



Volkshochschule Zolling

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

Herbst/Winter 2019/20



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

2019 feiern wir 100 Jahre Volkshochschule in Deutschland und 40 Jahre Volkshochschule in Zolling! Bildung für alle, die vor Ort ankommt und lebenslanges Lernen gewährleistet. In diesem Jahr erwartet Sie ein breitgefächertes Themenangebot mit Bekanntem und Neuem. Und anders als in den Jahren zuvor, finden Sie im vorliegenden Programmheft auch „Schmankerl“ aus den Fachbereichen meiner Kolleginnen der vhs Moosburg, die ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Viel Vergnügen und Inspiration bei der Lektüre.

Ihre Corinna Steinecke

**„Eine lebendige Demokratie braucht nicht
nur mitarbeitende, sondern gleichzeitig
mitdenkende Menschen.“**

Prof. Dr. Klaus Meisel,
Vorsitzender des bvv-Aufsichtsrats

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 081 67 6943-72

Email vhs-zolling@vhs-moosburg.de

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

Weitere Informationen unter

www.vhs-moosburg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

TERMINE FÜR IHRE PLANUNG

September 2019

Do, 12.09.19		
Z431 08:45		„QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“
Z571 11:00		Geige in Attenkirchen
Z572 14:00		Geige in Zolling
Di, 17.09.19		
Z450 18:00		Rücken aktiv
Mi, 18.09.19		
Z573 13:30		Geige in Haag
Do, 19.09.19		
Z454 09:00		Starker Rücken – Straffer Bauch
Z456 10:00		Fit mit Baby/ Kind
Mo, 23.09.19		
Z550 12:00		Gitarre am Montag
Z662 14:00		Musikalische Früherziehung für Kinder von 4-6 Jahren
Z474 19:00		Zumba® mit Melanie
Di, 24.09.19		
Z541 13:00		Blockflötenunterricht mit Elise-Anne
Z560 13:30		Klavier in Attenkirchen
Z261 18:00		Sag einfach mal NEIN
Z599 19:15		„Die Choristen“ der Jazz/Rock/Pop – Chor“
Do, 26.09.19		
Z460 10:00		PILATES in Wolfersdorf
Z462 17:30		PILATES in Zolling

Oktober 2019

Di, 01.10.19		
Z312 9:00		Refresh your English – learning by talking (B2)
Z310 10:45		A new start – Refresher (A1/A2)
Mi, 02.10.19		
Z472 8:30		Latino STEP
Z311 9:00		English – Refresher (A2 / B1)
Z466 9:30		PILATES-Faszien-Training
Z410W 18:30		KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf
Z412 19:00		Verbundene Tiefenatmung
Z468 19:30		Bodystyling und Stretch
Fr, 04.10.19		
Z410H 17:30		KAHA® und AROHA® Training in Haag
Mo, 07.10.19		
Z341 9:00		Spanisch A1 für den Urlaub
Z414 9:00		Brainenergy® – Der Sport für das Gehirn
Z220 18:00		Einstieg am PC
Z480 18:30		Gesellschaftstanz – Anfängerkurs
Z481 20:00		Gesellschaftstanz – Fortschrittskurs
Di, 08.10.19		
Z613 15:00		Capoeira für Kinder bis 7 Jahren – Anfänger
Z614 15:45		Capoeira für Kinder bis 11 Jahren – Anfänger und Fortgeschrittene
Z430 17:30		Shaolin Qi Gong und Chanmeditation in Wolfersdorf
Z615 19:00		Capoeira für Jugendliche und Erwachsene
Mi, 09.10.19		
Z340 11:00		Spanisch A1 für den Urlaub
Do, 10.10.19		
Z458 10:30		Power-Mama – back to shape
Z421 12:00		Beckenbodengymnastik für Senioren
Z610 15:00		Capoeira für Kinder, Anfänger (bis 7 Jahren)
Z611 15:45		Capoeira für Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene (bis 9 Jahre)
Z619 16:00		Spielerisches Kinderyoga
Z612 16:45		Capoeira für Jugendliche ab 10 Jahren
Z331 18:00		Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene
Z330 19:30		Italienisch für Anfänger – Chiaro – A1
Fr, 11.10.19		
Z554 9:00		Gitarre am Freitagvormittag
Z422 10:00		Fitness für Senioren
Z470 11:00		Fit und zufrieden ins Wochenende
Z540A 13:00		Blockflötenunterricht in Attenkirchen
Sa, 12.10.19		
Z520 9:00		Fotografie mit Spiegelreflex & Co
Z228 10:00		Internet-Recherche für Anfänger
So, 13.10.19		
Z300 18:00		Sprach-Cafe Deutsch
Di, 15.10.19		
Z600 16:00		Kinderzauberei
Mi, 16.10.19		
Z616 15:00		Kindertanz in Zolling
Z617 16:00		Kindertanz in Zolling
Z618 17:00		Kindertanz in Zolling
Z510 19:00		Freies und experimentelles Zeichnen
Do, 17.10.19		
Z130 19:00		Vortrag – Früher in Rente
Fr, 18.10.19		
Z342 11:00		Spanisch Konversations- und Auffrischkurs
Sa, 19.10.19		
Z227 10:00		„Datensicherung und Aufräumen im System
Z260 11:00		Wie sag ich es am Besten? – Workshop
Mo, 21.10.19		
Z221 18:00		Einführung in Microsoft-Office (2010, 2013, 2016)
Do, 24.10.19		
Z150 18:00		Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen wie es geht
Fr, 25.10.19		
Z501 18:30		Sushi-Kochkurs

November 2019

Mi, 06.11.19		
Z445 18:00		YOGA am Abend
Do, 07.11.19		
Z262 17:30		Stressmanagement
Z406 19:00		Auszeit vom Alltag – Partnermassage
Sa, 09.11.19		
Z490 10:00		Farbtypberatung und typgerechtes Make-Up
Z408 12:00		Reiki-Einweihung 2. Grades
Z646 15:00		Typgerechtes Make-Up für Teenies ab 13 Jahren
Mo, 11.11.19		
Z222G 18:00		Word Grundlagen
Do, 14.11.19		
Z401 19:30		Schlafproblemen vorbeugen und Schlafqualität steigern
Sa, 16.11.19		
Z224 10:00		VBA – Programmieren mit Visual Basic for Applications
Mo, 18.11.19		
Z641 15:00		Wir filzen kleine Vögel
Sa, 23.11.19		
Z540 10:00		„Workshop „Rhythmus erleben“ – Bodypercussion und Trommeln“
Z531 10:00		Hüte, Kappen, Mützen, Stirnbänder aus Filz
Z502 13:30		Mein bunter Plätzchenteller
Z650 15:00		Workshop – Jeder kann singen!
Mo, 25.11.19		
Z222A 18:00		Word Aufbaukurs
Fr, 29.11.19		
Z530 19:00		Adventskranzbinden
Sa, 30.11.19		
Z407 14:00		Workshop Fußreflexzonenmassage – für Einsteiger

Dezember 2019

Mo, 02.12.19		
Z223G 18:00		EXCEL Grundlagenkurs
So, 08.12.19		
Z511 11:00		Workshop: Weihnachtskarten selbst gestalten
Di, 17.12.19		
Z642 16:00		Perlenengel und Perlenelfen zu Weihnachten
Z415 10:00		Entspannung mit Klangschalen
Z451 18:00		Rücken aktiv

Januar 2020

Mi, 08.01.20		
Z473 08:30		Latino STEP
Z467 09:30		PILATES-Faszien-Training
Z411W 18:30		KAHA® und AROHA® Training in Wolfersdorf
Z512 19:00		Mappenkurs – Vorbereitung für ein künstlerisches Studium
Z469 19:30		Bodystyling und Stretch
Do, 09.01.20		
Z432 08:45		„QiGong – „Pfleger der Lebensenergie“
Z455 09:00		Starker Rücken – Straffer Bauch
Z457 10:00		Fit mit Baby/ Kind
Z461 10:00		PILATES in Wolfersdorf
Z459 10:30		Power-Mama – back to shape
Z463 17:30		PILATES in Zolling
Z420 18:30		Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Fr, 10.01.20		
Z423 10:00		Fitness für Senioren
Z471 11:00		Fit und zufrieden ins Wochenende
Z411H 17:30		KAHA® und AROHA® Training in Haag
Sa, 11.01.20		
Z225 10:00		Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS
Z491 10:00		Farbtypberatung und typgerechtes Make-Up
Z647 15:00		Typgerechtes Make-Up für Teenies ab 13 Jahren
Mo, 13.01.20		
Z475 19:00		Zumba® mit Melanie
Di, 14.01.20		
Z100 19:30		Alles geregelt? Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter
Mi, 15.01.20		
Z403 18:30		Leicht & Fit im Handumdrehen: 10 Tage Fasten
Z400 19:00		Workshop – So stärken Sie Ihre Sehkraft
Di, 21.01.20		
Z405 17:30		Schritt für Schritt zum Nichtraucher
Z404 18:30		Vortrag: Kurzzeitfasten & Autophagie
Mi, 22.01.20		
Z402 18:30		Workshop – Der Körper kennt den Weg
Do, 23.01.20		
Z500 17:30		Die traditionelle indische Küche
Z532 19:30		Ich glaub, ich spinne

Februar 2020

Sa, 01.02.20		
Z226 10:00		POWER POINT Präsentationen
Mo, 03.02.20		
Z223A 18:00		EXCEL Aufbaukurs
Sa, 08.02.20		
Z250 09:00		Bewerbungstraining – Kompaktseminar



GESELLSCHAFT UND LEBEN

Workshop:

Demokratie 2.0

1000

Inge Ankenbauer-Wild

Warum ist Demokratie so oft mit Streit und Machtkämpfen verbunden?

Warum führen demokratische Entscheidungen so viel zu Unzufriedenheit wie beim Beispiel Brexit?

Wie kann Demokratie sich weiterentwickeln, und was kann man im eigenen Umfeld dazu beitragen?

Sehr praxisorientiert führt dieser Workshop durch das Thema Demokratieentwicklung.

Zu Beginn gibt es einen Impulsvortrag, anschließend werden gemeinsam Themen entwickelt, mit denen der zweite Teil gestaltet wird (Systemisches Konsensieren).

Anmeldung erforderlich.

Termin: Samstag, 8.2.2020, 10 - 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1

Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 10 Tn

RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag:

Alles geregelt? Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

Z100

sinnvoll für alle ab 18 Jahren

Marianne Folger

Marianne Folger, Juristin, bzw. Bruno Gebele, Notar a. D. sind ehrenamtlich für die Hospizgruppe Freising tätig. Sie referieren über das Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“. Entscheiden Sie nach dem Vortrag, wer Ihre persönlichen Angelegenheiten regeln darf, wenn Sie durch Unfall, Krankheit oder Alter nicht mehr selbst dazu in der Lage sind.

Die Teilnehmer können für dieses sehr umfangreiche Thema eine Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz vor Ort erwerben.

Hinweise:

- Um Anmeldung wird gebeten.
- Wenn Sie sich kurzfristig für den Vortrag entscheiden, können Sie gerne auch vor Ort in bar bezahlen.
- Die Gebühr kommt zu 100% der Hospizgruppe zu Gute.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Dienstag, 14.1.2020, 19.30 – 21.30 Uhr

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

Gebühr: € 5,-; mind. 5/max. 30 Tn

WIRTSCHAFT / FINANZEN

Vortrag

Früher in Rente

Z130

NEU

Agata Röhrsheim

Dipl.-Betriebswirtin, gerichtlich zugelassene sowie unabhängige Rentenberaterin

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente nach aktuellem Rechtsstand aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin.

Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang

in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und besonders langjähriger Versicherung. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuverdienstgrenzen gelten.

Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte sowie Behörden in Altersrenten-, Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenvorfahren.

Ausführliche Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Schreibzeug

Hinweis: um Anmeldung wird gebeten

Termin: Donnerstag, 17.10.2019, 19 – 21 Uhr

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

Gebühr: € 17,-; mind. 8/max. 20 Tn

PSYCHOLOGIE / FAMILIE

Letzte Hilfe Kurs –

Z150

NEU

am Ende wissen wie es geht

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

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

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

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

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

Monika Stein, Krankenschwester auf der Palliativstation Freising seit 2003

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

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

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

Mitzubringen: evtl. Getränk und Brotzeit für die Pause.

Hinweis: um Anmeldung wird gebeten

Termin: Donnerstag, 24.10.2019, 18 – 21.30 Uhr

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

Dauer: 30 Minuten Pause enthalten

Gebühr: € 15,-; mind. 8/max. 18 Tn



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**PHILOSOPHIE****Philosophischer Stammtisch 1001**

Silvia Simbeck,
Referentin der Akademie für philosophische Bildung & WerteDialog
Einmal pro Monat in einer kleinen Gruppe miteinander über ein
Thema philosophieren!
Was ist eigentlich „philosophieren“?
Grundlegende Fragen gemeinsam erforschen und dabei den eigen-
nen Gedanken freien Lauf lassen.
Mal sehen, was dabei entsteht...

Termine und Orte:

1. Do, 24.10.2019, 20 - 21.30 Uhr, vhs Moosburg, Raum OG2
2. Do, 14.11.2019, 20 - 21.30 Uhr, Hirschen, Am Gries 8, Moosburg
3. Do, 12.12.2019, 20 - 21.30 Uhr, vhs Moosburg, Raum OG2
4. Do, 16.01.2020, 20 - 21.30 Uhr, Hirschen, Am Gries 8, Moosburg

Das Thema des 1. Abend lautet: „Was ist der Mensch?“
Das Thema des 2. Abend lautet: „Was bedeutet die Zeit für den
Menschen?“
Die beiden weiteren Themen werden in der Gruppe ausgemacht.

Die Kursgebühr beträgt pro Abend 5 Euro.

**Eine Anmeldung ist wünschenswert. Man kann aber auch
spontan hinzukommen.**

Dauer: 4 x

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 nütze ich „Windows“?
- Was ist „Software“?
- Wie finde ich schnell Zugang zu einigen nützlichen Software-
programmen?
- Wie finde ich mich in der Welt des Internets zurecht?
- Welche Gefahren lauern dort?

Termine: Montag, 7.10. – Montag, 14.10.2019, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 10 Tn

VHS-Hinweis

Kursänderungen und Zusatzkurse werden auch unter
www.vhs-moosburg.de im Menüpunkt Volkshochschule ver-
öffentlicht.

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

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, 21.10. – Montag, 4.11.2019, 18 – 21 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 59,-; mind. 3/max. 10 Tn

Word Grundlagen Z222G**für alle, die das Programm sinnvoll nutzen wollen**

Manfred Bichler
Mit dem Programm Word von Microsoft Office können Briefe an
Einzelpersonen, aber auch an eine ganze Gruppe von Empfängern
auf einmal geschrieben und optimal gestaltet werden. Auch andere
Anwendungen wie kleine Plakate und Flyer können kreiert werden.
Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:
- Textgestaltung- und Formatierung
- Gestaltung von Geschäfts- und Privatbriefen
- Einfügen von Objekten wie Fotos/ Grafiken in den Text
- Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses
- Arbeiten mit Autotexten (Textbausteine) und Serienbriefen

Hinweis:
Aufbaukurs am 25.11.2019, siehe Z222A; am besten auch gleich
dort anmelden!

Termine: Montag, 11.11. – Montag, 18.11.2019, 18 – 20 Uhr
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 10 Tn

Word Aufbaukurs Z222A

Manfred Bichler
Sie arbeiten bereits seit einer gewissen Zeit mit dem Programm
Word und besitzen die wichtigsten Grundkenntnisse (siehe Inhalt
unter Z222G), würden aber gerne individuelle Fragen und Problem-
stellungen 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 effizien-
ten Lösung!
Wir erstellen Serienbriefe, Briefe aus Textbausteinen sowie mit ei-
ner „rechnenden“ EXCEL-Tabelle.

Termin: Montag, 25.11.2019, 18 – 21 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 29,-; mind. 3/max. 10 Tn

Excel-Grundlagenkurs Z223G**– auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –**

Manfred Bichler
EXCEL ist ein Programm, das sich für viele Anwendungen eignet:
Sie können Daten für Gästelisten, Kassenvorgänge, Fahrtenbücher
und vieles andere strukturiert erfassen, verwalten und analysieren.
Daher ist EXCEL eines der am häufigsten angewandten Office-
Programme.
In diesem Kurs erlernen wir
- allgemeine Tabellengrundlagen
- Zellformatierung
- bedingte Formatierung
- Formeln zur Berechnung von Tabellenwerten



- Formelziehen
- Bearbeitung von größeren Tabellen und Datenmengen
- Berechnungen mit Zeitangaben
- einfache Diagramme

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

Termine: Montag, 2.12. – Montag, 27.1.2020, 18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 3/max. 8 Tn

Excel – Aufbaukurs

Z223A

für Fortgeschrittene

Manfred Bichler

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

Termine: Montag, 3.2. – Montag, 10.2.2020, 18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 59,-; mind. 3/max. 10 Tn

Programmierung mit Visual Basic for Applications

Z224

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

Manfred Bichler

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

Termine: Samstag, 16.11. – Samstag, 23.11.2019, 10 – 14 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 79,-; mind. 3/max. 10 Tn

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS 92

Z225

Manfred Bichler

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

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

Termine: Samstag, 11.1. – Samstag, 18.1.2020, 10 – 14 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 79,-; mind. 3/max. 10 Tn

POWER POINT Präsentationen

Z226

NEU

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Manfred Bichler

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

Termine: Samstag, 1.2. – Samstag, 8.2.2020, 10 – 12 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 10 Tn

Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Z227

– Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank –

Manfred Bichler

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

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

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

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

Termin: Samstag, 19.10.2019, 10 – 13 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 29,-; mind. 4/max. 10 Tn

Internet-Recherche

Z228

für Anfänger

Manfred Bichler

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

Termin: Samstag, 12.10.2019, 10 – 13 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 29,-; mind. 3/max. 10 Tn

Smartphone – Alles klar?!

2312

Sprechstunde für Smartphone, Tablet & Co.

Christoph Galle

Für alle, die nicht auf die unzähligen Möglichkeiten von Smartphone oder Tablet verzichten möchten.

An diesem Termin können einem erfahrenen Experten Fragen zum Umgang mit dem Gerät oder aber auch zu speziellen Apps, den Programmanwendungen, gestellt werden. Außerdem allgemeine Beratung zu Anwendungen, die das Leben leichter machen, wie z.B. elektronische Bahn- oder MVV-Tickets, Check-in am Flughafen, Online-Banking, etc. Das Smartphone oder das Tablet sollten mitgebracht werden. Vor Ort gibt es Notebooks mit WLAN-Zugang für Fragen zum PC oder zu Informationen aus dem Internet.

Lassen Sie die aktuellen Entwicklungen nicht einfach vorbeiziehen, alles ist erlernbar. Wir freuen uns auf Sie.

Mitzubringen: je nach Problemstellung: eigenes Smartphone oder Tablet mit Zugangsdaten

Termine: Samstag, 12.10.2019, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-1

Samstag, 16.11.2019, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-2

Samstag, 14.12.2019, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-3

Samstag, 18.01.2020, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-4

Samstag, 15.02.2020, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-5

Samstag, 14.03.2020, 10 – 11.30 Uhr, Kurs 2312-6

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3

Gebühr: € 15,-; mind. 5/ max. 12 Tn

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

**Social Media für Selbstständige** **2316**

Michaela Bär

Finden Sie geeignete Social Media Kanäle. Analysieren Sie Ihre Kunden, legen Sie realistische Ziele fest und behalten Sie mit einem 4 Wochen Redaktionsplan die Übersicht. Sie lernen von Ihren Mitbewerbern, bekommen Strategien für neue Beitragsideen und finden heraus, wie Sie am besten mit Ihrer Zielgruppe interagieren.

Diese Tools verwenden wir im Kurs:

- Facebook, Instagram und LinkedIn
- Laptop
- Smartphone
- canva.com
- word und excel

Ziele des Kurses:

- Sie sind in der Lage, Ihre individuelle Strategie zu erarbeiten
- Sie wissen, wie Sie Ihre Kanäle optisch gestalten, um den Wiedererkennungswert zu steigern
- Sie behalten den Überblick mit einem vierwöchigen Redaktionsplan
- Sie wissen, wie Sie Ideen finden für neue Posts und mit Ihrer Zielgruppe interagieren

Mitzubringen: Laptop, Smartphone, Word, Excel, Zugänge zu den Konten der Teilnehmer, jeder Teilnehmer braucht seine Passwörter und Zugangsdaten

Termine: Freitag, 27.9. und 11.10.2019, 19 – 21 Uhr**Ort:** VHS, Stadtplatz 2, Raum UG4**Dauer:** 2x**Gebühr:** € 75,-; mind. 4/ max. 6 Tn**PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG / SOFT SKILLS****Kompakt-Seminar****Bewerbungstraining** **Z250** **NEU**

Andrea Kaiser

Samstag:

Wir beschäftigen uns mit den Themen Selbstreflexion, Stellensuche und Bewerbungsunterlagen (Bewerbungsschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse, Mappe).

Sonntag:

Wann beginnt das Vorstellungsgespräch tatsächlich? Was kommt auf mich zu? Wie kann ich mich vorbereiten? Was kann ich beeinflussen? Welche Fragen dürfen, können und sollten gestellt werden? Und welche nicht? Wir erarbeiten Aufbau und Inhalt von Vorstellungsgesprächen, lernen Methoden zur Vorbereitung kennen und simulieren wichtige Bestandteile in Form von kleinen Rollenspielen.

Das Ziel des Kurses ist es, dass Sie souverän und gut vorbereitet ins nächste Vorstellungsgespräch gehen können.

Termine: Samstag, 8.2. – Sonntag, 9.2.2020, 9 – 15 Uhr**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**Dauer:** 2 Termine**Gebühr:** € 114,-; mind. 4/max. 8 Tn

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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

Workshop:**Kommunikationstraining:
Wie sag ich es am besten?** **Z260** **NEU****Persönlichkeitsentwicklung in Beruf und Privatleben**

Cornelia Schultheis

Haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt? Vielleicht vor einem Bewerbungsgespräch, einem Gespräch mit dem Chef oder auch nur, wenn es um ein Gespräch mit Freunden geht? Oder haben sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie keiner verstanden hat, obwohl Sie Ihr Gesagtes gut erläutert haben? Dann kann es daran liegen, dass Ihre Körpersprache, Ihre Mimik und das Gesagte nicht übereinstimmen und Sie so Ihre Wünsche und Ziele nicht richtig vermitteln können.

Im Workshop zeige ich Ihnen die Zusammenhänge und die Worte, die Sie vermeiden sollten. Lösungsorientierte Kommunikation bringt Ruhe in Ihr Leben, die Gewissheit, verstanden zu werden, um so einfacher und gelassener ans Ziel zu gelangen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 19.10.2019, 11 – 15 Uhr**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**Dauer:** 1 Termin**Gebühr:** € 28,-; mind. 4/max. 10 Tn**Sag einfach mal NEIN** **Z261****Persönlichkeitsentwicklung – Kommunikation**

Cornelia Schultheis

NEIN, dieses kleine Wort hat auf uns, unsere Psyche und unser Wohlbefinden einen großen Einfluss.

Wenn Sie etwas gegen Fremdbestimmung und Beeinflussung von außen tun wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Im Kurs lernen Sie, wieder „Sie selbst“ sein zu dürfen und Ihr Leben mit Leichtigkeit zu bereichern, Authentizität und Lebensfreude auszustrahlen. Es ist nicht schwer, denn wer seinen eigenen Wert kennt, kann gelassen über das sein, was andere Menschen von einem erwarten, denken und reden.

Termine: Dienstag, 24.9. – Dienstag, 22.10.2019, 18 – 19 Uhr**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**Dauer:** 5 Termine**Gebühr:** € 35,-; mind. 4/max. 10 Tn**Stressmanagement –
Mit simplen Tricks dem Stress
ein Schnippchen schlagen** **Z262** **NEU**

Claudia Weiß

Dipl.-Psychologin, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Termine: Donnerstag, 7.11. – Donnerstag, 21.11.2019, 17.30 – 19 Uhr**Ort:** Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**Dauer:** 3 Termine**Gebühr:** € 36,-; mind. 4/max. 12 Tn



Die Kunst der Schlagfertigkeit

2407 **NEU**

Roselinde Nickels

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

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

Termin: Samstag, 19.10.2019, 10 – 13 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2

Dauer: 1 x

Gebühr: € 30, mind. 4/ max. 8 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

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

Gebühr

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

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

€ 260,00 bei 2 Tn

€ 180,00 bei 3 Tn

€ 140,00 bei 4 Tn

€ 133,00 bei 5 Tn

€ 103,00 ab 6 Tn

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

DEUTSCH

Abendkurs

Sprach-Café Deutsch

Z300

für Fortgeschrittene ab Level A2

Claudia Cicek

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

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

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

Das Kursniveau pendelt zwischen Level A2 und B2.

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

Mitzubringen: Papier, Schreibzeug, Hefter

Termine: Sonntag, 13.10. – Sonntag, 19.1.2020, 18 – 19.30 Uhr

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

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 10 Tn

ENGLISCH

Vormittagskurs

A new start – Beginner and 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.

So don't worry and give it a try!

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Termine: Dienstag, 1.10. – Dienstag, 14.1.2020, 10.45 – 12.15 Uhr

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

Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1)

Z311

Sabine Durst

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

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

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Termine: Mittwoch, 2.10. – Mittwoch, 15.1.2020, 9 – 10.30 Uhr

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

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

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

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

Termine: Dienstag, 1.10. – Dienstag, 14.1.2020, 9 – 10.30 Uhr

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

**ITALIENISCH****Abendkurs****Italienisch für Anfänger – Chiaro – A1 Z330** 

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!

Mitzubringen: Chiaro! A1 – Der Italienisch Kurs, Hueber Verlag, ISBN 54275 ab Lektion 1

Termine: **Donnerstag, 10.10. – Donnerstag, 23.1.2020, 19.30 – 21 Uhr****Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss****Abendkurs****Allegro A2 – Italienisch für Fortgeschrittene Z331****Erweiterbare Kleingruppe**

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!

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

Quereinstieg ist auch nach Kursstart noch möglich.

Mitzubringen: Lust und Freude am Lernen und Sprechen;

Allegro A2, Klett-Verlag, ISBN 525558; ab Lektion 9.

Termine: **Donnerstag, 10.10. – Donnerstag, 23.1.2020, 18 – 19.30 Uhr****Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss****SPANISCH****Vormittagskurs****Spanisch A1 für den Urlaub Z340****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.

Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss****Termine:** **Mittwoch, 9.10. – Mittwoch, 22.1.2020, 11 – 12.30 Uhr****Vormittagskurs****Spanisch A1 für den Urlaub Z341****Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse****Termine:** **Montag, 7.10. – Montag, 27.1.2020, 9 – 10.30 Uhr****Vormittagskurs****Spanisch Konversations- und Auffrischkurs Z342****für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen**

Magaly Wäcker

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe B1/B2

Bienvenidos a las clases de Español!

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

Mitzubringen: nur gute Laune.

Termine: **Freitag, 18.10. – Freitag, 31.1.2020, 11 – 12.30 Uhr****Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss****GESUNDHEIT****MEDIZINISCHE THEMEN/****HEILMETHODEN****Elvira Boguth**

Mein Name ist Elvira Boguth, ich bin 39 Jahre alt und komme aus Mittelfranken (Lk. Ansbach). Nach meinem Studium in Weihenstephan (Dipl.-Ing. für Technologie und Biotechnologie der Lebensmittel) hat es mich in die Hallertau verschlagen. Mit meinem Mann und unseren 3 Kindern wohne ich in Rohrbach a. d. Ilm.

Seit meiner Geburt schiele ich. Mehrere Operationen in meiner Kindheit brachten nur eine kosmetische Besserung. Durch das ganzheitliche Sehtraining arbeiten meine beiden Augen zusammen und ich brauche keine Brille mehr. Dies hat mich so motiviert, dass ich 2003 die Ausbildung zur Trainerin für gesundes Sehen machte. Seit 2011 bin ich Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Naturheilkunde für die Augen. Mein besonderes Anliegen ist es: Durch meine positiven Erfahrungen mit dem Sehtraining und der eigenen Verbesserung des Schielens andere zu motivieren sich und ihren Augen etwas Gutes zu tun.

Workshop:**So stärken Sie Ihre Sehkraft****Z400**

Elvira Boguth

Heilpraktikerin und Trainerin für gesundes Sehen

Möchten Sie einfache Methoden kennenlernen, um Ihre Sehkraft zu erhalten? Oder sind Sie auf der Suche nach Naturheilkunde für die Augen? Im Workshop werden einfache Übungen zur Kräftigung und Regeneration der Augen gezeigt. Außerdem erfahren Sie jede Menge Tipps, wie Sie mit einfachen Mitteln viel für Ihre Augen tun können.

Mitzubringen: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille/ Kontaktlinsen, Schreibsachen, Materialgeld für Kopien € 2,00.

Termin: **Mittwoch, 15.1.2020, 19 – 21 Uhr****Ort:** **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock****Gebühr:** **€ 18,-; mind. 6/max. 20 Tn****Vortrag:****Schlafproblemen vorbeugen und Schlafqualität steigern****Z401**

Fabian Dittrich

Ein sehr praxisbezogener Vortrag mit konkreten Alltagsbeispielen und Handlungsempfehlungen sowie einer anschließenden Fragerunde.

- Einfluss von Schlaf für die Gesundheit
- Störfaktoren für guten Schlaf
- Gesunde Verhaltensweisen für guten Schlaf
- Wie können Schlafprobleme vorgebeugt werden
- Wie kann die Schlafqualität gesteigert werden
- Maßnahmen zur Selbsthilfe, wenn es mit dem Schlaf doch einmal nicht klappen will
- Chancen und Risiken der Digitalisierung für unseren Schlaf
- Smartphone, SmartHome & Co.

Termin: **Donnerstag, 14.11.2019, 19.30 – 20.45 Uhr****Ort:** **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss****Gebühr:** **€ 15,-; mind. 10/max. 30 Tn**

**Workshop:**
**Bewusstsein stärken:
Der Körper kennt den Weg**
Z402 
Feel it

Ulrike Gänßle

Dipl. oec. troph., Trainerin und Coach

Hilfsmittel aller Art nehmen uns mehr und mehr ab und unbemerkt verkümmert dabei schleichend unser Körperbewusstsein. Das muss nicht sein! Mit Hilfe unterschiedlicher Übungen (wie z.B. Atemübungen, Anspannungs- und Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen) lassen wir die Körperwahrnehmung aufleben und nutzen unser Körperfeedback als Zugang zur Selbstregulation. Der Workshop gliedert sich in einen kurzen theoretischen Teil und einen praktischen Teil mit vielen alltagstauglichen Übungen und ist für jeden geeignet, dem Gesundheit viel wert ist.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schreibsachen

Termin: **Mittwoch, 22.1.2020, 18.30 – 21.30 Uhr**
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock**
Gebühr: **€ 16,-; mind. 4/max. 12 Tn**

**Leicht & Fit im Handumdrehen:
10 Tage Fasten**
Z403
für mehr Energie und Vitalität

Desislava Zlatanova

Fasten ist keine neue Erfindung, sondern eine gängige Methode zu allen Zeiten und in allen Kulturen um den Körper intensiv zu entgiften und die Lebenskraft enorm zu stärken. Und ein schöner Nebeneffekt: Sogar Übergewicht kann dadurch abgebaut werden. Die hier angebotene individualisierte Form des Fastens ist besonders körpergerecht und kann auch in häuslicher Umgebung, neben Job und Familie, durchgeführt werden. Der offizielle Zeitrahmen beträgt 10 Tage, dieser kann jedoch individuell verkürzt/verlängert werden. Es gibt einen einführenden Informationsabend sowie vier Abendtreffen während der Fastenzeit, welche zum Erfahrungsaustausch sowie zur Klärung wichtiger Fragen rund ums Fasten, Entgiften und die Zeit danach (z.B. Ernährungsumstellung) genutzt werden. Ein Kurs für alle, die eine Rundum-Erneuerung von Körper, Geist und Seele erleben möchten!

Bitte beachten Sie: Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen und stellt keine Form der Behandlung dar.

Fastenzeitraum: ab Sa. 18.01.20 bzw. So 19.01.20 für 7-10 Tage

Termine: **Mittwoch, 15.1.2020, 18.30 – 20 Uhr**
Montag, 20.1.2020, 18.30 – 20 Uhr
Mittwoch, 22.1.2020, 18.30 – 20 Uhr
Freitag, 24.1.2020, 18.30 – 20 Uhr
Montag, 27.1.2020, 18.30 – 20 Uhr
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**
Dauer: **5 Abende**
Gebühr: **€ 49,-; mind. 4/max. 12 Tn**

Vortrag:
**Kurzzeitfasten & Autophagie:
Die körpereigene Müllabfuhr
und Selbstheilungskraft aktivieren**
Z404

Desislava Zlatanova

2016 ging der Nobelpreis für Medizin an den japanischen Wissenschaftler Yoshinori Ohsumi für seine Entdeckung der „Autophagie“ – einem vom Körper gesteuerten Prozess, der für das Recycling alter und defekter Zellbestandteile und Krankheitserreger und für den Neuaufbau gesunder Zellen sorgt.

Die Autophagie ist eine großartige Möglichkeit, die körpereigene Selbstheilungskraft zu „wecken“, und kann sehr leicht und ganz

ohne komplizierte Laborapparatur aktiviert werden, nämlich durch Kurzzeitfasten.

Wie dies genau funktioniert und welche gesundheitlichen Vorteile dies mit sich bringt, erfahren Sie im Vortrag.

Mitzubringen: Schreibzeug

Hinweis: um Anmeldung wird gebeten

Termin: **Dienstag, 21.1.2020, 18.30 – 20 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **1 Abend**
Gebühr: **€ 10,-; mind. 5/max. 20 Tn**

Workshop:
**Mit Hausmitteln durch
die Erkältungszeit**
4210 

Cornelia Vogel

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft für Wickel und Auflagen

Wer kennt es nicht? Das Kratzen im Hals, der unstillbare Husten oder die ständig laufende Nase in der Herbst- und Winterzeit. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit kleinen Tricks das Immunsystem stärken oder mit einfachen Dingen aus der Küche die Erkältung bekämpfen können.

In diesem Workshop erlernen Sie anhand praktischer Übungen den Einsatz von Wasser, Zitrone, Zwiebel, Honig etc. um Erkältungssymptome zu lindern.

Mitzubringen: Schal, Handtuch, Block und Stift für Notizen

Termin: **Dienstag, 5.11.2019, 18 - 20 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01**
Gebühr: **€ 15,-; mind. 5/max. 15 Tn**

**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.

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.

**Schritt für Schritt zum Nichtraucher Z405** 

Claudia Weiß

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



Mitzubringen: Schreibzeug

Termine: *Dienstag, 21.1. – Dienstag, 11.2.2020, 17.30 – 19.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss*
Dauer: *4 Termine*
Gebühr: *€ 88,-; mind. 4/max. 12 Tn*

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

Brigitte Schulte

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

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

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

Termin: *Donnerstag, 7.11.2019, 19 – 20.30 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock*
Dauer: *1 Termin*
Gebühr: *€ 18,-; mind. 6/max. 6 Tn*

Workshop:**Fußreflexzonenmassage für Einsteiger Z407**


Brigitte Schulte

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

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

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

Termine: *Samstag, 30.11.2019, 14 – 16.30 Uhr*
Sonntag, 1.12.2019, 9.30 – 12 Uhr
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock*
Dauer: *2 Termine*
Gebühr: *€ 38,-; mind. 6/max. 6 Tn*

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG**Wochenendkurs****Reiki-Einweihung 2. Grades Z408** 

Cornelia Schultheis

Voraussetzung für diese Einweihung ist der 1. Grad nach Usui. Der 2. Grad bringt dich in eine stärkere Schwingung und ermöglicht dir, Reiki auch Menschen außerhalb deiner Familie zu geben, Zeit und Raum zu überwinden, energetische Reinigung von Räumen und Gegenständen vorzunehmen, um nur Einiges zu benennen. Du lernst die drei kraftvollen Symbole und deren Mantras kennen und anzuwenden. Mit dem 2. Grad ist eine größere Aktivität der Anwendung von Reiki nach außen möglich.

Mitzubringen: 1/2 Pack. Kopierpapier, einen dicken Filzschreiber, Schreibmaterial, große Flasche Wasser

Termine: *Samstag, 9.11.2019, 12 – 17 Uhr*
Sonntag, 10.11.2019, 11 – 15 Uhr
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*
Dauer: *2 Termine*
Gebühr: *€ 250,-; mind. 2/max. 6 Tn*

KAHA® und AROHA® Z410H
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.

Ort: *Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5*
Termine: *Freitag, 4.10. – Freitag, 13.12.2019, 17.30 – 18.30 Uhr*
Dauer: *10 Termine*
Gebühr: *€ 90,-; mind. 3/max. 10 Tn*

KAHA® und AROHA® Z411H
Training in Haag

Termine: *Freitag, 10.1. – Freitag, 21.2.2020, 17.30 – 18.30 Uhr*
Dauer: *7 Termine*
Gebühr: *€ 63,-; mind. 3/max. 10 Tn*

KAHA® und AROHA® Z410W
Training in Wolfersdorf

Ort: *Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum*
Termine: *Mittwoch, 2.10. – Mittwoch, 11.12.2019, 18.30 – 19.30 Uhr*
Dauer: *10 Termine*
Gebühr: *€ 90,-; mind. 3/max. 10 Tn*

KAHA® und AROHA® Z411W
Training in Wolfersdorf

Termine: *Mittwoch, 8.1. – Mittwoch, 19.2.2020, 18.30 – 19.30 Uhr*
Dauer: *7 Termine*
Gebühr: *€ 63,-; mind. 3/max. 10 Tn*

**Abendkurs:****Verbundene Tiefenatmung
oder Energieatmung****Z412**

Gabriele Koller

Die Verbundene Tiefenatmung ist eine uralte Methode und kommt aus östlichen Weisheitstraditionen.

Bei dieser Form des bewussten Atmens nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unseren gesamten Organismus auf. Es erfolgt eine Reinigung der Zellen sowie Entgiftung und Entsäuerung. Das Verbundene Atmen wirkt durch die vermehrte Energieaufnahme erfrischend und vitalisierend. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, weil seelische Anspannung abgebaut wird. Die Verbundene Atmung oder Energieatmung hilft dem Geist, klarer zu erkennen und zu denken. Nicht zuletzt werden Intuition, Inspiration und Kreativität aktiviert, weil Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, frei wird.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Termine: **Mittwoch, 2.10. – Mittwoch, 23.10.2019, 19 – 21 Uhr**
Ort: **Gymnastikraum der Grundschule Haag,
Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5**

Dauer: **4 Termine**
Gebühr: **€ 39,-; mind. 5/max. 10 Tn**

**Brigitte Strasser**

Krankenschwester, Heilpraktikerin, Hausfrau und Mutter

Ich war lange auf der Suche nach der richtigen Methode, anderen helfen zu können. Mit Brainenergy® hab ich nun eine Methode gefunden, um jung und alt aus geistigen und emotionalen Sackgassen herausholen zu können.

Vormittagskurs:**Brainenergy® – Der Sport für das Gehirn****Z414****Geistig fit in jedem Alter**

Brigitte Strasser

Mit Schwung und Freude raus aus der Einseitigkeit. Abwechslungsreiche Übungen zur Förderung der Konzentration und des Gleichgewichts. Geeignet für jede Altersgruppe. Wir machen verschiedene Überkreuzbewegungen mit dem Ball, Tuch und (wer kann) auch mit dem Springseil.

Mitzubringen: Nach Möglichkeit einen kleinen Gymnastikball, Tuch und Sprungseil.

Termine: **Montag, 7.10. – Montag, 16.12.2019, 9 – 10 Uhr**
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5,
Sitzungssaal/ 1. Stock**

Dauer: **10 Termine**
Gebühr: **€ 75,-; mind. 3/max. 10 Tn**

VHS-Hinweis

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

VHS-Hinweis

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.

**Corinna Zetzmann-Dyrda**

Seit ich das erste Mal mit Klangschalen in Berührung kam, stand für mich fest: Klangschalen sind nicht Esoterik, sondern sie bergen eher etwas Magisches. Magisch in dem Sinne, dass man leicht in einen losgelösten Zustand findet, und tief berührt wird von den wohlthuenden Klängen und deren Schwingungen.

Der Wunsch, professionell mit Klangschalen zu arbeiten, entstand.

2016 absolvierte ich die Ausbildung beim Peter-Hess-Institut und seit 2017 bin ich zertifizierte Klangmassage-Praktikerin.

Mein Anliegen ist es, Entspannung zu bieten, den Gegenpol zu Schnellebigkeit, Informationsflut, Dauerberieselung zu schaffen, Menschen auf sanfte Weise wieder zu erden und Raum für sich selbst anzubieten.

Vormittagskurs:**Entspannung mit Klangschalen****Z415****NEU**

Corinna Zetzmann-Dyrda

Klang- und Fantasiereisen

Die obertonreichen Klänge und die Schwingungen der Klangschalen harmonisieren sanft unseren Körper und führen uns in Leichtigkeit. Vielleicht möchte der Körper endlich einmal loslassen, die Gedanken zur Stille kommen.

Die Tiefenentspannung kann mit Unterstützung der Klangschalen leichter erreicht werden.

Die tibetischen Klangschalen laden ein zum Hinspüren, sich berühren lassen von harmonischen Schwingungen, sich im Klang neu erfahren und ordnen, sich im Zusammenspiel von Klang und Stille erleben.

Mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme und warme Kleidung, Getränk, evtl. Schlafsack.

Termine: **Dienstag, 7.1. – Dienstag, 4.2.2020, 10 – 11 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10,
Raum 1/ Dachgeschoss**

Dauer: **5 Termine**
Gebühr: **€ 39,-; mind. 3/max. 12 Tn**



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



Informationen unter: 08167 - 6943-32

VHS-Hinweis

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

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.

**Abendkurs****Progressive Muskelentspannung nach Jacobson****Z420** 

Claudia Bader

Entspannungstrainerin und Physiotherapeutin

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das bewusste Loslassen der Muskeln kommt es zur Entspannung des gesamten Nervensystems. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stresshormone werden abgebaut. Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Bluthochdruck werden positiv beeinflusst.

Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

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

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

Termine: **Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 5.3.2020, 18.30 – 19.45 Uhr**

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

Dauer: **8 Termine**

Gebühr: **€ 80,-; mind. 5/max. 12 Tn**

**Martina Ennemann**

Schon in meiner Kindheit und Jugend war ich sportlich sehr aktiv und trainierte selber das Trampolinspringen auf Bundesebene. Viele Jahre arbeitete ich dann als Diätassistentin und Ernährungsberaterin, bis ich meine Lehrfähigkeiten auch im Sport anwandte und von nun an Übungsleiterin für diverse Sportarten und Leistungsbe-

reiche bin, beispielsweise für Präventionssport und Fitness. Außerdem trainiere ich sowohl eine Wettkampfgruppe im Voltigieren als auch die C-Jugend im Leistungsturnen.

Ich lebe meine Liebe zum Sport und zur Bewegung und betreibe selbst viele verschiedene Sportarten.

„Sport ist das Leben, Bewegung die Luft zum Atmen.“ – Martina Ennemann

Vormittagskurs**Fitness für Senioren****Z422** 

Martina Ennemann

DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

Um die Freude an der Bewegung auch im Alter weiter aufrechtzuerhalten, bietet dieser Kurs vielfältige und angepasste Gymnastikübungen an. Wir werden je nach Teilnehmerkönnen Elemente im Sitzen, Stehen und Liegen ausführen. Gleichzeitig schulen wir die Koordination und Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht und den Rhythmus. Unsere Fitness beinhaltet körperliche und geistige Aktivität.

Auch Teilnehmer die eine Gehhilfe benötigen sind willkommen!

Mitzubringen: bequeme, hallengeeignete Schuhe, evtl. Getränk, kleines Handtuch

Termine: **Freitag, 11.10. – Freitag, 13.12.2019, 10 – 10.45 Uhr**

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

Dauer: **9 Termine**

Gebühr: **€ 54,-; mind. 4/max. 8 Tn**


Vormittagskurs**Fitness für Senioren****Z423** 

Termine: **Freitag, 10.1. – Freitag, 21.2.2020, 10 – 10.45 Uhr**

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

Dauer: **7 Termine**

Gebühr: **€ 42,-; mind. 4/max. 8 Tn**

Beckenbodengymnastik für Senioren**Z421** 

Selin Knobel

Ausgebildete Trainerin im Bereich Beckenbodengymnastik und Rectusdiastasenschluss

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

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

Mitzubringen: Matte, Getränk, sportliche Kleidung, Turnschuhe.

Termine: **Donnerstag, 10.10. – Donnerstag, 6.2.2020, 12 – 12.45 Uhr**

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

Dauer: **14 Termine, nicht am 19.12.**

Gebühr: **€ 112,-; mind. 6/max. 10 Tn**

VHS-Hinweis

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

Ballettunterricht und Tanztheater
für Kinder ab 4 Jahren
Kurse für Jugendliche und Erwachsene
am Montagabend

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

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

Ballettschule Haag
Schule für künstlerischen Tanz





YOGA/QIGONG

Shaolin QiGong und Meditation in Wolfersdorf **Z430**

Power & Relax

Sylvia Scherg

Mit leicht erlernbaren Shaolin Atem- und Bewegungs-Qi-Gong-Techniken, Elementen aus dem Yoga- und Faszientraining, Energiepunktmassagen, Meditation und Tiefenentspannung befreien wir unsere Energiebahnen von Blockaden und aktivieren unseren ganzen Körper.

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

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

Termine: *Dienstag, 8.10. – Dienstag, 3.12.2019, 17.30 – 18.30 Uhr*

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

Dauer: *8 Termine*

Gebühr: *€ 60,-; mind. 3/max. 18 Tn*

Vormittagskurs

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ **Z431**

für jeden geeignet

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 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/ Dachgeschoss*

Termine: *Donnerstag, 12.9. – Donnerstag, 28.11.2019, 8.45 – 10.15 Uhr*

Dauer: *10 Termine*

Gebühr: *€ 95,-; mind. 5/max. 11 Tn*

Vormittagskurs

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“ **Z432**

Termine: *Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 2.4.2020, 8.45 – 10.15 Uhr*

Dauer: *12 Termine*

Gebühr: *€ 114,-; mind. 5/max. 11 Tn*

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

Abendkurs

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

Maria Huber

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

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

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

Termine: *Mittwoch, 6.11. – Mittwoch, 15.1.2020, 18 – 19.30 Uhr*

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

Dauer: *8 Termine, Nicht am 18.12.*

Gebühr: *€ 72,-; mind. 8/max. 9 Tn*

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Abendkurs

Rücken aktiv **Z450**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ute Hanauer

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*

Termine: *Dienstag, 17.9. – Dienstag, 17.12.2019, 18 – 19 Uhr*

Dauer: *12 Termine, nicht am 15.10.*

Gebühr: *€ 78,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Abendkurs

Rücken aktiv **Z451**

Termine: *Dienstag, 7.1. – Dienstag, 24.3.2020, 18 – 19 Uhr*

Dauer: *10 Termine, nicht am 10.3.*

Gebühr: *€ 65,-; mind. 5/max. 12 Tn*



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**Vormittagskurs****Starker Rücken – Straffer Bauch Z454**

Liane Emmersberger
Personaltrainerin und AFS Stillberaterin

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

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

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Termine: Donnerstag, 19.9. – Donnerstag, 19.12.2019, 9 – 10 Uhr

Dauer: 11 Termine, nicht am 24.10.
Gebühr: € 71,50; mind. 5/max. 14 Tn

Vormittagskurs**Starker Rücken – Straffer Bauch Z455**

Termine: Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 20.2.2020, 9 – 10 Uhr

Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 45,50; mind. 6/max. 14 Tn

Vormittagskurs**Fit mit Baby/ Kind Z456**

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

Liane Emmersberger
Personaltrainerin und AFS Stillberaterin

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung! Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus geeignet. Statt spezieller Gewichte/Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Hauptaugenmerk liegt auf der Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, dem Beckenboden und der Fasziengedehnt.

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

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Termine: Donnerstag, 19.9. – Donnerstag, 19.12.2019, 10 – 11 Uhr

Dauer: 11 Termine, nicht am 24.10.
Gebühr: € 77,-; mind. 5/max. 12 Tn

Vormittagskurs**Fit mit Baby/ Kind Z457**

Termine: Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 20.2.2020, 10 – 11 Uhr

Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 49,-; mind. 5/max. 10 Tn

VHS-Hinweis

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

**Selin Knobel**

Prä- und Postnatal Fitnesstrainerin, Beckenbodentrainerin, Kindertanztrainerin, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

Mein Name ist Selin Knobel, ich bin seit über 17 Jahren Group- und Personal-Fitnesstrainerin, habe selber zwei Kinder im Alter von 2,5 und 4,5 Jahren und bin spezialisiert auf Prä- und Postnatalfitness, Beckenbodengymnastik, Schwangerenfitness und Kindertanz ab 20 Monate.

Durch mein Studium der Ernährungswissenschaften habe ich den Sport immer perfekt parallel anwenden und einsetzen können. Ich bin überzeugt davon, dass Sport Spaß machen muss, um effektiv zu sein. Das gilt für die Mama-Sportkurse, die Beckenbodengymnastik als auch für den Kleinstkinder-Tanzkurs. Die Mamas brauchen einen Sportkurs der effektiv, gesellig auf einem Lebens-Level, kopfreischaufend und anwendbar ist. Und die Senioren einen realistischen und anwendbaren Gymnastik-Kurs, der in den Alltag integrierbar ist.

Ich freue mich auf die kommenden Kurse und alle Teilnehmerinnen.

Power-Mama – back to shape**Z458****NEU**

Teilnahme ab 8 Wochen nach der Entbindung (Spontangeburt) bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich

Selin Knobel

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

- gesundes, intensives und effektives 60-minütiges Fitnesstraining 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, 10.10. – Donnerstag, 12.12.2019, 10.30 – 11.30 Uhr

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

Dauer: 9 Vormittage
Gebühr: € 95,-; mind. 6/max. 12 Tn

Power-Mama – back to shape**Z459****NEU**

Termine: Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 20.2.2020, 10.30 – 11.30 Uhr

Dauer: 7 Vormittage
Gebühr: € 75,-; mind. 6/max. 12 Tn

VHS-Hinweis

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



FITNESS/

KRAFT/AUSDAUER

Vormittagskurs

PILATES in Wolfersdorf Z460

Karin Hanrieder

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

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

Termine: Donnerstag, 26.9. – Donnerstag, 12.12.2019, 10 – 11 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 65,-; mind. 8/max. 14 Tn

Vormittagskurs

PILATES in Wolfersdorf Z461

Termine: Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 20.2.2020, 10 – 11 Uhr
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 45,50; mind. 8/max. 14 Tn

Abendkurs

PILATES in Zolling Z462

Termine: Donnerstag, 26.9. – Donnerstag, 12.12.2019, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 65,-; mind. 8/max. 14 Tn

Abendkurs

PILATES in Zolling Z463

Termine: Donnerstag, 9.1. – Donnerstag, 20.2.2020, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 45,50; mind. 8/max. 14 Tn

Vormittagskurs

PILATES-Faszien-Training Z466

Karin Hanrieder

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

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

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

Termine: Mittwoch, 2.10. – Mittwoch, 18.12.2019, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 11 Termine
Gebühr: € 71,50; mind. 8/max. 14 Tn

Vormittagskurs

PILATES-Faszien-Training Z467

Termine: Mittwoch, 8.1. – Mittwoch, 19.2.2020, 9.30 – 10.30 Uhr
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 45,50; mind. 8/max. 14 Tn

Abendkurs

Bodystyling und Stretch Z468

Martina Ennemann

DOSB-Übungsleiterin B, Bewegung und Haltung

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

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

Termine: Mittwoch, 2.10. – Mittwoch, 18.12.2019, 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 11 Termine
Gebühr: € 71,50; mind. 8/max. 14 Tn

Abendkurs

Bodystyling und Stretch Z469

Termine: Mittwoch, 8.1. – Mittwoch, 19.2.2020, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 45,50; mind. 8/max. 14 Tn

Vormittagskurs

Latino STEP Z472

Karin Hanrieder

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Mittwoch, 2.10. – Mittwoch, 18.12.2019, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 11 Termine
Gebühr: € 71,50; mind. 8/max. 14 Tn

Vormittagskurs

Latino STEP Z473

Termine: Mittwoch, 8.1. – Mittwoch, 19.2.2020, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 45,50; mind. 8/max. 14 Tn



Abendkurs

Zumba® mit Melanie Z474

Melanie Gebauer

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

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

Termine: Montag, 23.9. – Montag, 16.12.2019, 19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 84,-; mind. 6/max. 14 Tn

Abendkurs

Zumba® mit Melanie Z475

Termine: Montag, 13.1. – Montag, 17.2.2020, 19 – 20 Uhr
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 42,-; mind. 6/max. 14 Tn

Abendkurs

Capoeira für Jugendliche und Erwachsene Z615

Anfänger und Fortgeschrittene

Fabio Araújo Fernandes

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

Capoeira ist in Bezug auf die motorische Koordination, Flexibilität, Haltung und den Muskelaufbau sehr förderlich.

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: Dienstag, 8.10. – Dienstag, 21.1.2020, 19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine, nicht am 7.1.
Gebühr: € 90,-; mind. 4/max. 12 Tn

TANZ

Gesellschaftstanz – Anfängerkurs Z480 Sabine Lorenz-Huber
Tanzlehrerin

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

Mitzubringen: Gute Laune und Spaß!

Termine: Montag, 7.10. – Montag, 3.2.2020, 18.30 – 20 Uhr
Ort: Pfarrheim Zolling, Pfarranger 6
Dauer: 14 Termine
Gebühr: € 112,-; mind. 12/max. 24 Tn

Gesellschaftstanz – Fortschrittskurs Z481Sabine Lorenz-Huber
Tanzlehrerin

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

Willkommen sind alle, die schon Tanzerfahrung haben.

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

Termine: Montag, 7.10. – Montag, 3.2.2020, 20 – 21.30 Uhr
Ort: Pfarrheim Zolling, Pfarranger 6
Dauer: 14 Termine
Gebühr: € 112,-; mind. 12/max. 24 Tn

KÖRPER UND STIL

Farbtypberatung und typgerechtes 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. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität.

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

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

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

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

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

Termin: Samstag, 9.11.2019, 10 – 14 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 140,-; mind. 3/max. 5 Tn

Farbtypberatung und typgerechtes Make-Up Z491

Termin: Samstag, 11.1.2020, 10 – 14 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 140,-; mind. 3/max. 5 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.



KULTUR

KULTURFAHRTEN

Kulturfahrt nach Regensburg 5000

N.N.

1. Besuch des neuen Museums „Haus der Bayerischen Geschichte“
2. Freie Zeit, Regensburg und seine Christkindlmärkte zu erkunden
3. Konzert der Regensburger Domspatzen im Audimax

Tagesablauf:

10 Uhr:	Abfahrt mit dem Bus (Wiesheu) in Moosburg, Viehmarktplatz
11.30 Uhr:	Ankunft in Regensburg
12 Uhr:	Führung durch die Bayerische Landessaussstellung „100 Schätze aus 1000 Jahren“ und durch die Dauerausstellung zur Bayerischen Geschichte ab 1800 (Dauer: ca. 90 min.)
13.30 – 18 Uhr:	freie Zeit für eigenständigen Rundgang in Regensburg, auf den Christkindlmärkten...
19 – 21.30 Uhr:	Konzert der Regensburger Domspatzen im Audimax (Einlass: 18.30 Uhr)
22 Uhr:	Rückfahrt
23.30 Uhr:	Ankunft in Moosburg

Erstes Ziel dieser Kulturfahrt wird das erst im Juni 2019 eröffnete „Haus der Bayerischen Geschichte“ sein. Dort werden Sie sowohl durch die aktuelle Bayerische Landesausstellung „100 Schätze aus 1000 Jahren“ als auch durch die Dauerausstellung zur Bayerischen Geschichte ab dem Jahre 1800 geführt. Beide Ausstellungen zusammen decken den Zeitraum von ca. 600 n.Chr. bis heute ab und dokumentieren anhand von 1100 Exponaten aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen bayerische Geschichte auf spannende Art und Weise.

Nach dem Museumsbesuch verfügen Sie über freie Zeit, in der Sie Regensburg und seine vier verschiedenen Christkindlmärkte gemütlich erkunden können.

Als krönenden Abschluss werden Sie dem Chor der weltberühmten Regensburger Domspatzen im Audimax der Universität Regensburg lauschen. Auf dem Programm stehen Advents- und Weihnachtsmotetten alter und neuer Meister, sowie bekannte Weihnachts- und Sololieder aus aller Welt. Die musikalische Leitung liegt in den Händen des Domkapellmeisters. Diese traditionellen Weihnachtskonzerte zählen in Regensburg seit Jahrzehnten zu den kulturellen Highlights des Jahres. Erleben Sie ein stimmungsvolles Konzert mit den herrlichen Stimmen dieses weltberühmten Chores. Die himmlischen Klänge werden Sie in eine unvergessliche Weihnachtsstimmung versetzen.

Weitere Informationen unter:

Museum: <https://www.museum.bayern/museum.html>

Christkindlmärkte: <https://www.bayern.by/erlebnisse/stadt-landkultur/weihnachtsmaerkte/christkindlmaerkte-regensburg/>

Domspatzen: <https://www.okticket.de/tickets-regensburger-domspatzen-weihnachtskonzert-regensburg-audimax-2019-12-21-e27391>

Anmeldeschluss: Freitag, 22.11.2019

Bei Teilnahme an dieser Reise ist ein gültiger Personalausweis mitzuführen.

Reiseveranstalter im Sinne des Reiseverkehrsrechts ist Omnibus Wiesheu, Hochfeldstr. 7a, 85406 Oberappersdorf, info@omnibus-wiesheu.de, 08168 1890. Die vhs Moosburg ist Reisevermittler.

Termin: Samstag, 21.12.2019, 10 – 23.30 Uhr
Ort: Regensburg
Gebühr: € 48,-; max. 50 Tn

KOCHEN & GENIESSEN

Allgemeine Information:

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

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

Die traditionelle indische Küche Z500

Charanjit Heer

Entdecken Sie die Gewürzwelt aus Indien, deren harmonische Verwendung die Besonderheit und gleichzeitig das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. In diesem Kurs bereiten wir typische Gerichte: Fleisch-Curry (z.B. Chicken Pasanda), exotisches Kartoffel-Curry (Alloo Masala), saisonales Gemüse-Curry, Daal (Suppe aus Hülsenfrüchten), Raita (Jogurt-Dip) etc. zu. Ein traditionelles Getränk und eine Süßspeise gibt es auch. Wir verwenden regionale und ökologisch erzeugte frische Lebensmittel aus dem Bio-Anbau. Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 19,- € bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

Termin: Donnerstag, 23.1.2020, 17.30 – 21.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 39,-; mind. 9/max. 16 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, 25.10.2019, 18.30 – 22 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-; mind. 7/max. 16 Tn

VHS-Hinweis

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

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

**Mein bunter Plätzchenteller****Z502** **- gemeinsam backen, zu Hause genießen -**

Sieglinde Ausfelder

Neben den Klassikern wie Spitzbuben und Vanillekipferl backen wir u.a. vegane Elisenlebkuchen, knusprige Florentiner und feine Baiser-Stangen. Je nach Teilnehmerzahl werden noch weitere Rezepte angeboten.

Es ist garantiert für jeden Geschmack was dabei!

Und am Ende haben Sie eine schöne Auswahl auf Ihrem bunten Plätzchenteller.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das voraussichtliche Materialgeld in Höhe von 12,- € enthalten.



Mitzubringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtücher, Dosen für Transport der fertigen Plätzchen.

Termin: Samstag, 23.11.2019, 13.30 – 16.30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche
 Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 24,-; mind. 6/max. 12 Tn

**KULTUR UND GESTALTEN
ZEICHNEN**

Norbert Härtl
 Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler.
 Mitbegründer der Europäischen Kunstakademie Trier und mehrfacher Preisträger für „Kunst am Bau“.

Seit 1976 bin ich ausstellender Künstler im In- und Ausland. Viele meiner Bilder befinden sich in öffentlichen und privaten Sammlungen. Mit meiner 25-jährigen Lehrtätigkeit an der Europäischen Kunstakademie Trier habe ich viel Erfahrung als Dozent und betreue seit Jahrzehnten Schüler und Jugendliche in der Mappen-Vorbereitung zur Aufnahme an Fachhochschulen und Akademien.

Das Leben ein fortwährender schöpferischer Prozess und die Kunst gibt die Möglichkeit, diesen lebendigen Prozess zu gestalten.

In meinen Seminaren fördere ich die individuelle Weiterentwicklung jedes Teilnehmers.

Jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, erhält eine gezielte Anregung für den eigenen kreativen Ausdruck.

Freies und experimentelles Zeichnen **Z510** **auch für Anfänger geeignet**

Norbert Härtl

In diesem Kurs experimentieren wir mit der Linie. Die Zeichnung dient dabei als Grundlage für Experimente. Dies ermöglicht vielfältige Übungen um deren Spannungsverhältnisse zu erforschen und zu erweitern. Wir experimentieren mit unterschiedlichen



Materialien und Techniken wie Strichführung, Überzeichnung, Verwischung usw. Das Zeichnen nach der Natur, als Ausdruck der eigenen Wahrnehmung, ist die Möglichkeit, die Angst vor dem leeren Blatt zu überwinden.

Auf die persönliche Arbeitsweise wird Bezug genommen und Möglichkeiten aufgezeigt um zu einem guten Ergebnis zu kommen. Teilnehmer, die bereits Erfahrungen im Zeichnen gemacht haben, können eigene Vorlagen oder Entwürfe mitbringen. Der Dozent geht auf alle individuellen Wünsche ein.

Mitzubringen: Zeichenblock A2/A3, Bleistifte, Farbstifte, Kreiden, Tusche, Anspitzer, Radiergummi.

Termine: Mittwoch, 16.10. – Mittwoch, 20.11.2019, 19 – 21 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 99,-; mind. 3/max. 8 Tn

Workshop:**Weihnachtskarten selbst gestalten** **Z511** 

Norbert Härtl

Unter Anleitung des Zeichners und Grafikers Norbert Härtl fertigen wir eigene, individuelle Weihnachts- und Neujahrskarten. Wir experimentieren mit Schnitt- und Stempeltechnik, mit Tuschen, Collagen und Folientechnik.

Am Ende entsteht eine kleine Kollektion verschiedener persönlicher Karten zum Verschenken und Versenden von Weihnachts- und Neujahrsglücken.

Mitzubringen: Bleistift, Schreibfedern, Tuschen in verschiedenen Farben, Karten A6 in verschiedenen Farben (evtl. mit Hülle), Material für Stempeltechnik und Folientechnik wird zum Selbstkostenpreis gestellt.

Termin: Sonntag, 8.12.2019, 11 – 15 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 29,-; mind. 4/max. 8 Tn

Mappenkurs – Vorbereitung für ein künstlerisches Studium **Z512****für Schüler, Studenten und Kunstinteressierte**

Norbert Härtl, Dipl. Graphik-Designer, Illustrator, Zeichner und Maler

Ohne den Nachweis der Beherrschung elementarer zeichnerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten ist die Zusammenstellung einer Mappe für die Bewerbung zum Studium an einer künstlerischen Hochschule oder Fachhochschule heute chancenlos.



Das Kursangebot richtet sich an Bewerber/-innen und interessierte Jugendliche, die sich für die Aufnahmeprüfungen im Bereich Freie Kunst, Kunsterziehung, Bühnenbild, Design (Mode-Kommunikation-Graphik-Foto), Architektur an verschiedenen Schulen, Hochschulen oder sonstigen Ausbildungsstätten vorbereiten möchten. Ziel des Kurses ist es, eine aussagekräftige Bewerbungsmappe für verschiedene Aufnahmeprüfungen fertigzustellen. Teilnehmer, die bereits Arbeiten in dieser Richtung erstellt haben, sollen diese mitbringen.

Unter fachlicher Anleitung entstehen Arbeiten, die auf verschiedenen Zeichen- und Maltechniken beruhen. Vom Naturstudium ausgehend, werden grundlegende gestalterische Fähigkeiten vermittelt. Wir praktizieren Übungen vom Zeichnen zum farbigen Gestalten, vom schnellen



Skizzieren bis zum komponierten Bild, die sich vor allem zu einer eigenen Bildvorstellung und Ausdrucksweise entwickeln soll. Sie können auch bereits vorhandene Studien oder Werke im Kurs mit Hilfe des Kursleiters weiter entwickeln oder vollenden.

Mitzubringen: Zeichenblock A3/A2, Bleistifte HB, 2B, 4B, Farbstifte, (Zeichenbrett, falls vorhanden), Anspitzer, Radiergummi, Klebeband, 2 Klammern

Termine: **Mittwoch, 8.1. – Mittwoch, 29.1.2020, 19 – 21 Uhr**
Ort: **Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Werkraum, Eingang über Pausenhof**
Dauer: **4 Termine**
Gebühr: **€ 79,-; mind. 3/max. 6 Tn**

LITERATUR

Literarischer Spaziergang – Frauen in Schwabing 5201

Dr. Dirk HeiBerer

Künstlerische Frauen haben in Schwabing schon im frühen 20. Jahrhundert vielen Vorurteilen zum Trotz neue Standards gesetzt. In der Kaulbachstraße finden wir die Wohngemeinschaft der Gräfin Franziska zu Reventlow, aber auch die langjährige Wohnung der „klügsten Frau Europas“, wie Ricarda Huch von Thomas Mann genannt wurde. Die Puppenkünstlerin Lotte Pritzel wurde von Rainer Maria Rilke verehrt, Marta Feuchtwanger fand den Titel für Bertolt Brechts Erfolgsstück Trommeln in der Nacht und die Studentin Marieluise Fleißer ließ sich von eben diesem Brecht gleich ein ganzes Stück wegnehmen. Lilly Klee brachte die Familie mit Klavierunterricht über die Runden, während ihre Nachbarin Gabriele Münter vergeblich auf eine Heirat mit Wassily Kandinsky hoffte. Hanna Wolfskehl wiederum duldete gnädig die Liebesbriefe ihres Mannes Karl an die Reventlow. Der Spaziergang endet unweit der Münchener Freiheit an einem Denkmal für die originelle Schönheitskönigin Bally Prell.

Treffpunkt: Siegestor, München
Anmeldung erforderlich.

Termin: **Sonntag, 10.11.2019, 10.30 – 12.30 Uhr**
Ort: **Treffpunkt: Siegestor, München**
Gebühr: **€ 10,-; mind. 6/max. 10 Tn**

Das sollten Sie mal lesen! 5203

Lektüreempfehlungen

Robert Wolf

Neugierige und Leseratten entdecken in diesem Kurs eher Unbekanntes (z.B. Edgar Hilsenrath: „Das Märchen vom letzten Gedanken“), Unbekanntes von Bekannten (z.B. Alex Capus: „Fast ein bisschen Frühling“) oder Bekanntes von hierorts eher Unbekannten (z.B. Nagib Machfus: „Die Mafiq-Gasse“ oder „Die Kinder unseres Viertels“).

An fünf Abenden stelle ich Ihnen diverse Werke vor und versuche, Sie zu deren Lektüre zu verführen – es lohnt sich.

Termine: **Dienstag, 8.10. – Dienstag, 3.12.2019, 19 – 20.30 Uhr**
Ort: **VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3**
Dauer: **5 Termine**
Gebühr: **€ 25,-; mind. 4/max. 10 Tn**



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

vhs Informationen unter: 08167 - 6943-32

FOTOGRAFIE

Workshop Fotokurs

Das Potential von Spiegelreflex & Co nutzen Z520

für Anfänger, die bisher nur im Automatikmodus fotografieren

Barbara Spiff

In lockerer Atmosphäre üben wir den Umgang mit ISO, Weiß-Abgleich, Blende und Verschlusszeit. Also weg vom Automatikmodus, hin zum gezielten gestalten Ihrer Bilder bereits beim Fotografieren. Nach einem einführenden Theorieteil und einfachen Übungen an der Kamera wagen wir uns – soweit uns das Wetter keine Strich durch die Rechnung macht – nach draußen, um dort unser neues Wissen auszuprobieren.

Empfehlenswert ist es, die eigene Kamera mitzubringen, denn dann kann auch an dieser Kamera geschult werden. Am besten eignet sich eine Spiegelreflex- oder spiegellose Systemkamera, da man bei diesen Kameratypen die Belichtung direkt bedienen kann. Nach vorheriger Absprache mit der Dozentin kann auch eine Kamera gestellt werden. Anfragen bitte bei der Anmeldung über die vhs.

Mitzubringen: eigene Kamera-Ausrüstung (falls vorhanden), dazugehörige Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Speicherkarten

Termin: **Samstag, 12.10.2019, 9 – 16 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 59,-; mind. 6/max. 15 Tn**

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Wir binden einen Adventskranz Z530 NEU

Sieglinde Ausfelder,
Hauswirtschaftsmeisterin

Egal ob Profi oder Anfänger – an diesem Abend binden Sie, in geselliger Runde und bei Bedarf mit Unterstützung, Ihren eigenen Adventskranz. Wer schon geübt ist auch gerne zwei. Tannenzweige, verschiedenes Grün, Kranzrohlinge (Standardgröße) und Bindematerial werden von der Dozentin besorgt.

Mitzubringen: Gartenschere, Deko-Material, evtl. Kranzrohlinge für Sondergrößen; Materialgeld je nach Verbrauch ca. 5,- bis 8,- € wird vor Ort eingesammelt.

Termin: **Freitag, 29.11.2019, 19 – 21 Uhr**
Ort: **Asamstraße 9, Attenkirchen**
Dauer: **1 Termin**
Gebühr: **€ 7,-; mind. 5/max. 8 Tn**

VHS-Hinweis

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

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

VHS-Hinweis

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



Der Winter ist noch lang – Hüte, Kappen, Mützen, Stirnbänder aus Filz selbstgemacht

Z531



Birgit Salzbrunn

Wir filzen an einem Samstag aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge einen individuell angepassten Hut, eine originelle Kappe, ein Stirnband oder eine Baskenmütze. Die gefilzten Kopfbedeckungen sind wind-, wasser- und schneedicht und natürlich warm!



Die Kursleiterin verfügt über ca. 20 verschiedene Hutformen, vom Trachtenhut über Kinderhut, Herrenhut oder Damenmodell ist (fast) alles möglich!

Teilnehmer: Filzanfänger und Fortgeschrittene
Materialkosten für einen Hut ca. 5-10 € – mehr als 100 g darf ein Hut nicht wiegen!

Mitzubringen: Schere, Stifte (auch wasserfest, wenn vorhanden), Papier, 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: Samstag, 23.11.2019, 10 – 16 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 38,-; mind. 4/max. 6 Tn

Ich glaub, ich spinne

Z532

Birgit Salzbrunn

Sie wollten es schon immer mal probieren, oder haben sogar ein altes Spinnrad? Das Spinnen von Garn ist ein uraltes Handwerk, denn es wird schon seit fast 10.000 Jahren mit verschiedensten Spindeln gesponnen. An einem Abend können Sie in gemütlicher Runde den Weg von der Wolle zum Faden verfolgen. Mit einfachen Handspindeln, dem Spinnrad oder dem modernen E-Spinner erlernen Sie die Grundlagen des Spinnens mit anfängergerechter Wolle! Die Kursleiterin bringt für alle eine Handspindel, 2 Spinnräder und einen E-Spinner und natürlich Wolle zum Verspinnen mit. Wenn Sie mit einem eigenen Spinnrad kommen, vermerken sie das bitte in der Anmeldung.

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

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

Termin: Donnerstag, 23.1.2020, 19.30 – 23 Uhr
Ort: Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 18,-; mind. 4/max. 6 Tn

VHS-Hinweis

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

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT



Hinweise für Instrumentalkurse

Beratung

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

Schnupperstunde

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

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

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

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

Weitermeldung für Instrumentalkurse

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

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

Musikalische Früherziehung:

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



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!



Informationen unter: 08167 - 6943-32

**Workshop:**
**„Rhythmus erleben“ –
Bodypercussion und Trommeln** **Z540**
für Erwachsene und Jugendliche

Andreas Hermann

Rhythmus bestimmt unser Leben in vielerlei Form: Tag/Nacht, Ebbe/Flut, das Ticken einer Uhr und, und, und. In der Musik bildet der Rhythmus neben Harmonie und Melodie einen elementaren Teil des Geschehens. Die wichtigste Voraussetzung für das Arbeiten mit Rhythmen in Gruppen ist die Pulsation eines Rhythmus zu fühlen. Die Pulsation oder das Aufteilen der Zeit in gleichmäßige Impulse bildet die Basis für einen Rhythmus. In diesem Kurs erarbeiten wir uns durch einfache Schrittfolgen, das Sprechen von Silben, Klatschen und durch das Verschieben von Akzenten ein solides Fundament, auf dem wir sehr schnell komplexe Rhythmen bilden können. Dafür bedienen wir uns nicht nur unserer Hände, sondern auch des ganzen Körpers, der Trommeln und anderer Perkussioninstrumente.

Die Übungen erlauben es, das Niveau der Gruppe anzupassen, von leicht bis sehr komplex. Es ist dabei nicht entscheidend, dem Niveau der Gruppe zu folgen, sondern das für jeden einzelnen machbare Niveau umzusetzen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die keine oder gelegentliche Erfahrungen im Umgang mit Rhythmen und Trommeln sammeln konnten UND GANZ WICHTIG, die einen groovigen Tag verbringen wollen.

Mitzubringen: Trommel, bequeme Kleidung und evtl. Brotzeit für die Mittagspause.

Wer keine eigene Trommel besitzt, kann sich gegen eine Leihgebühr von 5 Euro beim Dozenten eine ausleihen.

Termin: **Samstag, 23.11.2019, 10 – 15 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**

Dauer: **1 Tag**

Gebühr: **€ 28,-; mind. 5/max. 15 Tn**

**Halbjahreskurs:**
**Blockflötenunterricht in Attenkirchen
als Einstiegsinstrument** **Z540A**
für Kinder ab 6 Jahren

Patricia Hellmich

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

Termine: **Freitag, 11.10. – Freitag, 31.1.2020, 13 – 17 Uhr**
Ort: **Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Spielgruppenraum/ 1. Stock**

Dauer: **14 Termine**

VHS-Hinweis

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

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, 24.9. – Dienstag, 18.2.2020, 13 – 18.30 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss**

Dauer: **18 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.

Termine: **Montag, 23.9. – Montag, 17.2.2020, 12 – 21 Uhr**
Ort: **Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss**

Dauer: **18 Termine**

**Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten**
**Gitarre am Freitagvormittag
für Erwachsene** **Z554** **NEU**
für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Termine: **Freitag, 11.10. – Freitag, 21.2.2020, 9 – 12 Uhr**
Dauer: **17 Termine**

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

Julia Thomas

Eine Neu-Anmeldung ist zur Zeit nur auf Warteliste möglich.

Termine: *Dienstag, 24.9. – Dienstag, 11.2.2020, 13.30 – 18 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, ASS/ EG, Hauptstraße 5a*
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, 12.9. – Donnerstag, 20.2.2020, 14 – 18 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss*
Dauer: *20 Termine*

Halbjahreskurs**Geige in Attenkirchen Z571****für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Termine: *Donnerstag, 12.9. – Donnerstag, 20.2.2020, 11 – 14 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock*
Dauer: *20 Termine*

Halbjahreskurs**Geige in Haag Z573****für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Ursula Bongard

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 Schüler: 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, 18.9. – Mittwoch, 12.2.2020, 13.30 – 17.30 Uhr*
Ort: *Grundschule Haag, Pfarrer-Weingand-Straße 5*
Dauer: *17 Termine, nicht am 20.11.19 und 18.12.19*

Wochenendworkshop Gesang**Jeder kann singen! Drum traue dich und probier dich aus! Z590 NEU****Sologesang/Ensemblegesang**

Julia Schröter

Jeder kann singen! Gemeinsames Singen verbindet groß und klein, jung und alt, Anfänger und Fortgeschrittene! In diesem Wochenendworkshop sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Inhalte: Circle Singing, Erarbeitung eines Chorarrangements, gemeinsames Singen eines Popsongs, Einführung in technische Gesangsgrundlagen/Stimmbildung



Termine: *Samstag, 23.11. – Sonntag, 24.11.2019, 17 – 17.45 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss*
Dauer: *2 Termine*
Gebühr: *€ 45,-; mind. 4/max. 10 Tn*
Gesangsunterricht für Kinder unter SPEZIAL – die junge vhs

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

Julia Thomas

Singen macht Spaß und hält Körper und Seele gesund - besonders in einem netten Kreis Gleichgesinnter. Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir unsere Stimme mit behutsamen Atem- und Einsingübungen. Anschließend werden Kanons und mehrstimmige Chorsätze vorwiegend aus dem Rock/Pop - Bereich mit Klavierbegleitung einstudiert. Neue Sängerinnen, die Spaß an der Musik haben, sind herzlich willkommen!

Gebührenstaffelung:
€ 102,00 bis 13 Tn, € 93,50 bei 14 – 18 Tn, € 85,00 ab 19 Tn
Termine: *Dienstag, 24.9. – Dienstag, 4.2.2020, 19.15 – 20.45 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, ASS/ EG, Hauptstraße 5a*
Dauer: *17 Termine*
Gebühr: *mind. 10/max. 26 Tn*

VHS-Hinweis

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

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

VHS-Hinweis

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

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

Kinderzauberei

Z600 

für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren

Julius Papperlapapp

Zusammen zaubern, zusammen staunen, zusammen lachen!

Der Zauberer Julius Papperlapapp entführt euch mit seiner einzigartigen Zaubershow in eine Zauberwelt. Kommt und staunt! Mitmachen erwünscht!



Um Anmeldung wird gebeten, Zahlung auch vor Ort möglich.

Termin: *Dienstag, 15.10.2019, 16 – 16.45 Uhr*
Ort: *Foyer im Bürgerhaus Zolling, Rathausplatz 2*
Gebühr: *Erwachsene € 7,- / Kind € 5,-*

Puppentheater – Frau Holle

6001

für Kinder ab 3 Jahren

Silvia & Stefan Beyrer

Die fleißige und freundliche Marie wird von Ihrer faulen und frechen Schwester herkommandiert. Eines Tages fällt ihr die Spindel in den Brunnen. Sie springt hinterher und landet im Reich von Frau Holle, der sie treu dient. Dafür belohnt Frau Holle sie mit einem Goldregen, den nun auch ihre Schwester erlangen will. Doch da sie unfreundlich und faul ist, wird sie statt mit Gold mit Pech übergossen, das an ihr kleben bleibt.

Das Märchen „Frau Holle“ wurde von den Gebrüdern Grimm verfasst und erschien 1812. Es zählt bis heute zu den bekanntesten und beliebtesten deutschen Märchen. 2006 wurde es als Deutschland schönstes Märchen ausgezeichnet.

Das „KLICK-KLACK-THEATER“ besteht seit 1991 und wird von Silvia und Stefan Beyrer geleitet. Die Stücke, die Kostüme, die Requisiten und das Bühnenbild entstehen in der eigenen Werkstatt.

Termin: *Dienstag, 19.11.2019, 15.30 – 16.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*
Gebühr: *Erwachsene € 7,00 / Kind € 5,00*

BEWEGUNG

Capoeira für Kinder/ Anfänger

Z610

bis 7 Jahre in Attenkirchen

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! mondiale Kultur machen können!

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: *Donnerstag, 10.10. – Donnerstag, 23.1.2020, 15 – 15.45 Uhr*
Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulturnhalle, Eingang über Pausenhof*
Dauer: *10 Termine, nicht am 7.11., 19.12., 9.1.*
Gebühr: *€ 45,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Capoeira für Kinder

Z611

bis 9 Jahre in Attenkirchen

Termine: *Donnerstag, 10.10. – Donnerstag, 23.1.2020, 15.45 – 16.45 Uhr*
Dauer: *10 Termine, nicht am 7.11., 19.12., 9.1.*
Gebühr: *€ 60,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Capoeira für Jugendliche

Z612

ab 10 Jahren in Attenkirchen

Termine: *Donnerstag, 10.10. – Donnerstag, 23.1.2020, 16.45 – 18 Uhr*
Dauer: *10 Termine, nicht am 7.11., 19.12., 9.1.*
Gebühr: *€ 75,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Capoeira für Kinder bis 7 Jahren

Z613


Anfänger in Zolling

Ort: *Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal*
Termine: *Dienstag, 8.10. – Dienstag, 21.1.2020, 15 – 15.45 Uhr*
Dauer: *12 Termine, nicht am 7.1.*
Gebühr: *€ 54,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Capoeira für Kinder bis 11 Jahren

Z614


Anfänger und Fortgeschrittene in Zolling

Termine: *Dienstag, 8.10. – Dienstag, 21.1.2020, 15.45 – 16.45 Uhr*
Dauer: *12 Termine, nicht am 7.1.*
Gebühr: *€ 72,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Abendkurs

Capoeira für Jugendliche und Erwachsene

Z615


ab 11 Jahren in Zolling

Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: *Dienstag, 8.10. – Dienstag, 21.1.2020, 19 – 20 Uhr*
Dauer: *12 Termine, nicht am 7.1.*
Gebühr: *€ 90,-; mind. 4/max. 12 Tn*

Kindertanz in Zolling

Z616

für Kinder ab 3 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*
Termine: *Mittwoch, 16.10. – Mittwoch, 12.2.2020, 15 – 16 Uhr*
Dauer: *15 Termine*
Gebühr: *€ 80,-; mind. 5/max. 16 Tn*

Kindertanz in Zolling

Z617

für Kinder ab 5 Jahren

Termine: *Mittwoch, 16.10. – Mittwoch, 12.2.2020, 16 – 17 Uhr*
Dauer: *15 Termine*
Gebühr: *€ 80,-; mind. 6/max. 16 Tn*

Kindertanz in Zolling

Z618


für Kinder ab 6 Jahren

Termine: *Mittwoch, 16.10. – Mittwoch, 12.2.2020, 17 – 18 Uhr*
Dauer: *15 Termine*
Gebühr: *€ 80,-; mind. 5/max. 16 Tn*

Spielerisches Kinderyoga
Z619
für Kinder im Kindergartenalter von 3 bis 6 Jahren

Sylvia Scherg

Im Kinderyoga tauchen wir mit Hilfe speziell für Kinder abgewandelter Yogaübungen, einfachen Atem- und Tiefenentspannungsübungen ein in kindgerechte Phantasiegeschichten. Die Kinder dürfen ihre Lieblingstiere spielen, den Clown oder das Schiff, das übers Meer segelt. Da gibt es den Löwen, der laut brüllt, das Pferd, das wiehernd 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, 10.10. – Donnerstag, 5.12.2019, 16 – 16.45 Uhr*

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

Dauer: *8 Termine*

Gebühr: *€ 40,-; mind. 4/max. 9 Tn*

SCHÜLERFÖRDERUNG
Bewerbungstraining für Berufseinsteiger
2201


Uta Reuschel

Du beendest gerade Deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind Deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst Du Dich aber vielleicht außerhalb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die Dir gar nicht bewusst sind. Hole das Beste aus Deinen Bewerbungsunterlagen heraus und lasse Dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

Termin: *individuell nach Vereinbarung*

Ort: *VHS, Stadtplatz 2*

Dauer: *1x*

Gebühr: *€ 60,- pro Stunde*

POWER POINT Präsentationen
Z226

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Manfred Bichler

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

Termine: *Samstag, 1.2. – Samstag, 8.2.2020, 10 – 12 Uhr*

Dauer: *2 Termine*

Gebühr: *€ 39,-; mind. 3/max. 10 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.

KREATIVITÄT
Auf Wunsch der Filzkinder: Wir filzen kleine Vögel
Z641

für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag kleine bunte Vögel, die aufgehängt werden können oder ihren Platz in einem kleinen Nest finden. Ob Rotkehlchen, Amsel oder bunter Phantasievogel, jeder kann sich seinen Lieblingsvogel aussuchen.



Materialkosten: je nach Produktivität ca. 2-5 €

Unbedingt mitbringen: 2 Handtücher, 1 kleine Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte

Termin: *Montag, 18.11.2019, 15 – 17.30 Uhr*

Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 14,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Perlenengel und Perlenelfen zu Weihnachten
Z642

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Birgit Salzbrunn

Als kleine Geschenke oder zum Behalten basteln wir diesmal kleine Schutzengel und Elfen aus Perlen, kleinen Edelsteinen und Metallteilen. Die kleinen Engel hängen auch gerne im Christbaum!

Teilnehmer:

Die Kinder sollten sicher schreiben und ein bisschen rechnen können – ansonsten brauchen sie Hilfe, Mütter dürfen daher mitkommen.



Unbedingt mitbringen: 1 kleine Zange, wenn vorhanden, kleine Brotzeitdose, Schreibzeug
Materialkosten abhängig von der gebastelten Menge, ab ca. € 1,00 für einen Engel. Dazu können Lederbänder, Seidenschnüre oder kleine Ketten erworben werden.



Termin: *Dienstag, 17.12.2019, 16 – 18 Uhr*

Ort: *Grundschule Attenkirchen, Schulstraße 6, Schulküche, Eingang über Pausenhof*

Dauer: *1 Termin*

Gebühr: *€ 12,-; mind. 4/max. 6 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.

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

KÖRPER UND STIL

Typgerechtes Make-Up für Teenies ab 13 Jahren

Z646



Stephie Anna Wiehler
stud. Modemanagerin, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin
Ich zeige dir, wie du dich, hinsichtlich deiner Hautpigmentierung, Gesichts- und Augenform, in wenigen Schritten typgerecht schminken kannst.
Dazu gibt es ein paar nützliche Tipps und Tricks für den bewussteren Umgang in Bezug auf Nachhaltig- und Wiederverwertbarkeit unserer Umwelt zuliebe.
Bitte ungeschminkt kommen.

Mitzubringen: Gesichtsschmink-Basis, Haarband, -klammer, eigene Make-Up-Utensilien für den Tauglichkeits-Check bezüglich deiner richtigen Farben.

Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss
Termin: Samstag, 9.11.2019, 15 – 18 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 40,-; mind. 2/max. 5 Tn

Typgerechtes Make-Up für Teenies ab 13 Jahren

Z647



Termin: Samstag, 11.1.2020, 15 – 18 Uhr
Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 40,-; mind. 2/max. 5 Tn

SPRACHEN

Eltern-Kind Gruppe „Stay and Play English“ 6100

Informationsabend für die Eltern

Sarah Jane Best

Als gebürtige Engländerin, die als Erwachsene Deutsch gelernt hat, möchte ich jetzt meine Erfahrungen und „Love of Learning“ mit Ihnen teilen und Sie und Ihre Kinder zum Englischlernen inspirieren. In dieser gemütlichen Eltern-Kind Gruppe werden wir gemeinsam singen, spielen und englische Bilderbücher lesen. Wir werden mit vielen Sinnen lernen, um einen englischen Wortschatz aufzubauen. Wir sehen und begreifen die Nomen, wir bewegen uns selbst und Gegenstände um Verben zu lernen, und wir sortieren und fühlen die Adjektive. Natürlich üben wir den englischen Satzaufbau zusammen.
Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Termin: Dienstag, 1.10.2019, 19 – 20 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2
Dauer: 1 x
Gebühr: – gebührenfrei –; mind. 5/max. 7 Tn

Eltern-Kind Gruppe „Stay and Play English“ 6101

Kinder von 2 – 6 Jahren

Termine: Montag, 14.10. – Montag, 18.11.2019, 15 – 16 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5
Dauer: 5 Nachmittage
Gebühr: € 40,-; mind. 5/max. 7 Tn

VHS-Hinweis

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

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Wochenendworkshop Gesang

Jeder kann singen! Drum traue dich und probier dich aus!

Z650



Sologesang/Ensemblegesang für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Julia Schröter

Jeder kann singen! Gemeinsames Singen verbindet groß und klein, jung und alt, Anfänger und Fortgeschrittene!
In diesem Wochenendworkshop sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.
Inhalte: Circle Singing, Erarbeitung eines Chorarrangements, gemeinsames Singen eines Popsongs, Einführung in technische Gesangsgrundlagen/Stimmbildung

Termine: Samstag, 23.11. – Sonntag, 24.11.2019, 15 – 15.45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ Dachgeschoss
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 6 Tn

Musikalische Früherziehung

Z662

für Kinder von 4-6 Jahren ohne Begleitung eines Erwachsenen in Kooperation mit Musikverein in Zolling e.V.

Aurelia Sailer

Die Wissenschaft bescheinigt, dass die Erfahrungen, die Kinder in frühesten Jahren machen, Schlüsselsind 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, 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, 23.9. – Montag, 17.2.2020, 14 – 14.45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ Dachgeschoss
Dauer: 16 Termine, nicht am 9.12. und 16.12.
Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 10 Tn




Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

Informationen unter: 08167 - 6943-32

VHS-Hinweis

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

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule (vhs) Zolling

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

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

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtsdag	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) 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
Geburtsdag	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) 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
Geburtsdag	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): _____