gaby Stein

Z481

Termin: Sa., 10.1.26, 13 – 15:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 80,-; mind. 5/max. 10 Tn

KOCHEN UND GENIESSEN

BITTE BEACHTEN SIE,

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

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

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Die asiatische Küche lädt mit vielfältigen Gewürzen, gesunden Kräutern und Kombination der verschiedenen Geschmacksrichtungen zu einem Wohlfühlerlebnis ein. Entdecken Sie die taiwanesische Suppe Wantan: Teigtaschen gefüllt mit Hackfleisch, Zwiebeln und Koriander. Anschließend kochen wir ein Rotes Thai Curry mit Garnelen, Gemüse, Kokosmilch, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander. Als Dessert gibt es gebackenes Obst. Zum Essen werden grüner Tee, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Materialkosten betragen 22€ pro Person und sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch, gute Laune

Z490

Termin: Fr., 28.11.25, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn



Sushi vegetarisch

Thuy Nga Vu

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen. Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene vegetarische Sushi-Variationen mit Gurke, Avocado, Paprika, Mango, Omelett, Kichererbsen und Inside-Out-Rollen. Sie erhalten Tipps zur richtigen Schneide- sowie Rolltechnik. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.

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

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Z491

Termin: Fr., 17.10.25, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 16 Tn



Crunchy Sushi – knuspriges Sushi

NEU

Thuy Nga Vu

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

In diesem Kurs bereiten wir als Vorspeise eine landestypische Miso-Suppe zu mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene crunchy Sushi-Varianten. Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmintee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 24€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Z492

Termin: Fr., 14.11.25, 18 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 16 Tn





Bowls für den Winter – Die bunte Vielfalt in der Schüssel

NEU

Entdecken Sie die Vielfalt der Bowls!

Johanna Alt, Diätassistentin

Bowls bieten die Möglichkeit verschiedene Zutaten und Geschmacksrichtungen in einer Schüssel zu kombinieren und so eine bunte und ausgewogene Mahlzeit zu gestalten, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Sie lernen, wie Sie verschiedene Getreide, Proteine, Gemüse und Früchte kombinieren können. Freuen Sie sich u.a. auf eine Frühstücks-Bowl, Salat-Bowl und eine bayerische Bowl. Auch Tipps und Tricks für die Zubereitung und Präsentation der Bowls kommen nicht zu kurz. Wir verwenden möglichst biologische, saisonale und regionale Produkte.

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

Z493

Termin: Fr., 21.11.25, 17:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn

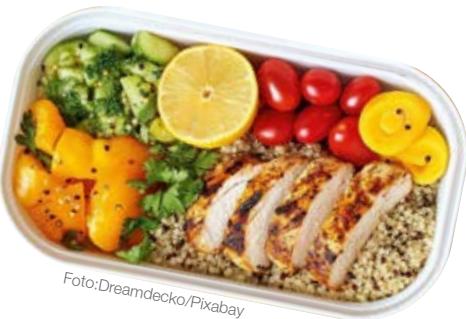


Foto: Dreamdecko/Pixabay

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

NEU

Johanna Alt, Diätassistentin

Lernen Sie, wie Sie ihre Mahlzeiten im Voraus planen und vorbereiten können. In diesem Kurs bekommen Sie Ideen, wie man mit möglichst wenig Aufwand und Zeit leckere Gerichte zaubern kann, welche sich gut mitnehmen lassen. Sie möchten seltener mittags teures Essen kaufen und lieber öfters Gesundes von zuhause mitnehmen?

Freuen Sie sich u.a. auf vegetarische, abwechslungsreiche Ideen von Mini-Quiches, Suppen-Baukästen zu Power-Fruchtkugeln. Wir verwenden möglichst biologische, regionale und saisonale Produkte.

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restbehälter

Z494

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

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn



Foto: Couleur/Pixabay

Brot backen im Backmobil

Roland Brix

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

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

Eigene Backkörbchen können mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sein selbst gebackenes Brot zum Genießen mit nach Hause. Während des Backvorgangs werden gerne noch weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmer besprochen und Fragen beantwortet. In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 12€ enthalten.

Mitzubringen: Backkörbe, wenn vorhanden, Schürze, Geschirrtuch

Brot backen in Haag

NEU

Mehrzweckhalle Haag, Küche,
Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 2 /
Theatereingang

Z495H

Fr., 30.1.26, 18 – 20 Uhr
Sa., 31.1.26, 8 – 13 Uhr
Gebühr: € 40,-;
mind. 6/max. 12 Tn

Brot backen in Zolling

Schule Zolling, Heilmeierstr. 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau

Z495Z

Fr., 10.10.25, 18 – 20 Uhr
Sa., 11.10.25, 8 – 13 Uhr
Gebühr: € 40,-;
mind. 6/max. 12 Tn

Käse selber machen

NEU

Mein eigener Käse aus frischer Heumilch
Josef Eisgruber

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?

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

Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie den meditativen Vorgang des Kässens. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käsekunst. Vielleicht finden Sie hier Ihr neues Hobby. Die regionale Heumilch kommt vom Frischmilchhofe Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 15€ sind in der Kursgebühr enthalten.

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

Z496

Termine: Sa., 22.11.25, 10 – 16 Uhr

So., 23.11.25, 10 – 11 Uhr

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 8 Tn



Josef Eisgruber

Als Vertriebsmanager habe ich lange Zeit im Bereich Werbung und Direktmarketing über Produkte und Strategien referiert. Produkte selbst herzustellen, im Nachgang in Händen zu halten, sich an Variationen zu wagen und die Ergebnisse zu testen – wie dies beim Käsen hervorragend möglich ist – bringt noch viel mehr Spaß.

Nun bin ich seit 2017 u.a. ein begeisterter Hobby-Käser und habe mich diesem Thema nach zwei Fortbildungskursen immer mehr angenähert.

Die Kurse an der VHS sind für mich eine großartige Möglichkeit, dazu zu lernen, sich auszutauschen und Wissen als auch Erfahrungen zu teilen.





KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN



Auf in den Herbst mit Ton NEU

Töpfern ist kreativ und macht Spaß

Cornelia Leutgeb

Mit Hilfe der Aufbau und Plattentechnik entstehen einzigartige Kreationen wie Schalen, Kugeln und Dekoartikel für den Garten oder ihr Zuhause. Die Stücke werden im ungebrannten Zustand mit Engobe dekoriert und anschließend zweimal gebrannt. Inklusive Materialkosten für Ton, Brennkosten nach Gewicht.

Z520

Termin: Di., 7.10.25, 14:30 – 18 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Werkraum/ Zimmer Nr. 481/ UG/ Mittelbau

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn



Malen lernen mit bunten Acrylfarben für Anfänger NEU

– Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

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

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

Z521

Termine: Do., 9.10. – Do., 30.10.25,

18 – 19:30 Uhr

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

Dauer: 4 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 3/max. 7 Tn



Sibil Ospina

Sibil Ospina ist eine venezolanische Künstlerin, die ihren einzigartigen Stil während ihres Studiums der Architektur und des Designs entwickelte. Mit Schwerpunkten auf Upcycling und Acryl auf Leinwand schafft sie lebendige, nachhaltige Kunstwerke, die traditionelle Formen herausfordern. Seit 2014 lebt sie in Freising, wo sie aktiv in der lokalen Kunstszene tätig ist und zahlreiche Auszeichnungen erhalten hat. Ihre bemerkenswerten Ausstellungen, einschließlich einer Schau 2025 in Freising und der Teilnahme an einer prestigeträchtigen Ausstellung in Frankfurt am Main, zeigen ihr Engagement und Talent im Bereich der zeitgenössischen Kunst.



Mexico Sunrise – Mal Erlebnis NEU

Entdecke dein künstlerisches Talent

Sibil Ospina

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

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

Z522

Termin: Fr., 17.10.25, 18 – 20:30 Uhr

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

Gebühr: € 35,-; mind. 4/max. 7 Tn



Mosaik-Workshop NEU

Christine Krumpholz

In diesem Workshop lernen sie die Technik der Mosaik-Kunst kennen. Buntes Tiffanyglas und Spiegelemente werden mit einer speziellen Zange in Form gezwickt und mit einem speziellen Kleber auf das vorbereitete Holz geklebt. Ein aus Holz ausgeschnittener Stern (ca. 21cm groß) oder Baum (ca. 26cm hoch) stehen zur Verfügung. Anschließend wird das Kunstwerk verfügt.

Mitzubringen: Die Materialkosten (Stern 20 € oder Baum 18 €) werden vor Ort bei der Dozentin bar bezahlt.

Z523

Termin: Do., 20.11.25,

18:30 – 21:30 Uhr

Ort: Creative Künstlerwerkstatt, Eittinger Str. 15, 85462 Gaden

Gebühr: € 30,-; mind. 4/max. 8 Tn



MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

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

Schnupperstunde

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

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

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

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

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

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

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

Akkordeon-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

NEU

für Kinder ab 6 Jahre und Erwachsene

Renate Forster

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

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

Begleitende musiktheoretische Informationen unterstützen die Schüler beim Üben der Stücke.

Z530

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 13.2.26,

ab 11:45 Uhr

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

Dauer: 15 Termine, nicht am 19.12.

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling

Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder ab 5 Jahren

Brigitte Kapfhammer

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



Z540

Termine: Di., 23.9. – Di., 24.2.26,

13 – 17 Uhr

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

Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs

Querflötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Zolling

Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Brigitte Kapfhammer

In meinem Flötenunterricht vermittele ich auf altersgerechte Art das Spielen der Querflöte. Es ist mir sehr wichtig, die Freude an der Musik und am aktiven Musizieren zu wecken. Vorhandene Querflöten sollten zum ersten Termin mitgebracht werden. Gerne berate ich Sie bei der Anschaffung einer neuen Querflöte.

Z541

Termine: Di., 23.9. – Di., 24.2.26,

13 – 17 Uhr

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

Dauer: 18 Termine

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.

Z550

Termine: Mo., 6.10. – Mo., 9.2.26,

13 – 21 Uhr

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

Dauer: 15 Termine



**Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten**

**Gitarre am Dienstagvormittag
für Erwachsene**

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Z554

Termine: Di., 7.10. – Di., 10.2.26,

9 – 12 Uhr

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

Dauer: 15 Termine

**Halbjahreskurs,
Einzelunterricht à 30 Minuten**

**Klavier für Anfänger
in Zolling**

für Kinder ab 6 Jahren

Charlotte Lasch

In diesem Kurs erlernen Kinder spielerisch das Klavierspiel. Der Unterricht wird mit verschiedenen Stilrichtungen individuell gestaltet. Als Musikstudentin, die Klavier und Kontrabass spielt, ist mir die Freude am Musizieren, und diese weiterzugeben, besonders wichtig! Beginnen werden wir mit einfachen Fingerübungen und erweitern dies mit dem Erlernen des Instruments und Notenlesens.



Z560

Termine: Fr., 19.9. – Fr., 13.2.26,

14 – 17 Uhr

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

Dauer: 17 Termine, nicht am 19.12.

Halbjahreskurs

Geige in Zolling

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

**Geige für
Anfänger**

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



Geige für Fortgeschrittene

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

Z570

Termine: Do., 18.9. – Do., 12.2.26,
14 – 18 Uhr

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

Dauer: 18 Termine, nicht am 18.12.

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

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

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

Hinweis: Termine nach Vereinbarung möglich.

Z570S

Termine: Do., 25.9. – Do., 9.10.25,
14 – 14:30 Uhr

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

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 60,-; mind. 2/max. 4 Tn

**Mundharmonika Work-
shop – Blues-Harp**

NEU

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharpe leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmuspiel und die Crosssharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der

Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-). Im Kurs können Harps ab € 37,- erworben werden.

Eigene für alle Musikinteressierte von 8 bis 80 Jahren!

Mitzubringen: Mitzubringen: Getränk, Snack, Harp, wenn vorhanden

Z580

Termin: Fr., 10.10.25, 14 – 21 Uhr

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

Gebühr: € 59,-; mind. 4/max. 16 Tn

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

Elvira Ruß

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

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen. Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant. Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen, um die Chorifeen zu ergänzen.

Z590

Termine: Do., 2.10. – Do., 29.1.26,
19 – 20:30 Uhr

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

Dauer: 14 Termine, nicht am 18.12.

Gebühr: € 98,00 bei 15 – 18 Tn,
€ 91,00 bei 19 und mehr Tn;



**Didi Neu-
mann**

Jahrgang 1949, kam 1969 zur Bluesharpe und spielte seine Mundharmonika seit den späten 70ern in zahlreichen Gruppen, von der großen elektrischen Bluesband bis zum akustischen Mississippi-Blues Duo, z.B. mit PETER CROW C. Aktuell ist er unterwegs mit ROB'N HIS MATES. Er ist Autodidakt und hatte das Glück mit sehr guten Leuten zu spielen, von denen er viel lernen konnte. Seit 35 Jahren gibt er sein Wissen und Können weiter und gibt Mundharmonika-Workshops bei weit über 200 Einrichtungen zwischen Ostsee und Kärnten. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Zwergaltanzen in Wolfersdorf

Kindertanzurs für 4 – 5 Jährige

Alexandra Bauer

Durch gemeinsame Tanz- und Dehnübungen wird dein Kind spielerisch ans Tanzen herangeführt. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung! Ganz nebenbei lernt dein Kind den Umgang mit anderen, baut Berührungsängste ab und Selbstvertrauen auf. Der Körper deines Kindes wird für Haltungs- und Bewegungsabläufe sensibilisiert, außerdem wird die Konzentration und Koordination gefördert.

Hinweis: Der Tanzkurs findet ohne Eltern statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Turnschuhe, Trinkflasche

Z620

Termine: Mi., 1.10. – Mi., 11.2.26,

15 – 16 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 16 Termine, nicht am 17.12.

Gebühr: € 96,-; mind. 5/max. 10 Tn

Yogi Fun in Attenkirchen

Yoga, Tanz und Musik für Kids ab 5-8 Jahren

Tanja Janeva

Ich liebe es, mit Kindern Yoga zu praktizieren. Bei mir darf Kinderyoga bunt, leicht, freudvoll und frei sein. Deswegen mache ich wundervolle Kombination aus Yoga, Tanz und Musik. Musik und Tanz bringen Lebendigkeit, positive Energie und Freiheit bei jedem. Die kleinen Yogis dürfen gemeinsam Spaß haben, kreieren und wachsen. Yoga-lehrerin zu sein, ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit. Meine ❤️ Botschaft an meine Yogis „DU BIST PERFEKT SO WIE DU BIST“.

Yogi Fun in Attenkirchen

Ort Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock

Z621 Do., 9.10. – Do., 12.2.26, 17 – 18 Uhr
15 Termine, nicht am 18.12.
€ 90,-; mind. 6/max. 11 Tn

Yogi Fun in Wolfersdorf

Ort Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Z622 Di., 7.10. – Di., 10.2.26, 17 – 18 Uhr
14 Termine, nicht am 16.12.
€ 72,-; mind. 6/max. 12 Tn



KREATIVITÄT

Malkurs für Kinder von 9 – 13 Jahren

Daniela Kobl, freie Künstlerin

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

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

Z630

Termine: Di., 11.11. – Di., 25.11.25, 16 – 17:30 Uhr

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

Dauer: 3 Nachmittage

Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 6 Tn



Daniela Kobl

„Mein Name ist Daniela Kobl. Ich bin seit 2005 Dozentin für Aquarellmalen für Erwachsene und Kinder an verschiedenen Volkshochschulen.“

Seit meiner Kindheit gehört Malen und Zeichnen zu meiner Lieblingsbeschäftigung und diese Tätigkeit habe ich nie aus den Augen verloren. Deshalb macht es mir viel Freude, diese Leidenschaft und Begeisterung an andere weiterzugeben.“

MUSIK/ MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Sing- und Tanzmäuse – Elementare Musikpädagogik

für Kinder von etwa 18 Monaten bis 3 Jahren

Renate Forster

Eltern-Kind-Gruppe

Wir werden kreativ und abwechslungsreich:

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

Z640

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 13.2.26, 10 – 10:50 Uhr

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

Dauer: 15 Termine, nicht am 19.12.

Gebühr: € 105,-; mind. 8/max. 12 Tn



Foto: Cathalyn/Pixabay

Musikalische Früherziehung für Vorschulkinder

Renate Forster

Wir werden

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

Z641

Termine: Fr., 10.10. – Fr., 13.2.26, 14 – 14:45 Uhr

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

Dauer: 15 Termine, nicht am 19.12.

Gebühr: € 135,-; mind. 3/max. 6 Tn

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) 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

 männlich weiblich

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

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

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.

Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04 ZZZ0 0000 2272 65

Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

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

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):

BIC (8 oder 11 Stellen):

Ort/Datum

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):