

Herbst/Winter 20 22/23



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„alles ausblenden und durch“ war mein Motto bei der Planung des aktuellen Programmheftes für das neue Semester an der vhs Zolling. Den Kopf frei machen von übermächtigen Gedanken und gleichzeitig frei denken um ein neues und kreatives Kursangebot zu verwirklichen. Es ist mir, wie ich finde, recht gut gelungen. In jedem Fachbereich konnte ich neue Kursleitungen mit neuen Themen gewinnen, die sowohl das eigene Denken, als auch das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele beflügeln können.

Lassen Sie sich von „Altbewährtem“ und neuen „Schmankerln“, die durchaus auch wörtlich zu verstehen sind, begeistern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Inspiration bei der Lektüre! Bitte bleiben Sie uns treu!

Ihre Corinna Steinecke

„Die Gedankenfreiheit
ist die einzig wahre und
die größte Freiheit, die der
Mensch erreichen kann.“

Maxim Gorki
(Schriftsteller, 1868 – 1936)

Anmeldung

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

Sprechzeiten

täglich 9 – 12 Uhr

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

Telefon 081 67 69 43-32

Telefax 087 61 72 25-14

Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

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

Weitere Informationen unter www.vhs-moosburg.de, Menüpunkt vhs-zolling

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

September 2022

Donnerstag, 15.09.22

- Z440A 08.45 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z441A 10.30 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z599 19.30 Uhr „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel-Chor der vhs

Montag, 19.09.22

- Z221 18.00 Uhr Einführung in Microsoft-Office
Z480 12.00 Uhr Zumba® mit Melanie

Dienstag, 20.09.22

- Z462 08.30 Uhr PILATES in Wolfersdorf
Z624 15.00 Uhr Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren
Z625 16.00 Uhr Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren
Z220 18.00 Uhr Erste Schritte am Computer

Mittwoch, 21.09.22

- Z620 15.00 Uhr Kindertanz in Zolling
Z622 16.00 Uhr Kindertanz in Zolling
Z432 18.00 Uhr Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger

Donnerstag, 22.09.22

- Z572 14.00 Uhr Geige in Zolling
Z464 18.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf
Z470 19.30 Uhr BODYART® Training

Freitag, 23.09.22

- Z560 15.30 Uhr Klavier für Anfänger in Zolling
Z501 18.00 Uhr Asiatische Küche
Z660I 18.00 Uhr Musikalische Früherziehung – Elternabend

Samstag, 24.09.22

- Z448 09.30 Uhr Mantra-Yoga Spezial

Montag, 26.09.22

- Z550 12.00 Uhr Gitarre am Montag
Z466 18.30 Uhr PILATES in Attenkirchen
Z478 19.45 Uhr HIIT Training in Attenkirchen

Dienstag, 27.09.22

- Z554 09.00 Uhr Gitarre am Dienstagvormittag
Z540 13.00 Uhr Blockflötenunterricht mit Elise-Anne
Z450 18.00 Uhr Rücken Fit
Z451 19.00 Uhr Rücken Fit

Mittwoch, 28.09.22

- Z151 15.00 Uhr Jetzt bin ich ein Schulkind

Donnerstag, 29.09.22

- Z460 10.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf
Z575S 14.00 Uhr Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren
Z468 17.30 Uhr PILATES in Zolling

Freitag, 30.09.22

- Z660 14.30 Uhr Musikalische Früherziehung für Kinder von 5 – 7 Jahren

Oktober 2022

Dienstag, 04.10.22

- Z312 09.00 Uhr Refresh your English – learning by talking (B2)
Z310 10.45 Uhr A new start – Refresher (A1/A2)
Z226 18.00 Uhr PowerPoint Präsentationen

Mittwoch, 05.10.22

- Z311 09.00 Uhr English – Refresher (A2 / B1)
Z443A 09.00 Uhr Gesunder Rücken mit Yoga
Z444 17.30 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z446 19.15 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z472 19.30 Uhr MOBILITY Training – Routineflows

Donnerstag, 06.10.22

- Z454 09.00 Uhr Starker Rücken – stabile Mitte
Z456 10.10 Uhr Fit mit Baby/ Kind
Z330 18.00 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene – Chiaro A1 Nuova Edizione

Freitag, 07.10.22

- Z474 08.30 Uhr Fit und zufrieden ins Wochenende
Z340 09.00 Uhr Spanisch für Anfänger
Z341 10.45 Uhr Spanisch Konversation

Samstag, 08.10.22

- Z115 13.00 Uhr www. mal anders – WaldWirktWunder
Z530 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler ...

Montag, 10.10.22

- Z442 09.00 Uhr QiGong – Heilsame Bewegung
Z150 09.30 Uhr Babymassage „Zweisamzeit“
Z222W1 18.00 Uhr WORD Grundlagen
Z626 18.00 Uhr Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Dienstag, 11.10.22

- Z414 19.00 Uhr Verbundene Tiefenatmung

Donnerstag, 13.10.22

- Z422 18.15 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Z502 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – Herzhaftes für Freunde!

Samstag, 15.10.22

- Z490 14.00 Uhr Farbtypberatung (ohne Make-Up)

Dienstag, 18.10.22

- Z227 18.00 Uhr Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Samstag, 22.10.22

- Z154 10.00 Uhr Workshop: „Leg doch bitte endlich mal das Handy weg!“
Z5000 19.00 Uhr Das Mitmach-Krimi-Dinner

Montag, 24.10.22

- Z222W2 18.00 Uhr WORD Aufbaukurs

Dienstag, 25.10.22

- Z228 18.00 Uhr Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

Donnerstag, 27.10.22

- Z503 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – Eine kulinarische Reise

Freitag, 28.10.22

- Z580 14.00 Uhr Mundharmonika Workshop – Folk- & Countryharp

November 2022

Montag, 07.11.22

- Z223E1 18.00 Uhr EXCEL Grundlagen

Donnerstag, 10.11.22

- Z504 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – So schmeckt Heimat!

Samstag, 12.11.22

- Z161 10.00 Uhr Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen
Z531 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

Freitag, 18.11.22

- Z156 18.00 Uhr Spiel mit uns – dein Spieleabend

Dezember 2022

Donnerstag, 01.12.22

- Z505 18.30 Uhr Die glutenfreie Küche – es weihnachtet sehr!

Mittwoch, 07.12.22

- Z500 17.30 Uhr Die indische vegetarische Küche – exotisch und voller Vitamine

Samstag, 10.12.22

- Z532 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

Januar 2023

Montag, 09.01.23

- Z223E2 18.00 Uhr EXCEL Aufbaukurs
Z627 18.00 Uhr Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
Z467 18.30 Uhr PILATES in Attenkirchen
Z479 19.45 Uhr HIIT Training in Attenkirchen
Z481 20.00 Uhr Zumba® mit Melanie

Dienstag, 10.01.23

- Z463 08.30 Uhr PILATES in Wolfersdorf
Z223E 18.00 Uhr EXCEL Auffrischkurs
Z452 18.00 Uhr Rücken Fit
Z453 19.00 Uhr Rücken Fit

Mittwoch, 11.01.23

- Z443B 09.00 Uhr Gesunder Rücken mit Yoga
Z621 15.00 Uhr Kindertanz in Zolling
Z623 16.00 Uhr Kindertanz in Zolling
Z445 17.30 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
Z447 19.15 Uhr YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 12.01.23

- Z440B 08.45 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z455 09.00 Uhr Starker Rücken – stabile Mitte
Z441B 10.30 Uhr QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
Z461 10.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf
Z457 10.10 Uhr Fit mit Baby/ Kind
Z469 17.30 Uhr PILATES in Zolling
Z465 18.00 Uhr PILATES in Wolfersdorf
Z471 19.30 Uhr BODYART® Training

Freitag, 13.01.23

- Z475 08.30 Uhr Fit und zufrieden ins Wochenende
Z152 15.00 Uhr Selbstbehauptungskurs „Stark auch ohne Muckis“

Samstag, 14.01.23

- Z533 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

Freitag, 20.01.23

- Z449 16.30 Uhr Yoga-Retreat

Samstag, 21.01.23

- Z410 10.00 Uhr Massage für Zwei

Montag, 23.01.23

- Z224 18.00 Uhr VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications

Samstag, 28.01.23

- Z162 14.00 Uhr Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die innere Familie

Februar 2023

Donnerstag, 02.02.23

- Z576S 14.00 Uhr Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

Freitag, 03.02.23

- Z153 15.00 Uhr Pubertät in Sicht!

Samstag, 04.02.23

- Z103 10.00 Uhr Theoriewissen im Straßenverkehr

Montag, 06.02.23

- Z225 18.00 Uhr Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Dienstag, 07.02.23

- Z100 20.00 Uhr Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand

Samstag, 11.02.23

- Z534 14.00 Uhr Als Kind ist jeder ein Künstler...

Dienstag, 14.02.23

- Z101 20.00 Uhr Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Donnerstag, 16.02.23

- Z160 19.30 Uhr Vortrag: Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

Dienstag, 28.02.23

- Z102 20.00 Uhr Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung



GESELLSCHAFT UND LEBEN RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand Z100

Monika Blümel

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

- Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
 - Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftsteuer
 - Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein“, Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
 - Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
 - Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
- Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 7.2.2023, 20 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 20 Tn*

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern Z101

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

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

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

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 14.2.2023, 20 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Vortrag

Patientenverfügung / Betreuungsverfügung Z102

Monika Blümel

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

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

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

Was viele nicht wissen:

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?

- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

- Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?

- Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?

- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 28.2.2023, 20 – 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 5/max. 14 Tn*

Vortrag

Theoriewissen im Straßenverkehr Z103 NEU

Auffrischkurs für alle langjährigen Führerscheinbesitzer

Karin Mayer

Die rechtlichen Rahmenbedingungen im Straßenverkehr haben sich seit dem Erwerb Ihres Führerscheins sicherlich bereits mehrmals geändert. In manchen Situationen ist man sich daher nicht sicher, wie man sich verhalten muss. Da Unsicherheit im Straßenverkehr Fehler und eventuell Unfälle provoziert, bietet Ihnen die Fahrschule Karl Mayer einen kostenlosen Auffrischkurs an. Diese Themen werden angesprochen:

- Änderungen im Verkehrsrecht wie Bushaltestellen, abknickende Vorfahrt, Kreisverkehr

- Auslegung spezieller Verkehrsregelungen wie rechts-vor-links

- Neue Verkehrsschilder

- Fahren im Alter (nachlassende Sehkraft, eingeschränkte Beweglichkeit, längere Reaktionszeit)

- Assistenzsysteme wie ASR, ESP, Navigation

- Vorausschauende und energiesparende Fahrweise

- Tipps zur Umschreibung des Führerscheines (Pflicht bis 2033)

Selbstverständlich haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen während bzw. nach dem Vortrag einzubringen.

Termin: *Samstag, 4.2.2023, 10 – 11.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *Freier Eintritt, um Anmeldung wird gebeten; mind. 5/max. 20 Tn*

HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN**www. mal anders – WaldWirktWunder: Waldbaden** **Z115**

Ulrike Gänble

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

Wenn du Lust hast, die Wunder des Waldes wahrzunehmen und zu spüren, dann lade ich dich herzlich zum **www – WaldWirktWunder** ein. Mein Motto: Bewusst Atmen, Gehen, Dankbar SEIN... die Fortsetzung lüften wir vor Ort.

Erlebe selbst die Faszination des Waldes und erfahre das Wohlfühl zwischen Sinnlichkeit, Entspannung und Lebendigkeit.

Wie sagte eine Teilnehmerin nach dem Kurs: „Ab heute werde ich den Wald mit anderen Augen sehen.“

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

Termin: **Samstag, 8.10.2022, 13 – 16 Uhr**
Ort: **Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper**
Gebühr: **€ 18,-; mind. 4/max. 15 Tn**

**FAMILIE/ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK****Alexandra Langwieser**

Mama zu sein, hat vieles verändert, nun war ich dafür verantwortlich dieses kleine Wesen zu begleiten und ein Gespür für es zu bekommen, das war nicht immer leicht... aber so geht es vermutlich allen Eltern.

So zog bei uns die Babymassage ins Haus ein, und diese intensive Zeit bleibt mir bis heute in wundervoller Erinnerung.

Es ist nicht immer einfach, sich in unseren, oft viel zu vollen Tagen, ein Zeitfenster zu schaffen. Nehmt euch die Zeit und wenn es mal nur ein paar Minuten sind und gönnt euch und eurem Kind diese Erfahrung, die kann euch niemand mehr nehmen.

Babymassage „Zweisamzeit“ **Z150** **NEU****Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate**

Alexandra Langwieser

Die Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Durch die Berührungen lernt das Baby seinen Körper besser wahrzunehmen und auch Bauchschmerzen können gelindert werden.

Während unserer gemeinsamen Zeit ist mir wichtig, dass ihr euch wohl fühlt und eure Babys in ihrem Rhythmus entspannen, trinken und natürlich massiert werden können.

Mitzubringen: Dickes Handtuch, Decke, Wickelunterlage

Termine: **Montag, 10.10. – Montag, 21.11.2022, 9.30 – 11 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**

Dauer: **6 Termine**
Gebühr: **€ 60,-; mind. 5/max. 8 Tn**



Mein Name ist **Chiara van Willigen**, ich bin ausgebildeter Coach und zertifizierte DISG®Trainerin, Mutter von 2 Söhnen und arbeite seit über 30 Jahren mit Erwachsenen und Jugendlichen.

Angefangen habe ich als Animatourin auf Campingplätzen und Feriendörfern. Es war eine unglaublich schöne Erfahrung innerhalb von wenigen Tagen Events und Shows auf die Beine zu stellen, mit Menschen und Kindern,

die sich vorher noch nie gesehen hatte, und die meistens nicht mal die gleiche Sprache gesprochen haben.

Da wurde mir klar, wie wichtig es ist, sich trotz Unterschieden, auf das Verbindende zu konzentrieren. Denn dies hat zur Folge, dass wir uns gegenseitig unterstützen und respektieren, statt zu mobben oder auszugrenzen.

Aufgrund des internationalen Ambientes und der Freude am Umgang mit Menschen landete ich 1996 am Flughafen München bei einer internationalen Fluggesellschaft und arbeitete dort mehrere Jahre als Trainerin für Neueinstellungen und als Coach für Konfliktlösung und persönliche Weiterentwicklung. Im Laufe der Jahre wurde es eine Herzensangelegenheit mich auf Kinder und Jugendliche zu konzentrieren, denn Resilienz und Selbstvertrauen bereits im Kindesalter zu stärken, um besser zu kommunizieren, sich zu behaupten und nicht in einer Opferrolle zu fallen, ist ein wichtiger Grundstein um sich vor schädlichen Dingen, wie Drogen, Alkohol und Cybermobbing schützen zu können.

Mit dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis®“ biete ich spezielle Trainings und Workshops für Kinder und Jugendliche an, als auch Info-Veranstaltungen für Eltern und Pädagogen. Mobbing und Ausgrenzung sind ernste Themen, trotzdem werden alle Inhalte des Trainings mit viel Spaß und Entertainment vermittelt, um einen maximalen und nachhaltigen Lernerfolg zu erzielen.

„Jetzt bin ich ein Schulkind“ **Z151** **NEU****Stark auch ohne Muckis**

Chiara van Willigen

„Ich bin jetzt ein Schulkind“ nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ ist das Training für Kinder, welches aus der Praxis für die Praxis entwickelt und seit

2004 national mit über 33.000 Kindern durchgeführt wurde. Die 1. Klasse in der Grundschule, ein neues spannendes Kapitel beginnt. Vor dem Sommer waren die Kiddies „die Großen“ aus dem Kindergarten und werden die „kleinen Neuen“. In der Schule, in der neuen Klasse als auch auf dem Pausenhof entstehen ganz neue Situationen mit neuen Herausforderungen.

Mit dem „Stark auch ohne Muckis“ Kurs lernen Kinder interaktiv u.a. mit einfachen Übungen die Erarbeitung von Strategien, um die 5 Hauptkonflikte gewaltfrei zu lösen.

Die Kinder bekommen mehr Sicherheit für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft.

In dem 3-stündigen Kurs lernen wir:

- Wie unsere Körperhaltung ist, wenn wir mutig wirken wollen.
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden.
- Was wir tun können, wenn uns etwas weggenommen wird.
- Wie wir richtig Hilfe holen.
- Wie wir ernst genommen werden.
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren.

Mehr Infos finden sie unter: vanwilligen.starkauchohnehmuckis.de
 Hinweis: Im Anschluss findet von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.





Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termine: **Mittwoch, 28.9. – Mittwoch, 5.10.2022, 15 – 17 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 39,-; mind. 6/max. 12 Tn**

Selbstbehauptungskurs „Stark auch ohne Muckis“

Z152 

Kurs für Grundschulkind 2.-4. Klasse

Chiara van Willigen

Gesellschaftliche Herausforderungen, Home-Schooling und die eingeschränkten Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten der letzten 2 Jahre haben viele Familien und deren Kinder vor neue, nie dagewesene Herausforderungen gestellt. Zusätzlich sind laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung* Kinder besorgt wegen Ausgrenzungs- und Gewalterfahrungen an Schulen. Jedes 3. Kind und jeder 5. Jugendliche ist inzwischen Opfer von Gewalt, (Cyber)Mobbing oder überfordernden Konfliktsituationen. Lassen Sie uns für mehr Sicherheit sorgen, für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft. Denn unsere Kinder und Jugendliche verdienen einen unbeschwerten Alltag, der geprägt ist von Selbstvertrauen und Zuversicht.



In dem „Stark auch ohne Muckis“ Kurs lernen Kinder interaktiv u.a. mit einfachen Übungen die Erarbeitung von Strategien, um Konflikte gewaltfrei zu lösen. Die Kursinhalte entsprechen Kurs Z151. Hinweis: Im Anschluss findet von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termine: **Freitag, 13.1. – Freitag, 20.1.2023, 15 – 17 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 39,- pro Kind; mind. 6/max. 12 Tn**
€ 19,- Geschwisterkinder

Pubertät in Sicht!

Z153 

Kurs für Schüler der 5. – 7. Klasse

Chiara van Willigen

Die Grundschule ist vorbei und es geht auf die weiterführende Schule. Ein neuer Meilenstein, ein neues spannendes Kapitel beginnt. Eine wunderbare Zeit, aber in mancher Hinsicht fängt vieles für die Kinder als auch für die Eltern wieder „von Vorne“ an. Freunde werden jetzt immer wichtiger und die Kids hören eher auf deren Rat, als auf den ihrer Eltern und fangen an, sich von den Eltern zu lösen, sich einen eigenen Platz in der Gesellschaft zu suchen. Die Jugendlichen stellen die Rolle der Eltern immer mehr in Frage, rebellieren und wollen die andere Seite der Medaille kennenlernen. Oft entstehen Konfliktsituationen, die gerne aus Machtkämpfen und Unsicherheit entstehen und manchmal zu „dummen“ und sogar gefährlichen Mutproben führen können.

Durch das Training werden Jugendliche widerstandsfähiger und selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten.

Inhalte des Kurses:

- Das Selbstbewusstsein, die Selbstsicherheit und die Selbstliebe stärken.
- Vermeintliche Schwächen/Unsicherheiten in Stärken umwandeln.
- Sich selbst zu motivieren, wenn man ein Ziel vor Augen hat.
- Reflektion des eigenen Verhaltens und Handlungen.
- Das Verstehen der eigenen Gefühlslage.
- Mit dem Gefühlskompass auf deine Ziele zu achten.

- Sich mit gegenseitigem Respekt, Verständnis zu begegnen.
- Die eigenen Gefühle und Werte sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen.
- Das „wir“ Gefühl als auch die Empathie stärken als wichtiger Grundstein für gegenseitiges Verständnis und Respekt in einer Gemeinschaft.
- Mit den Gedanken die eigenen Gefühle positiv beeinflussen.
- Klarheit in der Kommunikation und über die eigenen Gefühlsschwankungen.
- Schutz vor (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.
- Gründe und Folgen von Mobbing und Ausgrenzung verstehen.

Hinweis: Im Anschluss findet von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termine: **Freitag, 3.2. – Freitag, 10.2.2023, 15 – 17.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 49,-; mind. 6/max. 12 Tn**
€ 19,- Geschwisterkinder

Workshop:

„Leg doch bitte endlich mal das Handy weg!“ Z154

Chiara van Willigen

Eine Dauerdiskussion und Thematik in der Familie, Gemeinschaft, dem Freundeskreis oder der Beziehung...

Und wie gerne hätte wir einen Leitfaden, an den man sich verlässlich halten kann, einen Katalog, der uns sagt was richtig oder falsch, was zu viel oder zu wenig ist.

Ein Regelwerk woran sich jeder hält in der Hoffnung, dass alle zufrieden sind und wir mit Stolz und Zufriedenheit sagen können: „alles richtig gemacht“

Leider funktioniert es in der Praxis meistens nicht. Jede noch so vernünftig angefangene Diskussion eskaliert innerhalb kürzester Zeit oder aufgestellte Regeln werden spätestens nach 48 Stunden nicht mehr eingehalten oder vor lauter Frust über Bord geworfen. Anschweigen oder Anbrüllen sind die Folgen und die Nerven liegen blank.

Wollen Sie wissen was oder wie man es anders anpacken kann? Dann melden sie sich für einen Workshop der etwas anderen Art. Gemeinsam werden wir herausarbeiten welche Methode und welche Strategie für Sie genau die richtige ist und zwar mit Überzeugung und Leichtigkeit, damit es wieder mehr Harmonie und Spaß gibt statt Streitereien und Frust.

Inhalte des Kurses sind u.a:

- Sich selbst zu motivieren, wenn man ein Ziel vor Augen hat.
- Reflektion des eigenen (Stress) Verhaltens und die daraus resultierenden Handlungen.
- Das Verstehen der eigenen Gefühlslage zum Thema Internet, Handy und PC Spiele.
- Mit dem Gefühlskompass auf Ihre Ziele achten.
- Die eigenen Gefühle und Werte sowie die der Mitmenschen/Familienmitglieder erkennen und einordnen.
- Klarheit in der Kommunikation.
- Schutz vor (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.
- Gründe und Folgen von (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung verstehen.
- Sich mit gegenseitigem Respekt, Verständnis zu begegnen.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termin: **Samstag, 22.10.2022, 10 – 14 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Gebühr: **€ 29,- pro Person; mind. 6/max. 12 Tn**
€ 39,- pro Paar bei gemeinsamen Kindern

**Oliver Gerhofer**

Ich bin 37 Jahre alt, verheiratet, 1 Kind, gelernter Einzelhandelskaufmann, leidenschaftlicher Gesellschaftsspieler seit der Kindheit. Seit 7 Jahren Inhaber eines Fachhandelsgeschäfts für Brettspiele in Freising.

Spiel' mit uns – dein Spieleabend **Z156** **NEU**

Oliver Gerhofer

In den letzten Jahren haben sich Gesellschaftsspiele rasant weiterentwickelt und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Spannende Geschichten, innovative Spielmechanismen, hochwertige Materialien – Brettspiele können heute so viel mehr als noch im letzten Jahrtausend. Nach einer kurzen Vorstellung einiger aktueller und klassischer Spiele habt ihr die Möglichkeit, die mitgebrachten Spiele direkt vor Ort auszuprobieren.

Termin: **Freitag, 18.11.2022, 18 – 21 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Gebühr: **– gebührenfrei –; um Anmeldung wird gebeten; mind. 4/max. 12 Tn**

PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

Vortrag:

Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt **Z160**

Denise Kufer

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

Termin: **Donnerstag, 16.2.2023, 19.30 – 21.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 4/max. 12 Tn**

Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen **Z161**

Denise Kufer

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

Termin: **Samstag, 12.11.2022, 10 – 14 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Gebühr: **€ 45,-; mind. 3/max. 12 Tn**

Lebensfreude – Eigenliebe – Abgrenzung: Die Arbeit mit der inneren Familie **Z162**

Denise Kufer

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

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

Teil 1 Das innere Kind: Entfaltung der Lebenskraft und Lebensfreude

Teil 2 Die innere Frau: Entfaltung der Eigenliebe

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

Termin: **Samstag, 28.1.2023, 14 – 18 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**
Gebühr: **€ 45,-; mind. 3/max. 12 Tn**

BERUF UND KARRIERE**EDV-GRUNDLAGENKURSE / BERUFSOFTWARE**

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

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

Erste Schritte am Computer **Z220****Basiswissen für Anfänger**

Manfred Bichler

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

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

- Was ist ein Computer, ein Laptop und was ist der Unterschied zwischen beiden?
- Was kann der Computer? Wobei kann er helfen?
- Wie gehe ich mit der Maus und der Tastatur um?
- Wie nutze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Softwareprogrammen?
- Wie führe ich einfache Reparaturen am PC selbst aus?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Termine: **Dienstag, 20.9.2022, 18 – 20 Uhr**
Donnerstag, 22.9.2022, 18 – 20 Uhr

Dauer: **2 Termine**
Gebühr: **€ 46,-; mind. 3/max. 10 Tn**



Einführung in Microsoft-Office Z221

Manfred Bichler

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

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

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

Termine: Montag, 19.9.2022, 18 – 21 Uhr
Mittwoch, 21.9.2022, 18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Grundlagen Z222W1

für Einsteiger

Manfred Bichler

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

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

Termine: Montag, 10.10. – Montag, 17.10.2022, 18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

WORD Aufbaukurs Z222W2

Manfred Bichler

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

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

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

Termin: Montag, 24.10.2022, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL-Grundlagen Z223E1

- auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen -

Manfred Bichler

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

In diesem Kurs erlernen wir

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

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

Mitzubringen: Eigener Laptop, USB-Speicherstick

Termine: Montag, 7.11. – Montag, 12.12.2022, 18 – 20 Uhr

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

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 136,-; mind. 3/max. 8 Tn

EXCEL Auffrischkurs Z223E NEU

Manfred Bichler

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

Termin: Dienstag, 10.1.2023, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

EXCEL – Aufbaukurs Z223E2

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler

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

Termine: Montag, 9.1. – Montag, 16.1.2023, 18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications Z224

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler

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

Termine: Montag, 23.1. – Montag, 30.1.2023, 18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

**Einführung in die Datenbank-
software ACCESS** **Z225**

Manfred Bichler

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

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

Termine: Montag, 6.2. – Montag, 13.2.2023, 18 – 22 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn**PowerPoint Präsentationen** **Z226****für Jugendliche und Erwachsene Anfänger**

Manfred Bichler

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

Termine: Dienstag, 4.10. – Dienstag, 11.10.2022, 18 – 20 Uhr**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn**Datensicherung und Aufräumen
im PC-System** **Z227****- Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank -**

Manfred Bichler

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

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

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

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

Termin: Dienstag, 18.10.2022, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn**Online gehen – aber wie?** **Z228****Möglichkeiten und Gefahren des Internets
für Anfänger**

Manfred Bichler

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

Termin: Dienstag, 25.10.2022, 18 – 21 Uhr**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn**SPRACHEN****Hinweise für alle
Sprachkurse****Sprachniveau**

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

Probestunde

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

Gebühr

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

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

€ 180,00 bei 3 Tn

€ 140,00 bei 4 Tn

€ 133,00 bei 5 Tn

€ 103,00 ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

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

ENGLISCH**Hinweis:**

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

**Combine business with pleasure:
Train your brain by learning English****Vormittagskurs****A new start – Refresher (A1/A2)** **Z310**

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch noch einmal von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise 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.





So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich
Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Termine: **Dienstag, 4.10. – Dienstag, 24.1.2023,**
10.45 – 12.15 Uhr, nicht am 20.12.

Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1) Z311

Sabine Durst

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



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

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

Termine: **Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 25.1.2023,**
9 – 10.30 Uhr, nicht am 20.12.
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,**
Raum 2/ DG

Vormittagskurs

Refresh your English – learning by talking (B2) Z312

Sabine Durst

Refresh your English by speaking, reading and listening. We're going to talk about various everyday and topical issues and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book, it's really no problem to join the running course. We are always happy to welcome new members. You'll enjoy talking and improving your English, so come and join us.



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

Termine: **Dienstag, 4.10. – Dienstag, 24.1.2023, 9 – 10.30 Uhr,**
nicht am 20.12.

ITALIENISCH

Abendkurs

Italienisch für Fortgeschrittene, Chiaro A1 – Nuova Edizione Z330

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Chiaro! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272 ab Lektion 7, Schreibzeug.

Termine: **Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 26.1.2023,**
18 – 19.30 Uhr, nicht am 22.12.

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

SPANISCH

Spanisch für Anfänger Z340 **NEU**

ab Lektion 1

Sibil Ospina

Aprendemos Español! Wir lernen Spanisch!
In diesem Sprachkurs können Sie ohne Eile und Druck Spanisch lernen. Sich begrüßen, jemanden ansprechen oder am Urlaubsort neue Menschen kennen lernen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz.

Hablar Español es una experiencia exitosa. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Eñe A1, Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN-Nr. 978-3-19-004219-7.

Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich!

Mitzubringen: Spanisches Wörterbuch, wenn Sie eines haben, Schreibzeug, Getränk und ganz wichtig – viel Stimmung!

Termine: **Freitag, 7.10. – Freitag, 27.1.2023, 9 – 10.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Raum 2**



Sibil Ospina

Hola! Español ist meine Muttersprache. Ich bin in Maracaibo/Venezuela geboren und aufgewachsen. Als Künstlerin, Graphikdesignerin und Architektin kam ich 2007 nach Deutschland. In Aachen unterrichtete ich Spanisch für Anfänger, Mittelstufe und Konversation. So lerne ich selbst, das Español zum Lernen viel Spaß macht. Bienvenido! Willkommen!

Spanisch Konversation Z341 **NEU**

Sibil Ospina

In diesem Kurs üben wir anhand diverser Alltagsthemen das Sprechen. Dabei erweitern Sie laufend Ihre Sprach- und Grammatikkenntnisse. Erste Grundkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Spanisches Wörterbuch, wenn Sie eines haben, Schreibzeug, Getränk und ganz wichtig – viel Stimmung!

Termine: **Freitag, 7.10. – Freitag, 27.1.2023, 10.45 – 12.15 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Raum 2**

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

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

**Schnupperstunde**

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

ENTSPANNUNG**UND KÖRPERERFAHRUNG****Massage für Zwei****Z410****- für Paare, Freunde & Freundinnen, Schwestern**

Susanne Hauser

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

Anmeldungen bitte paarweise.

Mitzubringen: 2-3 große Handtücher, 2-3 Kissen oder Nackenrollen, Kuscheldecke, 1 Laken/Spannbettuch, bequeme Kleidung

Hinweis: Eine Stunde Mittagspause zur eigenen Verfügung.

Termin: Samstag, 21.1.2023, 10 – 17 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 55,-; mind. 4/max. 8 Tn**Verbundene Tiefenatmung****Z414**

Gabriele Koller

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

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

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet, sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, da seelischer Stress abgebaut wird. Nicht zuletzt werden Intuition, Inspiration und Kreativität aktiviert, da Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, frei wird.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Termine: Dienstag, 11.10. – Dienstag, 15.11.2022, 19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 75,-; mind. 4/max. 7 Tn

**Brigitte Mitterleitner**

Ich wohne in Haag und war hier 30 Jahre als Kindergartenleiterin tätig. Die Arbeit mit Menschen macht mir große Freude. Deshalb entschloss ich mich vor einigen Jahren, die Ausbildung als Entspannungstrainerin zu machen. Ich sehe es als meine Herzensaufgabe, Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten, sie für ein Leben mit mehr Lebensfreude und Lebenskraft zu sensibilisieren und mit Entspannungstechniken vertraut zu machen

Abendkurs**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson****Z422**

Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut. Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst. Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

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

Termine: Donnerstag, 13.10. – Donnerstag, 8.12.2022, 18.15 – 19.30 Uhr

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

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

OUTDOORTRAINING**Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger****Z432**

Stefanie Spachtholz

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

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

Mitzubringen: evtl Getränk

Termine: Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 26.10.2022, 18 – 19 Uhr
Ort: Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1

Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 5/max. 10 Tn



YOGA & QIGONG

QiGong – „Pfleger 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 Akkupressurpunkte. Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

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

QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z440A

Termine: **Donnerstag, 15.9. – Donnerstag, 1.12.2022, 8.45 – 10.15 Uhr**

Dauer: **10 Termine, nicht am 27.10.**

Gebühr: **€ 95,-; mind. 6/max. 9 Tn**

QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z440B

Termine: **Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 8.45 – 10.15 Uhr**

Dauer: **6 Termine**

Gebühr: **€ 57,-; mind. 6/max. 9 Tn**

QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z441A

Termine: **Donnerstag, 15.9. – Donnerstag, 1.12.2022, 10.30 – 11.45 Uhr**

Dauer: **10 Termine, nicht am 27.10.**

Gebühr: **€ 79,10; mind. 6/max. 9 Tn**

QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“ Z441B

Termine: **Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 10.30 – 11.45 Uhr**

Dauer: **6 Termine**

Gebühr: **€ 47,50; mind. 6/max. 9 Tn**

QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen Z442

Angelika Eispert

QiGong ist eine überlieferte Bewegungspraxis aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Achtsame Bewegungen verbinden sich mit dem Atem und der Vorstellungskraft und wirken so ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren Entspannung, Harmonisierung und Stärkung.

Hinweis: Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

Termine: **Montag, 10.10. – Montag, 23.1.2023, 9 – 10.30 Uhr**
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG**

Dauer: **12 Termine, nicht am 19.12.**

Gebühr: **€ 114,-; mind. 5/max. 12 Tn**



Helene Kilger

Yoga begleitet mich bereits mehr als die Hälfte meines Lebens. Und mit den Jahren habe ich Yoga immer mehr lieben und schätzen gelernt. Denn es findet nicht nur auf der Matte statt, sondern auch in den verschiedensten Lebenssituationen. Die Yogaphilosophie wie Yogasutra und Bagavadgita ist ein wunderbarer Ratgeber. Pranayama und Mantras rezitieren helfen uns auf dem Weg zu uns selbst.

Und natürlich profitiert auch unser Körper, den wir liebevoll dehnen und stärken. Es ist mir ein Anliegen, mit meinem Wissen und angesammelter Erfahrung allen Yogapraktizierenden zu ermöglichen auf der Yogamatte eine Wohlfühlphase einzurichten. So kannst du immer wieder mitten im Alltag einen Kurzurlaub für Körper und Geist auf der Matte einlegen.

Zurzeit befinde ich mich in der 4-jährigen Yogalehrer-Ausbildung nach BDYoga/EYU in der Tradition Krishnamacharya. Nächstes Jahr steht meine Abschlussprüfung an.

Im Juli 2022 habe ich ein ergänzendes Seminar für das Yoga-Unterrichten der Kinder besucht, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden.

Ich bin mehrfache Mutter. Unterhalte mich gerne mit meinen Kindern und mache mit ihnen auch Yoga. Es ist mir eine Freude ihnen beim Wachsen und Entwickeln zuzusehen.

Meine Hobbys sind Lesen, Kochen, Neues lernen, Psychologie, Wildkräuter sammeln und gärtnern und natürlich Yoga. Ich freue mich bei der VHS Yogakurse für Kinder und Erwachsene geben zu dürfen.

Vormittagskurs

Gesunder Rücken mit Yoga

Helene Kilger

Yoga bringt uns mehr Lebensfreude, Entspannung und innere Gelassenheit. Das Hauptaugenmerk liegt in diesem Hatha-Yogakurs auf dem Rücken: Wie halte ich meinen Rücken? Wie fühlt er sich an? Was kann ich ihm Gutes tun?

Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Rückens und des ganzen Körpers.

Alle Übungen werden mit fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Yoga bietet einen wunderbaren Ausgleich zu den Herausforderungen des Alltags.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke

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

Gesunder Rücken mit Yoga Z443A

Termine: **Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 9 – 10.30 Uhr**

Dauer: **10 Termine**

Gebühr: **€ 90,-; mind. 6/max. 8 Tn**

Gesunder Rücken mit Yoga Z443B

Termine: **Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 9 – 10.30 Uhr**

Dauer: **6 Termine**

Gebühr: **€ 63,-; mind. 6/max. 8 Tn**

**YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden**

Tina Schlossorsch

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

Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

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

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z444

Termine: Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 17.30 – 19 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z445

Termine: Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 17.30 – 19 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 8 Tn

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z446

Termine: Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 14.12.2022, 19.15 – 20.45 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 90,-; mind. 6/max. 8 Tn

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden Z447

Termine: Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 19.15 – 20.45 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 54,-; mind. 6/max. 8 Tn

Mantra-Yoga Spezial Z448

Tina Schlossorsch

Du bist eingeladen, Yoga begleitet von live gesungenen Mantras mit Harmonium-Begleitung zu praktizieren. Die uralten überlieferten Texte der Mantras und deren Melodien helfen dir noch tiefer in die Asanas einzutauchen und den meditativen Aspekt von Yoga intensiver zu erfahren. Dabei wird in diesen Stunden der Yin-Aspekt hervorgehoben – wenige Asanas werden sanft, beinahe anstrengungslos länger gehalten. Eingerahmt wird die Yogaeinheit von einer Anfangsentspannung und einer längeren Endentspannung mit Autosuggestion und progressiver Muskelentspannung.

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

Termine: Samstag, 24.9.2022, 9.30 – 11 Uhr
 Samstag, 15.10.2022, 9.30 – 11 Uhr
 Samstag, 26.11.2022, 9.30 – 11 Uhr
 Samstag, 17.12.2022, 9.30 – 11 Uhr
 Samstag, 28.1.2023, 9.30 – 11 Uhr
 Samstag, 11.2.2023, 9.30 – 11 Uhr

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

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 8 Tn

Yoga-Retreat

Z449

NEU

Tina Schlossorsch

Nimm Dir ein Wochenende Zeit für Dich und komm mit in die Halledau in den Stadler-Hof um Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Wir werden die Stunden mit sanften, meditativen und teils auch etwas forderndem Hatha Yoga verbringen und darüber sowohl den Körper als auch den Geist in die Harmonie führen. Den Samstagvormittag werden wir zudem mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen verbringen, die dir helfen auch im Alltag entspannt zu bleiben. Jeden Abend wirst du von Klangschalen in eine Traumreise geführt, so dass du gut schlafen kannst. Ergänzend steht dir in der freien Zeit im Haus eine Sauna zur Verfügung oder du kannst in den nahe gelegenen Feldern und Wäldern durchatmen. Die vegetarische Verpflegung (3 Mahlzeiten am Tag) sowie Wasser, Tee, Kaffee und Kuchen sowie die Sauna sind im Preis enthalten. Zudem steht dir vor der morgendlichen Yogastunde Obst zur Verfügung.

Programm:**FREITAG**

15.00 Uhr Check in
 16.30 Uhr – 18.00 Uhr Yoga – „Stress lass nach“

Abendessen

21 Uhr – 22 Uhr Klangreise mit Klangschalen – „Ankommen“

NACHTRUHE

SAMSTAG

8.00 Uhr – 9.30 Uhr Geführte Meditation und Mantrayoga – „Sanfte Tiefe“

Frühstück

10.30 Uhr – 12.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit und Wahrnehmung

Mittagessen

16.00 Uhr – 18.00 Uhr Yoga – „Diese Welt“ (Erdung)

Abendessen

21.00 Uhr – 22.00 Uhr Klangreise mit Klangschalen

NACHTRUHE

SONNTAG

8.00 Uhr – 9.30 Uhr Stille Meditation und sanfte Rücken-Yogastunde

Frühstück

11.00 Uhr – 12.00 Uhr Klangreise und Abschlussrunde

Mittagessen

Die Kosten für die Übernachtung sind nicht enthalten. Preise je Zimmertyp zwischen 38 € und 60 € pro Nacht. Bitte bucht Eure Zimmer direkt beim Stadler-Hof, Telefon 08754-910020 oder per Mail an info@stadler-hof.de.

Erste Erfahrungen im Yoga sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Es ist gewünscht, dass alle Teilnehmer*innen übernachten. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 19.12.2022.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Hausschuhe

Termine: Freitag, 20.1.2023, 16.30 – 22 Uhr
 Samstag, 21.1.2023, 8 – 22 Uhr
 Sonntag, 22.1.2023, 8 – 13 Uhr

Ort: Stadler-Hof, Dorfstr. 15, 84106 Großgundertshausen, Hallertau

Dauer: 3 Tage

Gebühr: € 220,-; mind. 8/max. 12 Tn, bei stark steigenden Preisen kann sich die enthaltene Verpflegungspauschale erhöhen.



GESUNDHEITSBETONTE 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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Rücken Fit Z450

Termine: Dienstag, 27.9. – Dienstag, 20.12.2022, 18 – 19 Uhr
Dauer: 8 Termine, nicht am 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.
Gebühr: € 56,-; mind. 5/max. 14 Tn

Rücken Fit Z451

Termine: Dienstag, 27.9. – Dienstag, 20.12.2022, 19 – 20 Uhr
Dauer: 8 Termine, nicht am 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.
Gebühr: € 56,-; mind. 5/max. 14 Tn

Rücken Fit Z452

Termine: Dienstag, 10.1. – Dienstag, 28.3.2023, 18 – 19 Uhr
Dauer: 10 Termine, nicht am 7.3.
Gebühr: € 70,-; mind. 5/max. 14 Tn

Rücken Fit Z453

Termine: Dienstag, 10.1. – Dienstag, 28.3.2023, 19 – 20 Uhr
Dauer: 10 Termine, nicht am 7.3.
Gebühr: € 70,-; mind. 5/max. 14 Tn

Wir bilden aus ab September 2022
(m/w/d)

Fachinformatiker

Software-Entwicklung
(Programmierer für Webseiten)

Medientechnologe

Weiterverarbeitung

Medientechnologe

Druck

KASTNER AG

WIR ENTWICKELN,
PRODUZIEREN UND
VERLEGEN MEDIEN
KLIMANEUTRAL.

Bewerbungen
bitte an:

KASTNER AG
z.H. Eduard Kastner
Schloßhof 2-6,
D-85283 Wolnzach
Tel.: +49 8442 9253-0
kastner@kastner.de

www.kastner.de



**Vormittagskurs****Starker Rücken – stabile Mitte Z454**

Liane Emmersberger

Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege & Anästhesie

„Starker 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 Verdauungsorgane, 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**Starker Rücken – stabile Mitte Z454****Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 22.12.2022, 9 – 10 Uhr**Dauer:** 10 Termine, nicht am 8.12.**Gebühr:** € 70,-; mind. 5/max. 16 Tn**Starker Rücken – stabile Mitte Z455****Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 9 – 10 Uhr**Dauer:** 6 Termine**Gebühr:** € 42,-; mind. 5/max. 16 Tn**Fit mit Baby/ Kind****Sie möchten Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!**

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

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum Kindergarten eintritt und darüber hinaus, 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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**Fit mit Baby/ Kind Z456****Termine:** Donnerstag, 6.10. – Donnerstag, 22.12.2022, 10.10 – 11.10 Uhr**Dauer:** 10 Termine, nicht am 8.12.**Gebühr:** € 70,-; mind. 5/max. 14 Tn**Fit mit Baby/ Kind Z457****Termine:** Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 10.10 – 11.10 Uhr**Dauer:** 6 Termine**Gebühr:** € 42,-; mind. 5/max. 14 Tn**FITNESS/
KRAFT/AUSDAUER****PILATES**

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

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum**PILATES in Wolfersdorf Z460**

Karin Hanrieder

Termine: Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 10 – 11 Uhr**Dauer:** 11 Termine**Gebühr:** € 77,-; mind. 5/max. 14 Tn**PILATES in Wolfersdorf Z461**

Karin Hanrieder

Termine: Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 10 – 11 Uhr**Dauer:** 6 Termine**Gebühr:** € 42,-; mind. 5/max. 14 Tn**PILATES in Wolfersdorf Z462**

Kerstin Forster

Termine: Dienstag, 20.9. – Dienstag, 13.12.2022, 8.30 – 9.30 Uhr**Dauer:** 12 Termine**Gebühr:** € 84,-; mind. 5/max. 14 Tn**PILATES in Wolfersdorf Z463**

Kerstin Forster

Termine: Dienstag, 10.1. – Dienstag, 28.2.2023, 8.30 – 9.30 Uhr**Dauer:** 7 Termine**Gebühr:** € 49,-; mind. 5/max. 14 Tn



PILATES in Wolfersdorf Z464

Kerstin Forster

Termine: *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 18 – 19 Uhr*
Dauer: *12 Termine*
Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 14 Tn*

PILATES in Wolfersdorf Z465

Kerstin Forster

Termine: *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 18 – 19 Uhr*
Dauer: *6 Termine*
Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

PILATES in Attenkirchen

Stefanie Spachholz

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

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

PILATES in Attenkirchen Z466

Termine: *Montag, 26.9. – Montag, 19.12.2022, 18.30 – 19.30 Uhr*
Dauer: *8 Termine, nicht am 10.10., 7.11., 5.12.*
Gebühr: *€ 56,-; mind. 5/max. 16 Tn*

PILATES in Attenkirchen Z467

Termine: *Montag, 9.1. – Montag, 27.2.2023, 18.30 – 19.30 Uhr*
Dauer: *5 Termine, Nicht, wenn Gemeinderatssitzung ist, Termine noch nicht bekannt.*
Gebühr: *€ 35,-; mind. 5/max. 16 Tn*

PILATES in Zolling

Karin Hanrieder

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

PILATES in Zolling Z468

Termine: *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 17.30 – 18.30 Uhr*
Dauer: *11 Termine*
Gebühr: *€ 77,-; mind. 5/max. 14 Tn*

PILATES in Zolling Z469

Termine: *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 17.30 – 18.30 Uhr*
Dauer: *6 Termine*
Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

BODYART® Training Z470

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

Termine: *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 15.12.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*
Ort: *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*
Dauer: *12 Termine*
Gebühr: *€ 84,-; mind. 5/max. 14 Tn*

BODYART® Training Z471

by Robert Steinbacher

Termine: *Donnerstag, 12.1. – Donnerstag, 16.2.2023, 19.30 – 20.30 Uhr*
Ort: *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*
Dauer: *6 Termine*
Gebühr: *€ 42,-; mind. 5/max. 14 Tn*

MOBILITY Training – Routineflows Z472

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung
 Ihre Beweglichkeit ist eingeschränkt, Sie haben Verspannungen oder sogar Schmerzen? Mit diesem aktiven Beweglichkeitstraining können Ihre Beschwerden in allen Körperbereichen positiv beeinflusst werden.

Gelenke und Muskulatur benötigen Pflege! Mittels angenehmen, harmonisch aufeinander folgenden Bewegungen, können Körperregionen wie Schultern, Rücken, Hüfte oder Füße trainiert, die Bewegungsfreude und Bewegungsfreiheit gestärkt werden. Mobility Routine ist ein Beitrag zu Ihrer Gesundheit!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Sportkleidung, evtl. Handtuch

Termine: *Mittwoch, 5.10. – Mittwoch, 30.11.2022, 19.30 – 20.30 Uhr*
Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Dauer: *8 Termine*
Gebühr: *€ 56,-; mind. 4/max. 7 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende**

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung
Das Wochenende steht an und Sie wollen vorher noch einmal etwas für sich tun? Energie und Kraft tanken? Sich selbst spüren? Sie erwarten ein gezieltes Bodystyling, Kräftigung von Rücken und Bauch, Ausdauer genauso wie Elemente aus Yoga, Pilates und Stretch. Ebenfalls werden Teile aus dem HIIT-Training integriert. Ein rundum positives Fitnessprogramm!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Fit und zufrieden ins Wochenende Z474

Termine: Freitag, 7.10. – Freitag, 16.12.2022, 8.30 – 9.45 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 90,-; mind. 4/max. 14 Tn

Fit und zufrieden ins Wochenende Z475

Termine: Freitag, 13.1. – Freitag, 17.2.2023, 8.30 – 9.45 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 54,-; mind. 4/max. 14 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 Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

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

HIIT Training in Attenkirchen Z478

Termine: Montag, 26.9. – Montag, 19.12.2022, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 8 Termine, nicht am 10.10., 7.11., 5.12.
Gebühr: € 56,-; mind. 5/max. 16 Tn

HIIT Training in Attenkirchen Z479

Termine: Montag, 9.1. – Montag, 27.2.2023, 19.45 – 20.45 Uhr
Ort: Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Dauer: 5 Termine, nicht, wenn Gemeinderatssitzung ist, Termine noch unbekannt
Gebühr: € 35,-; mind. 5/max. 16 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 Teilnehmer*innen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Zumba® mit Melanie Z480

Termine: Montag, 19.9. – Montag, 19.12.2022, 20 – 21 Uhr
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 84,-; mind. 6/max. 14 Tn

Zumba® mit Melanie Z481

Termine: Montag, 9.1. – Montag, 27.2.2023, 20 – 21 Uhr
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 49,-; mind. 6/max. 14 Tn

KÖRPER UND STIL**Farbtypberatung (ohne Make-Up)** Z490

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikerberaterin

Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hautpigmentierung, besonders gut stehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten.

Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen.

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

Termin: Samstag, 15.10.2022, 14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 130,-; mind. 2/max. 3 Tn

KULTUR**KOCHEN & GENIESSSEN****Das Mitmach-Krimi-Dinner** Z5000 **NEU**

Robert Öttl

Mitmachen und Spaß haben sind die Schlagworte. Jeder kann sich hier einbringen. Der Mörder sitzt mit am Tisch. Auch alle anderen Rollen werden übernommen. Aber wer welche Rolle spielt bleibt dem Zufall überlassen.

Der Krimi: Eine Leiche wurde entdeckt. Aber wer hat ein Motiv? Der Gärtner – oder vielleicht sogar der Pfarrer? Oder gibt es eine unentdeckte Liebschaft, ein uneheliches Kind? Bist du der Mörder, dann lenke von dir ab. Wichtig: Die Organisatoren sind keine Schauspiel-Gruppe, sondern Moderatoren und halten sich eher im Hintergrund.

Genießen Sie ein leckeres 3-Gänge-Menü im Restaurant Salisch, das bereits in der Kursgebühr enthalten ist. Die Getränke werden vor Ort am Abend separat abgerechnet. Verwöhnen lassen, miträteln, Spaß haben – was will man mehr?

Termin: Samstag, 22.10.2022, 19 – 22 Uhr
Ort: Restaurant Salisch, Nebenraum, Rathausplatz 2
Gebühr: € 59,- pro Person; mind. 10/max. 20 Tn





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

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

Die indische vegetarische Küche – Z500

Charanjit Heer

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

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 18€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Termin: **Mittwoch, 7.12.2022, 17.30 – 22 Uhr**

Gebühr: **€ 58,-; mind. 6/max. 16 Tn**

Asiatische Küche Z501

Thuy Nga Vu, Gastronomin

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

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

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

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

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Termin: **Freitag, 23.9.2022, 18 – 21.30 Uhr**

Gebühr: **€ 45,-; mind. 4/max. 12 Tn**



Hallo, mein Name ist **Cornelia Kaindl**.

1980 wurde ich in Pforzheim geboren, lebe nun aber schon seit dem Jahr 2000 in Zolling und Umgebung. Aktuell in Attenkirchen, Ortsteil Wimpasing.

Nach meiner Ausbildung zum Dipl.Ing.(FH) Landschaftsarchitektur habe ich mich im Bereich Hauswirtschaft weitergebildet und bin aktuell in den Endzügen meiner Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin.

Zwei Bereiche die sich wunderbar verbinden!

Vom Garten, direkt auf den Teller, mit saisonalen Blüten oder Kräutern verziert und auf einer hübschen Tafel angerichtet.

Die Gartenliebe, das handwerkliche Können und die Liebe zu gutem Essen wurden mir, bereits im Kindesalter, von meinen Eltern und Großeltern vermittelt.

Diese Liebe ist mir bis heute geblieben und es ist mir eine große Freude sie mit meinen Mitmenschen zu teilen und mein Wissen weiterzugeben.

In diesem Herbst und Winter biete ich im Speziellen Kurse zur glutenfreien Küche für Zöliakiebetreffene und Interessierte an.

Ist ihr Interesse geweckt? Dann nehmen sie doch an einem meiner Kurse teil!

Glutenfreie Küche – für Zöliakie – Betroffene und Interessierte

So lecker und einfach können glutenfreie Gerichte sein!

Cornelia Kaindl

Im Rahmen meines Meisterprojektes in der Hauswirtschaft biete ich vier Kochkurse zum Thema glutenfreie Küche an.

An den Koch-Abenden können Zöliakie-Betroffene und Interessierte nach Lust und Laune alles essen, ohne sich Gedanken über die Inhaltsstoffe machen zu müssen.

Hinweis: Wir verwenden bevorzugt regionale, saisonale und frische Lebensmittel. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Alle theoretischen Informationen und die Rezepte werden den Kursteilnehmern am Ende des Abends in Papierform oder digital zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: Freude am Kochen, Schürze, Restbehälter, Geschirrtücher und Getränk

Die glutenfreie Küche – Herzhaftes für Freunde!

Nach einem kurzen Theorie-Teil zu den Grundlagen der Erkrankung und dem erforderlichen Umgang in der Küche kochen und backen wir am ersten Abend Herzhaftes für Freunde.

Gemeinsam backen wir Brezeln, Baguette, italienisches Zupfbrot, Flammkuchen und Quiche. Dazu gibt es Rindfleischsalat, Geflügelsalat und einen Hirsessalat mit Mandeldressing.

Termin: **Donnerstag, 13.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr: **€ 50,-; mind. 4/max. 8 Tn**





Die glutenfreie Küche – Eine kulinarische Reise

Z503

NEU

Nach einem kurzen Theorie- teil zum Umgang mit Zöliakie in gemischten Haushalten (Betroffene und Nichtbetroffene) begeben wir uns auf eine internationale Reise. Kulinarische Leckereien aus verschiedenen Teilen der Welt.

So kochen wir zum Beispiel eine türkische Joghurtsuppe, Frühlingsrollen, Pizza, Moussaka mit Zucchini, Indische Curryspätzle, Nasi Goreng und Schweinelendchen in Knoblauch-Honig-Sauce. Zum Nachtisch geht die Reise mit einem Kaiserschmarrn nach Österreich.

Termin: Donnerstag, 27.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn



Die glutenfreie Küche – So schmeckt Heimat!

Z504

NEU

Nach einem kurzen Theorie- teil zum Thema Material- und Lebensmittelkunde (mit Produkt- präsentation) erkunden wir, wie die Heimat in unterschiedlichen Regionen schmeckt.

An diesem Abend werden zweierlei Knödel gekocht, ein Kürbis-Puten-Gulasch mit Spätzle, eine fränkische Wok-Pfanne, Linseneintopf, Norddeutscher Pannfisch-Auflauf und Obazda mit Laugenherzlerl und Kohlrabi-Radieschen-Salat. Den süßen Abschluss bilden sächsische Quarkkeulchen mit Preiselbeeren und selbstgemachtem Apfelmus.

Termin: Donnerstag, 10.11.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn



Die glutenfreie Küche – es weihnachtet sehr!

Z505

NEU

Glutenfreie Plätzchen für Leckermäulchen

Nach einem kurzen Theorie- teil mit weiterführender Literatur (auch digital) und einem Vernetzungsangebot geben wir uns der Weihnachtsbäckerei hin.

Was gibt es schöneres als den Duft nach frischem Backwerk?! Dürfen es Mandelhörnchen sein, Feigenmakronen, Lebkuchen, Pistazienstangen, Espresso-Herzen, Florentiner, Walnuss-Orangen-Taler oder Vanillekipferl? Nach einer geselligen Backrunde dürfen Sie gerne probieren.

Und damit es nicht nur Süßes gibt, erweitern wir das Angebot um eine Kürbis-Kokos-Ingwer-Suppe mit frisch zubereiteten glutenfreien Semmeln.

Termin: Donnerstag, 1.12.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 8 Tn



KREATIVITÄT

Als Kind ist jeder ein Künstler ...
... die Schwierigkeit liegt darin,
als Erwachsener einer zu bleiben. (PABLO PICASSO)

Petra Sauer

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

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

Bastelerfahrung ist nicht notwendig, schadet aber auch nicht. Freude am „Tun“ ist wichtiger als der Anspruch, große Kunst zu erschaffen. Hinweis: Material und sonstiges Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Dafür fällt eine Materialgebühr von 5€ an. Diese wird mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

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

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

Gebühr: € 15,-; mind. 3/max. 5 Tn

Explosionsbox – Verpackung für diverse Anlässe

Z530

NEU

Termin: Samstag, 8.10.2022, 14 – 16 Uhr

„Abgespeckter“ Adventskalender

Z531

NEU

Nur 5 Boxen (für 4 Adventssonntage und Hl. Abend)

Termin: Samstag, 12.11.2022, 14 – 16 Uhr

Besondere Karte für Weihnachten

Z532

NEU

Termin: Samstag, 10.12.2022, 14 – 16 Uhr

Fun fold Karte für diverse Anlässe (bitte Anlass bei Anmeldung angeben)

Z533

NEU

Termin: Samstag, 14.1.2023, 14 – 16 Uhr

Valentinskarte

Z534

NEU

Termin: Samstag, 11.2.2023, 14 – 16 Uhr



Z530



Z531



Z533



MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

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

Schnupperstunde

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

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

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

Gebühr	Einzelunterricht		2er-Gruppe
	30 Min.	45 Min.	45 Min.
pro TN pro Termin			
Blockflöte	19 €	28 €	16 €
Gitarre	20 €	bei Bedarf	-
Geige	23 €	34 €	19,50 €
Klavier	23 €	34 €	-

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z540

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

Elise-Anne Winklmeier

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



Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.

Termine: *Dienstag, 27.9. – Dienstag, 14.2.2023, 13 – 18.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Dauer: *18 Termine*

Halbjahreskurs

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550 Einzelunterricht à 30 Minuten

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Für Kinder:

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

Für Erwachsene:

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

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

Eine Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich.

Termine: *Montag, 26.9. – Montag, 27.2.2023, 12 – 21 Uhr*

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

Dauer: *18 Termine*



Halbjahreskurs

Gitarre am Dienstagvormittag für Z554 Erwachsene – Einzelunterricht à 30 Minuten

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Termine: *Dienstag, 27.9. – Dienstag, 28.2.2023, 9 – 12 Uhr*

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

Dauer: *19 Termine*

Halbjahreskurs

Klavier für Anfänger in Zolling Z560

für Kinder ab 6 Jahren

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird, an. Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel. Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.



Termine: *Freitag, 23.9. – Freitag, 17.2.2023, 15.30 – 18 Uhr*

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

Dauer: *18 Termine*

**Halbjahreskurs****Geige in Zolling****Z572****für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.



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

Geige für Fortgeschrittene

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

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

Termine: *Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 16.2.2023, 14 – 18 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Dauer: *18 Termine*

Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren**3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling**

Annette Schlegel

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

Geige –**Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren****Z575S**

Termine: *Donnerstag, 29.9. – Donnerstag, 13.10.2022, 14 – 14.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn*

Geige –**Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren****Z576S**

Termine: *Donnerstag, 2.2. – Donnerstag, 16.2.2023, 14 – 14.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Gebühr: *€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn*



Mein Name ist **DIDI NEUMANN**. Seit etwa 25 Jahren halte ich erfolgreich Mundharmonika-Workshops bei inzwischen fast 200 Volkshochschulen und anderen Einrichtungen.

Dabei handelt es sich um Workshops, bei denen die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an totale, „blutige“ Anfänger zwischen 8 und 80 vermittelt werden. Es wird ohne Noten gearbeitet, sodass nichts vorausgesetzt werden muss.

Wie kein anderes Instrument lässt sie sich leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop.

Mundharmonika Workshop – Folk- & Countryharp**Z580**

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 34€), die im Kurs erworben werden kann.

Der Kurs ist der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken, Spirituals und Western-Songs nach einer Methode ohne Noten und erlernen Einzeltonspiel, Handvibrato und einfache Begleittechniken.

Geeignet für alle Musikinteressierte von 8 – 80 Jahren!

Termin: *Freitag, 28.10.2022, 14 – 21 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*
Dauer: *14 – 17 Uhr und 18 – 21 Uhr*
Gebühr: *€ 56,-; mind. 16/max. 4 Tn*

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

Kristina Hölzl

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

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen. Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist ein kleiner Auftritt geplant.

Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen! Einstieg ist unter dem Semester jederzeit möglich! Auch interessierte Sänger sind herzlich willkommen um die Chorifeen zu ergänzen.

Termine: *Donnerstag, 15.09. – Donnerstag, 16.2.2023, 19.30 – 21 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG*
Dauer: *16 Termine, nicht am 22.12.*
Gebühr: *€ 91,- bei 15 – 18 Tn
€ 84,- bei 19 und mehr Tn, mind. 15/max. 24 Tn*

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Kindertanz in Zolling

für Kinder von 3 – 4 Jahren

Cathrin Rauscher

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

Mitzubringen: Ballettschuhe bzw. weiche Schuhe, Getränk

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Kindertanz in Zolling Z620

für Kinder von 3 – 4 Jahren

Termine: Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 30.11.2022, 15 – 16 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 14 Tn

Kindertanz in Zolling Z621

für Kinder von 3 – 4 Jahren

Termine: Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 15 – 16 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 14 Tn

Kindertanz in Zolling Z622

für Kinder von 5 – 6 Jahren

Termine: Mittwoch, 21.9. – Mittwoch, 30.11.2022, 16 – 17 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 50,-; mind. 5/max. 14 Tn

Kindertanz in Zolling Z623

für Kinder von 5 – 6 Jahren

Termine: Mittwoch, 11.1. – Mittwoch, 15.2.2023, 16 – 17 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 30,-; mind. 5/max. 14 Tn

Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren Z624 NEU In Wolfersdorf

Helene Kilger

Yoga für Kinder von 6 bis 7 Jahren ist eine schöne Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit gezielten, spielerischen Körperhaltungen, auszuleben. Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers. Yoga hilft den Kindern, sich von den Ablenkungen des Alltags zu lösen und zur eigenen Mitte zu finden. Jede Yogastunde ist eine kleine Reise, auf der wir verschiedene Tiere entdecken und sie nachmachen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

Termine: Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 27.10.2022, 15 – 16 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-; mind. 5/max. 8 Tn

Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren Z625 NEU In Wolfersdorf

Helene Kilger

Beim Yoga für Kinder von 8 bis 10 Jahren gehen wir zu Anfang jeder Stunde auf ein bestimmtes Thema aus dem Alltag ein, um uns selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk.

Termine: Donnerstag, 22.9. – Donnerstag, 27.10.2022, 16 – 17 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-; mind. 5/max. 8 Tn

Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre) Z626

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

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

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

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

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

Termine: Montag, 10.10. – Montag, 5.12.2022, 18 – 19 Uhr

Dauer: 8 Termine

Gebühr: € 52,-; mind. 4/max. 7 Tn

Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre) Z627

Termine: Montag, 9.1. – Montag, 13.2.2023, 18 – 19 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-; mind. 4/max. 7 Tn

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 6 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

Freisinger Straße 6, Haag a.d. Amper
Tel. 081 61/14 7743
www.ballettschule-haag.de

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz



SCHÜLERFÖRDERUNG

TOP zum Job – Z609 Bewerbungstraining für Jugendliche

Michael Schlögl

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

Termin nach Bedarf, auch Einzeltraining ist jederzeit möglich!

Mitzubringen: Schreibzeug

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

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

SPEZIAL

„Jetzt bin ich ein Schulkind“ Z151 NEU

Stark auch ohne Muckis

Chiara van Willigen

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 4. Hinweis: Im Anschluss findet von 18.30 – 19.30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termine: Mittwoch, 28.9. – Mittwoch, 5.10.2022, 15 – 17 Uhr

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

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 39,-; mind. 6/max. 12 Tn

Selbstbehauptungskurs Z152 NEU „Stark auch ohne Muckis“

Kurs für Grundschulkinder 2.-4. Klasse

Chiara van Willigen

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 5. Hinweis: Im Anschluss findet von 18.30 – 19.30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termine: Freitag, 13.1. – Freitag, 20.1.2023, 15 – 17 Uhr

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

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 39,- pro Kind; mind. 6/max. 12 Tn
€ 19,- Geschwisterkinder

Pubertät in Sicht! Z153 NEU

Kurs für Schüler der 5. – 7. Klasse

Chiara van Willigen

Ausführliche Kursbeschreibung siehe Seite 5. Hinweis: Im Anschluss findet von 18.30 – 19.30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Mitzubringen: Getränk, kleiner Snack, evtl. Hausschuhe

Termine: Freitag, 3.2. – Freitag, 10.2.2023, 15 – 17.30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 49,-; mind. 6/max. 12 Tn
€ 19,- Geschwisterkinder

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Musikalische Früherziehung Z660 NEU

für Kinder von 5 – 7 Jahren, ohne Begleitung eines Erwachsenen

Kristina Hölzl

Eine frühe musische Förderung regt die Entwicklung Ihres Kindes in vielfältiger und kreativer Weise an und ist eine wertvolle Vorbereitung für den späteren Instrumentalunterricht. Ihr Kind wird spielerisch durch musikalische Gruppenspiele, rhythmische Übungen, musizieren auf verschiedenen Instrumenten, singen, hören, Tanz und Bewegung an die Welt der Musik herangeführt.

Mitzubringen: Zum Bewegen geeignete, bequeme Kleidung

Hinweis: Am **23.9.22** findet von **18 – 18.45 Uhr** ein **Elternabend** zur Erstinformation statt. An diesem Abend wird Ihnen die Kursleiterin ihr Konzept vorstellen und Ihre Fragen beantworten. Der Elternabend ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um Anmeldung (Kurs-Nr. Z660I online oder telefonisch).

Bei sehr großer Nachfrage kann der Kurs geteilt werden. Die erste Gruppe würde um 13.30 Uhr beginnen.

Termine: Freitag, 30.9. – Freitag, 16.12.2022, 14.30 – 15.15 Uhr

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

Dauer: 10 Termine, nicht am 28.10.

Gebühr: € 75,-; mind. 4/max. 8 Tn

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

Ich habe die Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e.V. (siehe Programmheft oder www.vhs-moosburg.de) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

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

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

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000227265
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

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

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): _____

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

Ort/Datum _____

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

Zolling bietet MEHR!

Eine Kooperationsveranstaltung von:

FFA & YOWA FREISING



1. OKT. 2022

Ein Tag voller Erlebnisse!

9⁰⁰ - 18⁰⁰ UHR

Sportliche, kreative & interessante Aktivitäten und Workshops für Groß und Klein in der Dreifelderhalle und angeschlossenen Räumen der Grund- und Mittelschule. Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Infos und vollständiges Programm unten oder online: www.ffa-freising.de/aktuelles
Anmeldungen unter Angabe der [Kursnummern] bis 29.09.2022 an: gymnastik@spvggzolling.de



PROGRAMM

MIT DURCHGEHENDER KINDERBETREUUNG

Die Idee: den ganzen Tag über gibt es ein paralleles Programm für Eltern und Kinder aller Altersgruppen, somit kann die ganze Familie an spannenden Kursangeboten teilnehmen. Am Nachmittag durchlaufen die Kinder verschiedene Angebote nacheinander und werden von den Betreuern sicher zum jeweils nächsten, gebuchten Kurs gebracht. Alle Kurse finden in unmittelbarer Nähe zueinander statt (Dreifelderhalle und angeschlossene Räume der Grund- und Mittelschule).

3-5 Jahre 6-9 Jahre 9-13 Jahre 10-15 Jahre Erwachsene

Zeit / Dauer	FFA & YoWa	SpVgg	VHS	Bücherei
09:00 – 10:30 Uhr	Young Warriors-Workshop: Strong Kids – Selbstvertrauen, STOP sagen, sich schützen und Hilfe holen, Griffbefreiung - spielerisch, altersgerecht und natürlich mit viel Bewegung! Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 10,-	Zumba	Glückwunsch-, Grußkarten und Geschenkverpackungen zu verschiedenen Anlässen selbst gestalten; Kosten: € 5,-	Büchereirundgang für alle Gemütliches Lesen für alle
		Tischtennis	Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets	Basteln für alle (Spende für Material)
		Real Athletics		
<i>15 Minuten Pause</i>				
10:45 – 12:15 Uhr	Young Warriors-Workshop: Die Zehnkämpfer der Kampfkünste Deeskalieren, sich aber auch wehren können: Selbstverteidigung vom Stand bis zum Boden; cooles Extra: unser lebensgroßer Boxdummy! Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 10,-	Pilates	Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets	Die Bücherei ist zum schmökern und entspannen geöffnet
		HIIT		
<i>Mittagspause</i>				
14:00 - 15:00 Uhr	Selbstverteidigung auf philippinisch – alltagstauglich statt exotisch Selbstverteidigung beginnt im Kopf! Schutz und Verteidigung im Alltag - unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kraft; Nutzen von Alltagsgegenständen; Distanz, Reaktion, Mindset; Eine Auswahl von Selbstverteidigungstechniken verschiedener Ursprünge; Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 15,-	Durchgehende Betreuung der Kinder von 14:00 - 17:00 Uhr mit nachstehenden Schnupperkursen:		
15:00 - 16:00 Uhr		Karate	Kindertanzen	Basteln für den Herbst Spiele spielen Gemeinsam Lesen
		Leichtathletik	Kindertanzen	Kamishibai (Bilderbuchtheater) Stark auch ohne Muckis
16:00 - 17:00 Uhr		Kinderturnen	Musikalische Früherziehung	Basteln für den Herbst Spiele spielen Gemeinsam Lesen
		Leichtathletik	Pubertät in Sicht	
17:00 - 18:00 Uhr			Vortrag: „Jetzt leg doch endlich mal das Handy weg“	

[01 - 25] = Kursnummer