

## Frühjahr/Sommer 2021



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist nicht einfach, aus den ersten Tagen des kompletten Corona-Lockdowns eine Einleitung für das Frühjahrsprogramm zu schreiben. Die Krise führt uns zur Rückbesinnung auf Werte, die wirklich zählen: Liebe, Familie, Freunde, Gesundheit, das Leben. Wann werden wir „da durch“ sein und wie wird das „danach“ aussehen? Werden wir so unbeschwert sein können wie zuvor? Ich denke, das Wichtigste ist, dass wir optimistisch und zuversichtlich bleiben.

Für unser Zollinger vhs-Programm habe ich daher – neben unseren altbewährten und beliebten Kursen – einige neue Outdoor-Aktivitäten für Sie in das Programm aufgenommen. Dazu kommt unsere Teilnahme am „Stadtradeln“, bei dem wir mit einem vhs-Team dabei sein wollen. Neben dem Kilometersammeln möchte ich eine Radtour von Gemeinde zu Gemeinde organisieren. So könnte jeder aus seiner Gemeinde starten und die Kilometer für einen kulturellen Event für unsere Zollinger Kids sammeln. Weitere Informationen dazu werden im neuen Zollo erscheinen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre des Programmheftes und wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit!

Ihre Corinna Steinecke

**„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu schmieden.“** John Lennon

### Anmeldung

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

### Sprechzeiten

täglich 9 – 12 Uhr

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

Telefon 081 67 6943-32

Telefax 087 61 7225-14

Email [vhs-zolling@vhs-moosburg.de](mailto:vhs-zolling@vhs-moosburg.de)

In dringenden Fällen stehen Ihnen die Kolleginnen der vhs Moosburg unter 087 61 7225-0 oder Email [buer@vhs-moosburg.de](mailto:buer@vhs-moosburg.de) zur Verfügung.

Weitere Informationen unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

# TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

## Februar

### Mo, 15.02.2021

- Z601NT 08:00 Mathe fit: 12. Klasse, nicht-technischer Zweig, FOS/BOS, Faschingsferien  
 Z601 11:00 Mathe fit: 12. Klasse, Gymnasium, Faschingsferien  
 Z601T 15:00 Mathe fit: 12. Klasse, nicht-technischer Zweig, FOS/BOS, Faschingsferien  
 Z602 18:00 Mathe fit: 13. Klasse, FOS/BOS, Faschingsferien

### Mo, 22.02.2021

- Z474 19:00 Zumba® mit Melanie

### Mi, 24.02.2021

- Z573 14:00 Geige in Haag – Corona bedingt in Zolling

### Do, 25.02.2021

- Z442 08:45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
 Z572 14:00 Geige in Zolling

## März

### Mo, 01.03.2021

- Z341 10:00 Spanisch A1 für den Urlaub  
 Z550 12:00 Gitarre am Montag  
 Z662 14:00 Musikalische Früherziehung für Kinder von 4-6 Jahren  
 Z220 18:00 Einstieg am PC

### Di, 02.03.2021

- Z554 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag  
 Z541 13:00 Blockflötenunterricht mit Elise-Anne  
 Z560 13:30 Klavier in Attenkirchen – nur online  
 Z613 15:00 Capoeira für Kinder bis 7 Jahren – Anfänger  
 Z614 15:45 Capoeira für Kinder bis 11 Jahren – Anfänger und Fortgeschrittene  
 Z615 19:00 Capoeira für Jugendliche und Erwachsene

### Mi, 03.03.2021

- Z472 08:30 Projekt Fatburner – endlich wieder fit  
 Z466 09:30 PILATES-Faszien-Training  
 Z340 11:00 Spanisch Konversations- und Auffrischkurs  
 Z432 18:00 Lauf-Treff  
 Z445 18:00 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden  
 Z468 19:30 Bodyfit & Mobility  
 Z446 19:45 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

### Do, 04.03.2021

- Z454 09:00 Starker Rücken – Straffer Bauch  
 Z456 10:00 Fit mit Baby/ Kind  
 Z460 10:00 PILATES in Wolfersdorf  
 Z575S 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren  
 Z610 15:00 Capoeira für Kinder, Anfänger (bis 7 Jahren) in Attenkirchen  
 Z611 15:45 Capoeira für Kinder in Attenkirchen  
 Z619 16:00 Spielerisches Kinderyoga in Wolfersdorf  
 Z612 16:45 Capoeira für Jugendliche und Erwachsene in Attenkirchen  
 Z440 17:00 Shaolin Qi Gong und Chanmeditation in Wolfersdorf  
 Z462 17:30 PILATES in Zolling  
 Z331 18:00 Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene  
 Z330 19:30 Italienisch für Anfänger – Chiaro A1 Nuova Edizione

### Fr, 05.03.2021

- Z470 11:00 Fit und zufrieden ins Wochenende  
 Z540 13:00 Blockflötenunterricht in Attenkirchen  
 Z410H 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag

### Mo, 08.03.2021

- Z421 18:00 Entspannung mit Klangschalen  
 Z464 18:30 PILATES in Attenkirchen  
 Z476 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

### Di, 09.03.2021

- Z312 09:00 Refresh your English – learning by talking (B2)  
 Z310 10:45 A new start – Refresher (A1/A2)

### Mi, 10.03.2021

- Z311 09:00 English – Refresher (A2 / B1)

### Mo, 15.03.2021

- Z221 18:00 Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)

### Do, 25.03.2021

- Z424 19:00 Entdeckung der Körpermitte – Beckenbodengymnastik

### Mo, 29.03.2021

- Z603 08:00 Mathe fit: Mittlere Reife – nicht-mathemat. Zweig, Osterferien  
 Z607 11:00 Mathe fit: Mittlere Reife M-Zweig, Osterferien  
 Z605 15:00 Mathe fit: Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Osterferien

## April

### Di, 06.04.2021

- Z601 08:00 Mathe fit: 12. Klasse Gymnasium Osterferien  
 Z601NT 11:00 Mathe fit: 12. Klasse FOS/BOS – nicht-technischer Zweig Osterferien  
 Z601T 15:00 Mathe fit: 12. Klasse FOS/ BOS – technischer Zweig Osterferien

- Z602 18:00 Mathe fit: 13. Klasse FOS/BOS Osterferien

### Mo, 12.04.2021

- Z222W1 18:00 WORD Grundlagen

### Di, 13.04.2021

- Z226 18:00 PowerPoint Präsentationen  
 Z450 18:00 Rücken aktiv

### Mi, 14.04.2021

- Z431 19:00 Nordic Walking in Attenkirchen

### Do, 15.04.2021

- Z458 10:30 Power-Mama – back to shape

### Fr, 16.04.2021

- Z616 11:00 nappydancers®  
 Z501 18:00 Sushi-Kochkurs

### Do, 22.04.2021

- Z150 18:00 Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht  
 Z100 19:30 Verben mit Sinn und Verstand – Vortrag

### Sa, 24.04.2021

- Z490 14:00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

### So, 25.04.2021

- Z110 09:30 Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern“

### Mo, 26.04.2021

- Z222W2 18:00 WORD Aufbaukurs

### Di, 27.04.2021

- Z227 18:00 Datensicherung und Aufräumen im System

### Fr, 30.04.2021

- Z640 16:00 Upcycling: Windlichter aus Altglas

## Mai

### Mo, 03.05.2021

- Z223E1 18:00 EXCEL Grundlagenkurs

### Di, 04.05.2021

- Z228 18:00 Internet-Recherche für Anfänger

### Do, 06.05.2021

- Z1201 19:30 Workshop: Politische Versprechen und was sie für uns bedeuten

### Di, 11.05.2021

- Z101 19:30 Haftung für die Pflegekosten der Eltern – Vortrag

### Di, 25.05.2021

- Z604 08:00 Mathe fit: Mittlere Reife – nicht-mathemat. Zweig, Pfingstferien  
 Z608 11:00 Mathe fit: Mittlere Reife M-Zweig, Pfingstferien  
 Z606 15:00 Mathe fit: Mittlere Reife – mathemat. Zweig, Pfingstferien

## Juni

### Sa, 05.06.2021

- Z491 14:00 Farbtypberatung (ohne Make-Up)

### Di, 08.06.2021

- Z400 19:30 Vortrag – Gesund am Schreibtisch

### Mi, 09.06.2021

- Z469 19:30 Bodyfit & Mobility

### Do, 10.06.2021

- Z443 08:45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“  
 Z455 09:00 Starker Rücken – Straffer Bauch  
 Z457 10:00 Fit mit Baby/ Kind  
 Z420 18:30 Autogenes Training

### Fr, 11.06.2021

- Z471 11:00 Fit und zufrieden ins Wochenende  
 Z411H 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag  
 Z500 18:00 Die indische vegetarische Küche – exotisch und voller Vitamine

### So, 13.06.2021

- Z430 15:00 Nordic Cross Skating

### Sa, 19.06.2021

- Z609 10:00 TOP zum Job – Bewerbungstraining für Jugendliche

### Di, 22.06.2021

- Z102 19:30 Patientenverfügung / Betreuungsverfügung – Vortrag

### Mo, 28.06.2021

- Z223E2 18:00 EXCEL Aufbaukurs

## Juli

### Di, 06.07.2021

- Z260 09:00 Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden  
 Z261 19:00 Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden

### Mo, 12.07.2021

- Z225 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

### Di, 13.07.2021

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



## GESELLSCHAFT UND LEBEN RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

### Vortrag

#### Vererben mit Sinn und Verstand Z100

Monika Blümel, Rechtsanwältin

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:** Donnerstag, 22.4.2021, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

### Vortrag

#### Haftung für die Pflegekosten der Eltern Z101

Monika Blümel, Rechtsanwältin

#### 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, 11.5.2021, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

#### VHS-Hinweis

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

### Vortrag

#### Patientenverfügung / Betreuungsverfügung Z102

Monika Blümel, Rechtsanwältin

#### 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, 22.6.2021, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 12,-; mind. 5/max. 12 Tn

## HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN

### Exkursion

#### „Frühjahrskur mit Wildkräutern“ Z110 **NEU**

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin BNE

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

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

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

**Termin:** Sonntag, 25.4.2021, 9.30 – 12.30 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham  
**Dauer:** 1 Termin  
**Gebühr:** € 10,-; mind. 6/max. 15 Tn



Verschenken Sie unsere Kurse –  
mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32



# Radeln Sie für das VHS-Team!



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

## Der Wettbewerb für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität

### Worum geht's?

Tritt 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und lebenswerte Kommunen in die Pedale! Sammle Kilometer für dein Team und deine Kommune! Egal ob beruflich oder privat – Hauptsache CO2-frei unterwegs! Mitmachen lohnt sich, denn attraktive Preise und Auszeichnungen winken.

### Wie kann ich mitmachen?

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

### Wer kann teilnehmen?

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

### Wann wird geradelt?

Jährlich vom 1. Mai bis 30. September an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Wann es losgeht, entscheidet jede Kommune selbst.

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

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

stadtradeln.de



## POLITIK

### Workshop

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

Inge Johanna Ankenbauer

#### Eine ernsthaft-spielerische Annäherung an das Wesen der Demokratie

Findet, wenn nötig, online statt

Wer „Demokratie“ hört, denkt vermutlich zuerst an Wahlen und Wettbewerb. Demokratie braucht Repräsentanten und die Mehrheit gewinnt. Soweit in Ordnung – oder?

„Der Weg zur Lösung ist genauso wichtig wie die Lösung selbst.“ (Dr. Phil. Max Schupbach)

Und ich möchte ergänzen: entscheidend ist der erste Schritt.

Manche Themen werden viel diskutiert ohne greifbares Ergebnis. Ob auf Wahlversprechen die Umsetzung folgt, bleibt offen. Wie geht es den Wählern damit und wie den Repräsentanten? Wie wünschen wir uns, dass damit umgegangen wird? Wer kann wie dazu konstruktiv beitragen, und wie könnte ein erster Schritt aussehen?

In diesem Workshop können Sie ein Gefühl bekommen für die zugrundeliegende Dynamik der Demokratie und für Ansatzpunkte zur Weiterentwicklung. Ergänzend zum Mehrheitsprinzip wird das Verfahren Systemisches Konsensieren für kooperative Gruppenentscheidungen beispielhaft durchgespielt. Aktuelle Fragestellungen aus der Gemeinde können dafür gerne mitgebracht werden.

**Termin:** Donnerstag, 6.5.2021, 19.30 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

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

## PSYCHOLOGIE/FAMILIE

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

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

Um die breite Bevölkerung mit den Themen Vorsorgeplanung, Umgang mit dem Tod und dem kleinen 1x1 der Sterbebegleitung zu erreichen, wurde der Kurs „Letzte Hilfe“ entwickelt.

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

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

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

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



**Petra Hanrieder-Böld**, Koordinatorin bei der Hospizgruppe Freising e. V.

**Elisabeth Fisel**, Hospizbegleiterin bei der Hospizgruppe Freising e. V.

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

**Termin:** *Donnerstag, 22.4.2021, 18 – 21.30 Uhr*  
**Ort:** *Pfarrheim Attenkirchen, Hauptstraße 5*  
**Gebühr:** *€ 15,-; mind. 5/max. 10 Tn*

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

**Termine:** *Montag, 12.4. – Montag, 19.4.2021, 18 – 20 Uhr*  
**Dauer:** *2 Termine*  
**Gebühr:** *€ 46,-; mind. 3/max. 10 Tn*

## BERUF UND KARRIERE

### EDV-GRUNDLAGENKURSE/ BÜROSOFTWARE

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

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

#### Einstieg am PC Z220

Manfred Bichler

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

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

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

**Termine:** *Montag, 1.3. – Montag, 8.3.2021, 18 – 20 Uhr*  
**Dauer:** *2 Termine*  
**Gebühr:** *€ 46,-; mind. 3/max. 10 Tn*

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

Manfred Bichler

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

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

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

**Termine:** *Montag, 15.3. – Montag, 22.3.2021, 18 – 21 Uhr*  
**Dauer:** *2 Termine*  
**Gebühr:** *€ 67,-; mind. 3/max. 10 Tn*

#### WORD Grundlagen Z222W1

für Einsteiger

Manfred Bichler

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

#### WORD Aufbaukurs Z222W2

Manfred Bichler

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

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

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

**Termin:** *Montag, 26.4.2021, 18 – 21 Uhr*  
**Dauer:** *1 Termin*  
**Gebühr:** *€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn*

#### Excel-Grundlagenkurs Z223E1

– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –

Manfred Bichler

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

In diesem Kurs erlernen wir

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

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

**Termine:** *Montag, 3.5. – Montag, 21.6.2021, 18 – 20 Uhr*  
**Dauer:** *6 Termine*  
**Gebühr:** *€ 130,-; mind. 3/max. 8 Tn*

#### EXCEL – Aufbaukurs Z223E2

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler

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

**Termine:** *Montag, 28.6. – Montag, 5.7.2021, 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:** *Dienstag, 13.7. – Dienstag, 20.7.2021, 18 – 22 Uhr*  
**Dauer:** *2 Termine*  
**Gebühr:** *€ 92,-; mind. 3/max. 10 Tn*

**Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS** **Z225**

Manfred Bichler

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

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

**Termine:** *Montag, 12.7. – Montag, 19.7.2021, 18 – 22 Uhr*  
**Dauer:** *2 Termine*  
**Gebühr:** *€ 92,-; mind. 3/max. 10 Tn*

**PowerPoint Präsentationen** **Z226****für Jugendliche und Erwachsene Anfänger**

Manfred Bichler

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

**Termine:** *Dienstag, 13.4. – Dienstag, 20.4.2021, 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, 27.4.2021, 18 – 21 Uhr*  
**Dauer:** *1 Termin*  
**Gebühr:** *€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn*

**Internet-Recherche** **Z228****für Anfänger**

Manfred Bichler

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

**Termin:** *Dienstag, 4.5.2021, 18 – 21 Uhr*  
**Dauer:** *1 Termin*  
**Gebühr:** *€ 36,-; mind. 3/max. 10 Tn*

**PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG / SOFT SKILLS****Michael Schlögl**

Als Kommunikationstrainer, Zeitberater und Coach ist mein Ziel zu mehr Lebensfreude und zur Erleichterung Ihres Alltags, liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer, beizutragen. Meine Kurse haben eine klare Struktur und bauen auf Ihrem reichen Erfahrungsschatz auf. In einer heiteren Atmosphäre erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihr privates und berufliches Umfeld. Ich freue mich auf interessante und kreative Stunden mit Ihnen. Lassen Sie sich überraschen!

**Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden** **Z260**

Michael Schlögl

Es sind die ersten Sekunden, die über Erfolg und Misserfolg in einem Bewerbungsverfahren bestimmen. Bereits die ersten Sätze im Anschreiben prägen den weiteren Verlauf. Die Personalverantwortlichen müssen positiv überrascht werden, damit sie weiterlesen und eine Einladung zum Vorstellungsgespräch aussprechen. Dort angekommen sind wieder die ersten Momente von enormer Bedeutung. Wie Ihnen das gelingt und was dabei noch wichtig ist, erleben Sie in den beiden Workshops.

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termine:** *Dienstag, 6.7. – Dienstag, 13.7.2021, 9.00 – 10.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Dauer:** *2 Termine*  
**Gebühr:** *€ 40,-; mind. 3/max. 6 Tn*

**Abendkurs****Fit für die Bewerbung – Die ersten Sekunden** **Z261****Termine:** *Dienstag, 6.7. – Dienstag, 13.7.2021, 19 – 20.30 Uhr***VHS-Hinweis**

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen.

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





## SPRACHEN



### Hinweise für alle Sprachkurse

#### Sprachniveau

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

#### Probestunde

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

#### Gebühr

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

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

€ 260,00 bei 2 Tn

€ 180,00 bei 3 Tn

€ 140,00 bei 4 Tn

€ 133,00 bei 5 Tn

€ 103,00 ab 6 Tn

#### Ort für alle Sprachkurse

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

Weitere Sprachkurse in Französisch, Russisch, Japanisch und Türkisch finden Sie im Programmheft der vhs Moosburg und unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de)

## ENGLISCH

#### Hinweis:

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

### 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 lernen bzw. von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden versuchen, so viel wie möglich zu sprechen und eine einfache Lektüre lesen. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen. So don't worry and give it a try!

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

**Termine:** **Dienstag, 9.3. – Dienstag, 29.6.2021, 10.45 – 12.15 Uhr**



#### Vormittagskurs

### English Refresher (A2/B1) Z311

Sabine Durst

Auch in diesem Kurs werden Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre auffrischen. Unser Lehrbuch Fairway bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu stärken. Darüber hinaus lesen wir eine Lektüre und unterhalten uns in Englisch über verschiedene Alltagsthemen. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb ist es kein Problem, in den laufenden Kurs neu einzusteigen. I'm looking forward to welcoming you to this English class. Come and join us!

**Voraussetzung:** Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

**Termine:** **Mittwoch, 10.3. – Mittwoch, 30.6.2021, 9 – 10.30 Uhr**



#### Vormittagskurs

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

Sabine Durst

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

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

**Termine:** **Dienstag, 9.3. – Dienstag, 29.6.2021, 9 – 10.30 Uhr**



## ITALIENISCH

#### Abendkurs

### Italienisch für Anfänger Chiaro A1 – Nuova Edizione Z330

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.  
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

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

**Termine:** **Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 1.7.2021, 19.30 – 21 Uhr**

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

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

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der Sprache.

Quereinstieg ist auch nach Kursstart noch möglich!

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

**Termine:** *Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 1.7.2021, 18 – 19.30 Uhr***Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***SPANISCH****Vormittagskurs****Spanisch Konversations- und Auffrischkurs Z340****für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen**

Magaly Wäcker

Bienvenidos a las clases de Español!

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

**Vorkenntnisse:** Kompetenzstufe B1/B2

Mitzubringen: nur gute Laune.

**Termine:** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 23.6.2021, 11 – 12.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***Vormittagskurs****Spanisch A1 für den Urlaub Z341****Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Magaly Wäcker

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

**Termine:** *Montag, 1.3. – Montag, 21.6.2021, 10 – 11.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG***VHS-Hinweis**

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

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

Ausnahmen: Anmeldungen auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

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

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

**Schnupperstunde**

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

**MEDIZINISCHE THEMEN  
– WORKSHOPS & VORTRÄGE****Vortrag****Gesund am Schreibtisch Z400**

Claudia Bader

Verspannt? Gestresst?

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie am Arbeitsplatz im Büro gesund bleiben. Wir machen Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen und lernen, wie man Stress verringert. Zusätzlich besprechen wir, wie man Schreibtisch und Co richtig einstellt.

**Termin:** *Dienstag, 8.6.2021, 19.30 – 21 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG***Dauer:** *1 Termin*  
**Gebühr:** *€ 14,-; mind. 4/max. 12 Tn***ENTSPANNUNG  
UND KÖRPERERFAHRUNG****KAHA® und AROHA® Training in Haag****inspiriert von Tai-Chi, KungFu und Haka (Tanz) der Maori**

Ilse Eherer

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

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.





### KAHA® und AROHA® Training in Haag Z410H

**Termine:** Freitag, 5.3. – Freitag, 21.5.2021, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5  
**Dauer:** 10 Termine  
**Gebühr:** € 90,-; mind. 3/max. 10 Tn

### KAHA® und AROHA® Training in Haag Z411H

**Termine:** Freitag, 11.6. – Freitag, 23.7.2021, 18 – 19 Uhr  
**Dauer:** 7 Termine  
**Gebühr:** € 63,-; mind. 3/max. 10 Tn

#### Abendkurs

### Autogenes Training Z420

Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin  
 Finden Sie mehr Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training.



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

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

Mit ein bisschen Übung erzielt man bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge und Sie können die Übungen jederzeit überall und ohne Hilfsmittel anwenden. Auch für Männer bestens geeignet um einem „Burnout“ zuvorzukommen.

Probieren Sie's aus!

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

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

**Termine:** Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 18.30 – 19.45 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 8 Termine  
**Gebühr:** € 80,-; mind. 5/max. 12 Tn

### Entspannung mit Klangschalen Z421

Tina Schlossorsch

„Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.“

Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.

Informationen zur Dozentin: [www.elamoe.de](http://www.elamoe.de)

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

**Termine:** Montag, 08.3.2021, 18 – 19 Uhr  
 Montag, 12.4.2021, 18 – 19 Uhr  
 Montag, 10.5.2021, 18 – 19 Uhr  
 Montag, 21.6.2021, 18 – 19 Uhr  
 Montag, 12.7.2021, 18 – 19 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 5 Abende  
**Gebühr:** € 40,-; mind. 4/max. 6 Tn

#### VHS-Hinweis

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de) im Menüpunkt vhs-zolling veröffentlicht.

#### Vortrag mit Praxisbeispielen

### Entdeckung der Körpermitte – Beckenbodengymnastik Z424

Petra Silberbauer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt!

Ein effektives Beckenbodentraining erfordert eine Auseinandersetzung mit der Anatomie des Beckens, der Wirbelsäule und der einzelnen Beckenbodenschichten. Der Beckenboden ist im heutigen Training nicht mehr wegzudenken. Er ist das Kraftzentrum für den ganzen Körper. Lächle freundlich – gemeinsam seid ihr stark. Lerne deinen Beckenboden in Theorie und Praxis für dein Wohlbefinden kennen.

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

**Termin:** Donnerstag, 25.3.2021, 19 – 21 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 1 Abend  
**Gebühr:** € 14,-; mind. 4/max. 12 Tn

## OUTDOORTRAINING

### Nordic Cross Skating Z430

#### Einsteigerkurs – Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Blading Trainer

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



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

Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

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

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 9.6.2021.

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

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

**Termin:** Sonntag, 13.6.2021, 15 – 18 Uhr  
**Ort:** Geteerter Platz in Zolling, wird noch mitgeteilt.  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Gebühr:** € 70,-; mind. 3/max. 5 Tn



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**Thomas Weingärtner**

Seit Kindesbeinen an bin ich mit dem Sport eng verbunden. Ganz klassisch bin ich über den Verein meiner Eltern in die Leichtathletik gerutscht und habe dort jahrelang als Mittelstreckenläufer Jagd auf Medaillen und Titel gemacht. Danach war ich 13 Jahre lang Berufssportler im Mehrkampfbereich bei der Bundeswehr. Auch nach dem Ausscheiden dort bin ich dem Sport treu geblieben und habe, neben der Trainertätigkeit von Kaderathleten, verschiedene Ausbildungen im Gesundheits- und Präventionsbereich absolviert bzw. selbst abgehalten. So bin ich sowohl im Leistungs- als auch im Gesundheitssport zu Hause.

**Nordic Walking in Attenkirchen****Z431**

Thomas Weingärtner, Langlauf-Trainer und Bundestrainer

Diese Trendsportart stammt aus Finnland und wird dort schon seit Jahrzehnten als optimales Ganzkörpertraining im Freizeit- und Leistungssport betrieben. Durch das dynamische Gehen mit Stöcken werden ca. 90% der Gesamtmuskulatur trainiert, wobei je nach persönlichem Leistungsniveau die Intensität der Belastung optimal angepasst werden kann. Durch die Kursgestaltung bekommen Sie, neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System, Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur vermittelt.

In den zehn Einheiten (je 60 Minuten) wird außer der Nordic Walking Grundtechnik auch ein großes Repertoire an Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Stöcke präsentiert. Besonders hervorzuheben ist die vergleichbar geringe Belastung der Gelenke, so dass diese Sportart für Alt und Jung, Mann oder Frau, dick oder dünn zu empfehlen ist.

Nordic Walking Stöcke werden zur Verfügung gestellt, eigene können mitgebracht werden.

Mitzubringen: Bequemes Schuhwerk und gute Laune.

**Termine:** **Mittwoch, 14.4. – Mittwoch, 16.6.2021, 19 – 20 Uhr**  
**Ort:** **Attenkirchen, Treffpunkt: Vor dem Gemeindezentrum**  
**Dauer:** **10 Termine**  
**Gebühr:** **€ 85,-; mind. 5/max. 12 Tn**

**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!

Mitzubringen: evtl. Getränk

**Termine:** **Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 21.4.2021, 18 – 19 Uhr**  
**Ort:** **Zolling, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim, Am Amperkanal 1**  
**Dauer:** **8 Termine**  
**Gebühr:** **€ 56,-; mind. 5/max. 10 Tn**



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**YOGA & QIGONG****Shaolin QiGong und Meditation in Wolfersdorf****Z440****Power & Relax**

Sylvia Scherg

Unter der erfahrenen Leitung der zertifizierten Shaolin Qi Gong Lehrerin Sylvia Scherg können Interessierte mit den besonderen Atem- und Bewegungstechniken ihren Körper von Blockaden befreien, belastende Gedanken loslassen, Selbstheilungskräfte aktivieren, ihre Energien ausgleichen und lernen, sie bewusst zu führen.

Mit Meditation und Tiefenentspannung zu schöner Klangmusik spürt man die Einheit mit dem großen Universum, innere Freude und Leichtigkeit – wieder „im Fluss“ sein!

Shaolin Qi Gong entstammt dem alten Shaolinkloster in China. Die berühmten Shaolin – „Kampf“-Mönche konnten mit diesen Techniken bei intensivem Training fast übermenschliche Kräfte erreichen. Sie wurden von Shaolinmönch Shi Xinggui authentisch an die Leiterin übertragen.

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

**Termine:** **Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.4.2021, 17 – 18.15 Uhr**  
**Ort:** **Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum**  
**Dauer:** **6 Termine**  
**Gebühr:** **€ 54,-; mind. 3/max. 9 Tn**

**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:** **Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2**

**Vormittagskurs****QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“****Z442**

**Termine:** **Donnerstag, 25.2. – Donnerstag, 20.5.2021, 8.45 – 10.15 Uhr**  
**Dauer:** **10 Termine**  
**Gebühr:** **€ 95,-; mind. 5/max. 16 Tn**

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

**Termine:** **Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 8.45 – 10.15 Uhr**  
**Dauer:** **8 Termine**  
**Gebühr:** **€ 76,-; mind. 5/max. 16 Tn**

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

Tina Schlossorsch

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

Bei allen Übungen haben wir unser Wohlbefinden im Auge, ob körperlicher, mentaler oder seelischer Art. Durch rückengerechte Bewegungen, durch standfeste Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen kommen wir unserem Ziel nahe, so dass die Stürme des Lebens uns weniger anhaben können. Yoga ist immer Hilfe,



unseren Alltag besser meistern zu können und lässt uns stabiler im Umgang mit unserer Umwelt werden. Es geht auch um das Erkennen von Gewohnheiten und Bewegungsmustern, die uns nicht gut tun und uns in Probleme führen können. Die klassische Yogameditation rundet die Yogastunde ab.

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

**Termine:** **Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 12.5.2021, 18 – 19.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Dauer:** **9 Termine**  
**Gebühr:** **€ 81,-; mind. 6/max. 8 Tn**

### YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden **Z446**

**Termine:** **Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 12.5.2021, 19.45 – 21.15 Uhr**



Mein Name ist **Tina Schlossorsch**, seit etwa 10 Jahren gehe ich den yogischen Weg, der mittlerweile für mich zur Lebenseinstellung geworden ist. Neben einer Ausbildung als Meditationskursleiterin und Klangschalenmassseurin bin ich zertifizierte Yogalehrerin. Ich unterrichte mit viel Freude und Liebe, um die Stille in der Meditation oder in der Asana erfahrbar zu machen und um nach der körperlichen Anforderung in eine tiefe Entspannung zu führen.

Ich freue mich bei der VHS Meditations-, Klangschalen- und Yogakurse geben zu dürfen.

## GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK **Abendkurs**

### Rücken aktiv **Z450**

Ute Hanauer

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

**Termine:** **Dienstag, 13.4. – Dienstag, 6.7.2021, 18 – 19 Uhr**  
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**  
**Dauer:** **11 Termine**  
**Gebühr:** **€ 77,-; mind. 5/max. 9 Tn**

### Vormittagskurs

### Starker Rücken – Straffer Bauch **Z454**

Liane Emmersberger, Fitness Group Instruktor und Personaltrainerin „Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, in dem speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden.

Es ist hervorragend geeignet für die Formung & Definition der Muskeln sowie für den Fettabbau und die Straffung des Gewebes. Außerdem werden die Rückenmuskeln intensiv aufgebaut, so dass dieser Kurs

für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist.

Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining mit Gleichgewichtsübungen. Anschließend kommt ein spezieller Teil zum Muskelaufbau, wobei der Schwerpunkt auf Rücken und Bauch liegt.

Beendet wird der Kurs mit einem Stretching aus Yoga-Elementen und einem kleinem Entspannungsteil.

Diese Stunde ist eher etwas ruhig, die Musik läuft im Hintergrund und ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk

**Termine:** **Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 20.5.2021, 9 – 10 Uhr**  
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**  
**Dauer:** **9 Termine**  
**Gebühr:** **€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn**

### Starker Rücken – Straffer Bauch **Z455**

**Termine:** **Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 9 – 10 Uhr**  
**Dauer:** **8 Termine**  
**Gebühr:** **€ 56,-; mind. 5/max. 9 Tn**

### Fit mit Baby/ Kind **Z456**

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

Liane Emmersberger, Personaltrainerin und AFS Stillberaterin

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter mit Kindern bis zum Kindergartenbeginn und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/ Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder miteinbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter/ Väter tun etwas für sich und gleichzeitig mit Ihren Kindern.

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

Diese Stunde ist für jede/n – bei den Frauen nach abgeschlossener Rückbildung – geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

**Termine:** **Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 20.5.2021, 10 – 11 Uhr**  
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**  
**Dauer:** **9 Termine**  
**Gebühr:** **€ 63,-; mind. 5/max. 9 Tn**

### Fit mit Baby/ Kind **Z457**

**Termine:** **Donnerstag, 10.6. – Donnerstag, 29.7.2021, 10 – 11 Uhr**  
**Dauer:** **8 Termine**  
**Gebühr:** **€ 56,-; mind. 5/max. 9 Tn**

Ballettunterricht und Tanztheater  
für Kinder ab 5 Jahren

Kurse für Jugendliche und Erwachsene  
am Montagabend

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

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

**Ballettschule Haag**  
Schule für künstlerischen Tanz





**Power-Mama – back to shape Z458**

**Teilnahme ab 8 Wochen nach der Entbindung (Spontangeburt) bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich – Findet, wenn nötig, online statt**

Selin Knobel

Das Glück ist riesengroß! Dein Baby ist da und du kannst dir ein Leben ohne deinen Sonnenschein gar nicht mehr vorstellen?! Nach der Schwangerschaft, der Geburt und dem ersten Kennenlernen willst du jetzt aber gerne auch wieder etwas für dich und deinen Körper machen? Und das optimaler Weise mit deinem Goldschatz? Dann ist Power-Mama – back to shape genau das Richtige für dich. Hier erwartet dich

- gesundes, intensives und effektives 60-minütiges Fitnessstraining nur für dich und deinen Körper
  - keine Babysitter-Planung, weil du deine Maus mitbringst. Dein Baby/Kind ist aber kein Trainingsutensil, sondern kann sich während des Trainings auf einer Decke gemeinsam mit den anderen Babys „unterhalten“ oder im MaxiCosi schlafen/spielen.
  - lerne Mamas aus deiner Umgebung mit gleichaltrigen Kindern kennen
  - power dich aus und deinen Kopf frei
- Ich freue mich auf dich und dein Schätzchen!

Mitzubringen: Matte, Getränk, sportliche Kleidung, Turnschuhe.

**Termine:** **Donnerstag, 15.4. – Donnerstag, 10.6.2021, 10.30 – 11.30 Uhr**  
**Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG**  
**Dauer:** **6 Vormittage**  
**Gebühr:** **€ 66,-; mind. 5/max. 8 Tn**

## FITNESS/ KRAFT/AUSDAUER

**Pilates**

Karin Hanrieder

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

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

**PILATES in Wolfersdorf Z460**

**Termine:** **Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 24.6.2021, 10 – 11 Uhr**  
**Ort:** **Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum**  
**Dauer:** **12 Vormittage**  
**Gebühr:** **€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn**

**PILATES in Zolling Z462**

**Termine:** **Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 24.6.2021, 17.30 – 18.30 Uhr**  
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**  
**Dauer:** **12 Abende**  
**Gebühr:** **€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn**

**VHS-Hinweis**

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de) im Menüpunkt vhs-Zolling veröffentlicht.

**Stefanie Spachtholz**

Seit meiner Jugend spielt das Thema Sport eine große Rolle für mich. Kunstturnen, Judo, Handball, Fitness und Laufen (Halbmarathon) waren intensive Stationen in meinem Leben bevor ich 2011 Pilates kennen und lieben lernte. Sofort war ich davon begeistert wie Pilates sowohl die körperliche als auch die mentale Verfassung verbessert. Im Mai 2017 habe ich meine Ausbildung zur Pilates-

Trainerin absolviert (Pilates-Academy, München).

Es folgten viele Fortbildungen wie z.B. Faszien, Rückenausbildung (Euroeducation), Pilates Prenatal und vieles mehr. Vor kurzem habe ich mein Wissen um die Group-Fitness- B-Lizenz sowie C-Lizenz (Akademie für Sport und Gesundheit) erweitert.

Ich möchte meine Sportbegeisterung an Euch weitergeben, ganz nach dem Motto:

*Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glücklichein*  
(Joseph Pilates)

**PILATES in Attenkirchen Z464**

Stefanie Spachtholz

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Termine:** **Montag, 8.3. – Montag, 26.7.2021, 18.30 – 19.30 Uhr**  
**Ort:** **Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)**  
**Dauer:** **13 Abende, nicht am 12.4., 3.5., 7.6., 5.7.**  
**Gebühr:** **€ 91,-; mind. 5/max. 12 Tn**

**PILATES-Faszien-Training Z466**

Karin Hanrieder

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

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

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

**Termine:** **Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 16.6.2021, 9.30 – 10.30 Uhr**  
**Ort:** **Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal**  
**Dauer:** **12 Vormittage**  
**Gebühr:** **€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn**

**VHS-Hinweis**

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

**Bodyfit & Mobility****Z468****NEU**

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung  
Ein abwechslungsreiches Allroundtraining um deinen Körper fit zu machen!

Zu motivierender Musik fördern wir mit kraftvollen Übungen den Muskelaufbau im Bereich Bauch-Beine-Po, Arme und Rücken. Durch dynamische Mobility-Flows erreichen wir neue Bewegungsqualitäten. Das funktionell fordernde Beweglichkeitstraining aller Muskelgruppen wird mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Am Anfang steht ein leichtes Aufwärmprogramm und die Stunde klingt mit einem kurzen Entspannungsteil aus. Sehr gut geeignet auch für Einsteiger\*innen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 19.5.2021, 19.30 – 20.30 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *10 Abende*  
**Gebühr:** *€ 70,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Bodyfit & Mobility****Z469**

**Termine:** *Mittwoch, 9.6. – Mittwoch, 28.7.2021, 19.30 – 20.30 Uhr*  
**Dauer:** *8 Abende*  
**Gebühr:** *€ 56,-; mind. 4/max. 9 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende****Z470**

**für jeden geeignet, der bereit ist, fit zu werden**

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

**Termine:** *Freitag, 5.3. – Freitag, 21.5.2021, 11 – 12 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *10 Termine*  
**Gebühr:** *€ 70,-; mind. 4/max. 9 Tn*

**Fit und zufrieden ins Wochenende****Z471**

**Termine:** *Freitag, 11.6. – Freitag, 23.7.2021, 11 – 12 Uhr*  
**Dauer:** *7 Termine*  
**Gebühr:** *€ 49,-; mind. 4/max. 9 Tn*

**Projekt Fatburner – endlich wieder fit****Z472****NEU**

Karin Hanrieder

Der Kurs ist für jeden geeignet, der sich gerne bewegt und dabei ins Schwitzen kommen will. Wir mixen alle Fitness-Elemente, die gerade hip sind, um unsere Ausdauer und Kraft zu steigern. Das beste und effektivste Training für eine gesunde Fitness – das Ergebnis all meiner Jahre als Trainerin in diesem Bereich! Wenn du Spaß hast in der Gruppe zu trainieren und gerne auch ab und zu an deine Grenzen gehen möchtest, bist du hier richtig. Natürlich passen wir uns der Situation nach dem „Lock-down“ an – und haben als Ziel fitter zu werden als vorher! Ich freue mich auf euch!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

**Termine:** *Mittwoch, 3.3. – Mittwoch, 16.6.2021, 8.30 – 9.30 Uhr*  
**Ort:** *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*  
**Dauer:** *12 Vormittage*  
**Gebühr:** *€ 84,-; mind. 5/max. 9 Tn*

**Zumba® mit Melanie****Z474**

Melanie Gebauer

Der Kurs findet, wenn nötig, online statt. Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund.

Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Der Alltag, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Werde glücklich und fit!

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

**Termine:** *Montag, 22.2. – Montag, 19.7.2021, 19 – 20 Uhr*  
**Ort:** *Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2*  
**Dauer:** *18 Abende*  
**Gebühr:** *€ 126,-; mind. 6/max. 20 Tn*

**HIIT Training in Attenkirchen****Z476**

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Termine:** *Montag, 8.3. – Montag, 26.7.2021, 19.45 – 20.45 Uhr*  
**Ort:** *Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)*  
**Dauer:** *13 Abende, nicht am 12.4., 3.5., 7.6., 5.7.*  
**Gebühr:** *€ 91,-; mind. 5/max. 12 Tn*

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

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

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

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

In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl, werden gestroht zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert.

Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel in Kleidung und Accessoires. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpas (im Wert von 40 EUR) und einen kleinen Make-Up-Guide, der preislich bereits inklusive ist.

**Termin:** *Samstag, 24.4.2021, 14 – 18 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Gebühr:** *€ 130,-; mind. 2/max. 3 Tn*

**Farbtypberatung (ohne Make-Up)****Z491**

**Termin:** *Samstag, 5.6.2021, 14 – 18 Uhr*



## KULTUR KOCHEN & GENIESSEN

### Allgemeine Information:

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

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

### Die indische vegetarische Küche – exotisch und voller Vielfalt **Z500**

auch für Veganer geeignet

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 auch für Veganer geradezu genial. Die Besonderheit der vegetarischen Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische vegane Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit hausgemachtem Käse bzw. Tofu), Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Pillaw (Gewürz-Reis). Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie viele Informationen über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau  
Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 17€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

**Termin:** Freitag, 11.6.2021, 18 – 22 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche  
Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau  
**Gebühr:** € 52,-; mind. 4/max. 8 Tn

### Sushi-Kochkurs **Z501**

Thuy Nga Vu, Gastronomin

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche kennenlernen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe sowie verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen zu, eine vegetarische Variante darf dabei nicht fehlen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Fischauswahl, Schneide- sowie Rolltechnik.

Zum gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde werden grüner Tee, Jasmin Tee und Wasser gereicht.

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

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

**Termin:** Freitag, 16.4.2021, 18 – 21.30 Uhr  
**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche  
Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau  
**Gebühr:** € 45,-; mind. 4/max. 8 Tn



## MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

### Beratung

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

### Schnupperstunde

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

### Ratenzahlung

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

### Halbjahreskurse

Die Instrumentalkurse werden pro Semester je nach Dozent in der Regel mit 15 bis 18 Terminen angeboten. Die Unterrichtsgebühr berechnet sich nach der Anzahl der Termine.

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

### Halbjahreskurs

#### Blockflötenunterricht in Attenkirchen **Z540**

für Kinder ab 6 Jahren

Patricia Hellmich

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



**Termine:** Freitag, 5.3. – Freitag, 23.7.2021, 13 – 17 Uhr  
**Ort:** Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock  
**Dauer:** 17 Termine

### VHS-Hinweis

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de) im Menüpunkt vhs-Zolling veröffentlicht.





### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

#### Blockflötenunterricht mit Elise-Anne Z541

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, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 13 – 18.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*

**Dauer:** *17 Termine*

### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

#### Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene Z550

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, 1.3. – Montag, 26.7.2021, 12 – 21 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*

**Dauer:** *18 Termine*



#### VHS-Hinweis

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

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

### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

#### Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Z554

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

**Termine:** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 27.7.2021, 9 – 12 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG*

**Dauer:** *18 Termine*

### Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 bzw. 45 Minuten – Onlinekurs

#### Klavier für Fortgeschrittene Z560

Julia Thomas

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

Der Kurs findet nur online per Skype statt. Die Teilnehmer benötigen einen Laptop, PC oder Tablet bzw. Handy mit Kamera und eine stabile Internetverbindung.

**Termine:** *Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 13.30 – 18 Uhr*

**Ort:** *Online zu Hause*  
**Dauer:** *17 Termine*



### Halbjahreskurs

#### Geige in Zolling Z572

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Findet, wenn nötig, online statt.

**Geige für Anfänger**

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

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

**Geige für Fortgeschrittene**

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

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

**Termine:** *Donnerstag, 25.2. – Donnerstag, 22.7.2021, 14 – 18 Uhr*

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

**Dauer:** *17 Termine*



#### VHS-Hinweis

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

**Halbjahreskurs****Geige in Haag – Corona bedingt in Zolling Z573**für Anfänger und Fortgeschrittene  
Einzel – oder Zweierunterricht

Ursula Bongard

Findet, wenn nötig, online statt.

**Geigenunterricht für Anfänger (Kinder und Erwachsene)**

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

**Geige für Fortgeschrittene (Kinder und Erwachsene)**

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

Mitzubringen: Geige und Geigenschule nach Absprache. Aufgabenheft.

**Termine:** *Mittwoch, 24.2. – Mittwoch, 21.7.2021, 14 – 18 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Dauer:** *17 Termine*

**Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren – Z575S****3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling**

Annette Schlegel

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

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

**Termine:** *Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 18.3.2021, 14 – 14.30 Uhr*  
**Ort:** *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG*  
**Dauer:** *3 Termine*  
**Gebühr:** *€ 45,-; mind. 2/max. 4 Tn*

**VHS-Hinweis**

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN**. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 087 61/7 22 50



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**SPEZIAL – DIE JUNGE VHS SCHÜLERFÖRERUNG****Fit für's Abi in Mathematik – Nur online****Intensivkurse in den Osterferien**

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

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

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam bzw. Handy und Internetzugang.

Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.

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

**Ort:** *Online zu Hause*  
**Dauer:** *4 Termine*  
**Gebühr:** *€ 135,- bei 4 – 6 Tn*  
*€ 106,- bei 7 und mehr Tn*

**Fit für's Abi in Mathematik – Nur online**

Z601

**12. Klasse Gymnasium****Termine:** *Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 8 – 11 Uhr***Fit für's Abi in Mathematik – Nur online**

Z601NT

**12. Klasse nicht-technischer Zweig an der FOS/BOS****Termine:** *Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 11 – 14 Uhr***Fit für's Abi in Mathematik – Nur online**

Z601T

**12. Klasse technischer Zweig an der FOS/ BOS****Termine:** *Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 15 – 18 Uhr***Fit für's Abi in Mathematik – Nur Online!**

Z602

**13. Klasse an der FOS/BOS****Termine:** *Dienstag, 6.4. – Freitag, 9.4.2021, 18 – 21 Uhr***Fit für die Mittlere Reife in Mathematik Nur online!****INTENSIVKURSE IN DEN OSTERFERIEN**

Dr. Ing. Ulrich Kaiser

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

Unbedingt nötig: Computer, Laptop oder Tablet mit Webcam bzw. Handy und Internetzugang.

Bereithalten: Schreibzeug, Taschenrechner, evtl. Fragen zum prüfungsrelevanten Stoff.

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

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

**Ort:** *Online zu Hause*  
**Dauer:** *4 Termine*  
**Gebühr:** *€ 135,- bei 4 – 6 Tn*  
*€ 106,- bei 7 und mehr Tn*

**Fit für die Mittlere Reife  
in Mathematik – Nur online!**

Z603



Realschule nicht-mathemat. Zweig

Termine: Montag, 29.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 8 – 11 Uhr

**Fit für die Mittlere Reife  
in Mathematik – Nur Online**

Z605



Realschule mathematischer Zweig

Termine: Montag, 29.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 15 – 18 Uhr

**Fit für die Mittlere Reife  
in Mathematik – Nur online!**

Z607



M-Zweig Mittelschule

Termine: Montag, 29.3. – Donnerstag, 1.4.2021, 11 – 14 Uhr

**Fit für die Mittlere Reife  
in Mathematik – Nur online!**

Z604



INTENSIVKURSE IN DEN PFINGSTFERIEN

Realschule nicht-mathemat. Zweig

Termine: Dienstag, 25.5. – Freitag, 28.5.2021, 8 – 11 Uhr

**Fit für die Mittlere Reife  
in Mathematik – Nur online!**

Z606



Realschule mathematischer Zweig

Termine: Dienstag, 25.5. – Freitag, 28.5.2021, 15 – 18 Uhr

**Fit für die Mittlere Reife  
in Mathematik – Nur Online!**

Z608



M-Zweig Mittelschule

Termine: Dienstag, 25.5. – Freitag, 28.5.2021, 11 – 14 Uhr

**TOP zum Job – Bewerbungstraining  
für Jugendliche**

Z609

Michael Schlögl

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

Mitzubringen: Schreibzeug

**Termin:** Samstag, 19.6.2021, 10 – 12.30 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG  
**Dauer:** 1 Termin  
**Gebühr:** € 25,-; mind. 3/max. 6 Tn

**BEWEGUNG**
**Capoeira in ATTENKIRCHEN**

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

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



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

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

**Ort:** Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof  
**Dauer:** 16 Termine

**Capoeira für Kinder/ Anfänger**

Z610

bis 7 Jahre

**Termine:** Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.7.2021, 15 – 15.45 Uhr  
**Gebühr:** € 80,-; mind. 5/max. 12 Tn

**Capoeira für Kinder**

Z611

bis 9 Jahre

**Termine:** Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.7.2021, 15.45 – 16.45 Uhr  
**Gebühr:** € 104,-; mind. 5/max. 12 Tn

**Capoeira für Jugendliche und Erwachsene**

Z612

ab 10 Jahren

**Termine:** Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.7.2021, 16.45 – 18 Uhr  
**Gebühr:** € 120,-; mind. 5/max. 12 Tn

**Capoeira in ZOLLING**

Dr. cult. Fabio Araújo Fernandes

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

**Ort:** Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal  
**Dauer:** 17 Termine

**Capoeira für Anfänger bis 7 Jahren**

Z613

**Termine:** Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 15 – 15.45 Uhr  
**Gebühr:** € 85,-; mind. 5/max. 12 Tn

**Capoeira für Kinder bis 11 Jahren**

Z614

**Termine:** Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 15.45 – 16.45 Uhr  
**Gebühr:** € 110,50; mind. 5/max. 12 Tn

**Capoeira für Jugendliche und Erwachsene**

Z615

ab 11 Jahren

**Termine:** Dienstag, 2.3. – Dienstag, 20.7.2021, 19 – 20 Uhr  
**Gebühr:** € 127,50; mind. 4/max. 12 Tn



**nappydancers® Z616**
**Kindertanz für die Kleinsten im Alter von 20 – 40 Monaten**

Selin Knobel, Kindertanztrainerin, nappydancers®-Kursleitung

Was ist nappydancers® genau?

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



- die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind
- die Koordination von Bewegungsabläufen
- die Musikalität und ein erstes Rhythmusgefühl
- die Grob- und Feinmotorik
- die Körperwahrnehmung
- das Selbstbewusstsein

- das soziale Verhalten in einer Gruppe mit anderen Kindern  
Bei nappydancers® lernen die „nappys“ zusammen mit einem Elternteil/Großeltern teil ihren Körper mit jedem Kurstag besser kennen. Unsere Bewegungsschule wurde in Abstimmung mit erfahrenen Pädagogen und Kinderärzten erarbeitet. Die Inhalte sind, genau wie die nappydancers® Musik, fester Bestandteil jeder Kurs-einheit, denn Wiederholungen verschaffen Kindern Vertrauen und Sicherheit.

Ich freue mich auf dich und deinen „Nappy“.

Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken

**Termine:** Freitag, 16.4. – Freitag, 21.5.2021, 11 – 11.45 Uhr  
**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 42,-; mind. 4/max. 8 Tn

**Spielerisches Kinderyoga in Wolfersdorf Z619**
**für Kinder im Kindergartenalter von 3 bis 5 Jahren**

Sylvia Scherg

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

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

**Termine:** Donnerstag, 4.3. – Donnerstag, 22.4.2021, 16 – 16.45 Uhr

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

**Dauer:** 6 Termine

**Gebühr:** € 30,-; mind. 4/max. 9 Tn

**VHS-Hinweis**

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

**KREATIVITÄT**
**Upcycling: Windlichter aus Altglas Z640 NEU**
**ab 10 Jahren**

Claudia Bader

Aus alten Gläsern zaubern wir mit Hilfe von Kordeln, Bändern, Perlen und Federn wunderschöne Windlichter. Je nach Geschmack werden die Windlichter maritim, romantisch oder im Landhausstil gestaltet. Sie kommen bestimmt auch als Muttertags-Geschenk gut an. Gut geeignet sind Gurkengläser, Gläser von Nudelsoßen oder Ähnlichem.



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

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

**Termin:** Freitag, 30.4.2021, 16 – 17.30 Uhr

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

**Gebühr:** € 9,-; mind. 5/max. 8 Tn

**Musikalische Früherziehung Z662**
**für Kinder von 4-6 Jahren ohne Begleitung eines Erwachsenen**

Aurelia Sailer

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

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

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

**Termine:** Montag, 1.3. – Montag, 17.5.2021, 14 – 14.45 Uhr

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

**Dauer:** 10 Termine

**Gebühr:** € 90,-; mind. 5/max. 8 Tn

**VHS-Hinweis**

Gerne können Sie sich unverbindlich einen Platz in Ihrem Wunschkurs reservieren lassen. Eine endgültige Entscheidung sollte dann rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt werden, ansonsten wird die Reservierung gelöscht.

**VHS-Hinweis**

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter [www.vhs-moosburg.de](http://www.vhs-moosburg.de) im Menüpunkt vhs-Zolling veröffentlicht.

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Zolling

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

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

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

\_\_\_\_\_

## Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Zolling

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

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

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

\_\_\_\_\_