

Frühjahr/Sommer 2024



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

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

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

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

Bürozeiten
Täglich 9 – 12 Uhr, außer Dienstag,
Mittwoch und Freitag 14 – 17 Uhr

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

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





Februar 2024

Donnerstag, 22.02.24

- Z440A** 08:45 QiGong – Pflege der Lebensenergie
- Z460** 10:00 PILATES in Wolfersdorf – gesund und beweglich
- Z441A** 10:30 QiGong – Pflege der Lebensenergie
- Z468** 17:30 PILATES in Zolling

Montag, 26.02.24

- Z220** 18:00 Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Anfänger
- Z466A** 18:30 PILATES in Attenkirchen
- Z478A** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Dienstag, 27.02.24

- Z462** 08:30 PILATES in Wolfersdorf
- Z442** 19:00 QiGong – Heilsame Bewegung in Attenkirchen

Mittwoch, 28.02.24

- Z446A** 08:30 Yogalates in Attenkirchen
- Z403** 18:00 Raus aus dem Hamsterrad – Hin zu mehr Gelassenheit

Donnerstag, 29.02.24

- Z570** 4:00 Geige in Zolling, Halbjahreskurs
- Z561** 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen, Halbjahreskurs
- Z464** 18:00 PILATES in Wolfersdorf
- Z470** 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf
- Z599** 19:30 „Die Chorifeen“ – der Pop/Gospel – Chor der vhs

März 2024

Freitag, 01.03.24

- Z410** 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag
- Z400** 18:30 Einführungsabend für die Fastenwoche vom 9.–16.3.24

Montag, 04.03.24

- Z550** 12:00 Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene, Halbjahreskurs
- Z456** 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht
- Z626** 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
- Z480** 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 05.03.24

- Z554** 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene, Halbjahreskurs
- Z312** 09:00 9 o'clock morning talk – learning by talking (B2/C1)
- Z414** 10:30 Mit Taiji sich ruhig und gesund bewegen
- Z310** 10:45 A new start – Refresher (A1/A2)
- Z623A** 15:30 Kindertanz in Zolling 3–5 Jährige

Mittwoch, 06.03.24

- Z311** 09:00 English Refresher (A2/B1)
- Z457A** 10:15 Fit dank Baby in Attenkirchen

- Z444** 17:30 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden
- Z445** 19:15 YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 07.03.24

- Z452** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
- Z458** 10:10 Fit mit Baby/ Kind
- Z413** 18:30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Freitag, 08.03.24

- Z447A** 08:30 Yogalates in Wolfersdorf
- Z472A** 10:15 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf
- Z560** 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling, Halbjahreskurs

Samstag, 09.03.24

- Z401** 08:30 Fit mit Fasten – Begleitete Fastenwoche

Montag, 11.03.24

- Z221** 18:00 Einführung in Microsoft-Office
- Z412** 19:30 Tönen mit harmonisierenden Frequenzen

Donnerstag, 14.03.24

- Z340** 16:00 Spanisch für Anfänger – Impresiones A1 ab Lektion 4

Freitag, 15.03.24

- Z431** 07:30 Nordic Walking für Einsteiger in Haag
- Z415** 18:30 Klangschalen mit progressiver Muskelentspannung

Dienstag, 19.03.24

- Z160** 18:00 Erst abends fällt mir die passende Antwort ein! – Schlagfertigkeit spielerisch lernen

April 2024

Sonntag, 07.04.24

- Z111** 04:30 Sonnenaufgangswanderung in Haag

Montag, 08.04.24

- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen

Dienstag, 09.04.24

- Z432** 09:00 Mama/Papa – Baby – Outdoor – Kurs
- Z624** 15:00 Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren in Wolfersdorf
- Z625** 16:00 Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren in Wolfersdorf
- Z222W1** 18:00 WORD Grundlagen
- Z416** 19:00 Verbundene Tiefenatmung

Mittwoch, 10.04.24

- Z443** 09:00 Hatha-Yoga am Vormittag

Donnerstag, 11.04.24

- Z405** 20:15 Alternative Schmerztherapie und Narben-Entstörung mit der Akkupunktur-Massage nach Penzel (APM)

Freitag, 19.04.24

- Z402** 17:00 Workshop: Stress? Resilienz?

Samstag, 20.04.24

- Z430** 08:30 Nordic Cross Skating

Dienstag, 23.04.24

- Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs

Freitag, 26.04.24

- Z501** 18:00 Asiatische Küche

Sonntag, 28.04.24

- Z110** 09:30 Frühjahrskur mit Wildkräutern

Dienstag, 30.04.24

- Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

Mai 2024

Montag, 06.05.24

- Z627** 18:00 Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)
- Z446** 19:00 Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Dienstag, 07.05.24

- Z161** 18:00 NEIN ist ein ganzer SATZ – Grenzen setzen und nein sagen lernen
- Z450** 18:00 Rücken Fit
- Z500** 18:00 Kulinarische Reise durch Indien

Mittwoch, 08.05.24

- Z620** 15:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 4 Jahren
- Z621** 16:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 5 – 6 Jahren
- Z622** 17:00 Kindertanz in Zolling für Kinder von 7 – 8 Jahren

Dienstag, 14.05.24

- Z227** 18:00 Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Juni 2024

Montag, 03.06.24

- Z223E2** 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene
- Z466B** 18:30 PILATES in Attenkirchen
- Z478B** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen
- Z481** 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 04.06.24

- Z623B** 15:30 Kindertanz in Zolling für Kinder von 3 – 5 Jahren
- Z228** 18:00 Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets
- Z100** 20:00 Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 05.06.24

- Z446B** 08:30 Yogalates in Attenkirchen
- Z457B** 10:15 Fit dank Baby in Attenkirchen

Donnerstag, 06.06.24

- Z440B** 08:45 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“
- Z453** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
- Z459** 10:10 Fit mit Baby/ Kind
- Z441B** 10:30 QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Freitag, 07.06.24

- Z447B** 08:30 Yogalates in Wolfersdorf
- Z472B** 10:15 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf



- Z580** 14:00 Mundharmonika Workshop für Fortgeschrittene – Folk- & Country-Harp / Bluesharp 2 
- Z229** 18:00 OUTLOOK – die Kommunikationszentrale 
- Z411** 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag
- Z502** 18:00 Vegetarischer Sushi-Kochkurs 

Dienstag, 11.06.24

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

Montag, 17.06.24

- Z628** 14:30 Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren 
- Z629** 15:30 Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren 
- Z223E** 18:00 EXCEL Auffrischkurs

Dienstag, 18.06.24

- Z240** 19:00 Zeiträubern auf der Spur – Mehr Lebensqualität in Beruf und Freizeit 

Donnerstag, 20.06.24

- Z433** 17:00 Kraulschwimmen für Jugendliche ab 16 und Erwachsene 

Montag, 24.06.24

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

Dienstag, 25.06.24

- Z162** 18:00 Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht,... – Entscheidungen treffen für Unentschlossene

Juli 2024

Dienstag, 02.07.24

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

Montag, 08.07.24

- Z225** 18:00 Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

Dienstag, 09.07.24

- Z163** 18:00 Ich weiß nur, was ich nicht kann! – Selbstbewusstsein stärken durch mehr Selbstbewusstsein 

Mittwoch, 10.07.24

- Z164** 18:00 Vortrag und Gesprächsrunde: Ich sehe was, was du nicht siehst 

Freitag, 12.07.24

- Z404** 09:00 Workshop: Locker bewegt für einen entspannten Nacken 

Partner der vhs Zolling

Gemeindebücherei Zolling

Besuchen Sie uns in der Heilmaierstraße 14 in Zolling oder kontaktieren Sie uns unter 08167/93 11, buecherei@zolling.de.

Unseren Medienbestand finden Sie hier:

Gemeindebücherei Zolling – Startseite (winbiap.de)
Wir haben viele neue Medien (Tonies, Spiele, Zeitschriften, Bücher, CDs und eMedien.)

Öffnungszeiten:

Mo	16-18 Uhr
Di	16-18 Uhr
Mi	15-18 Uhr
Do	10-12.30 Uhr
	15-18 Uhr
Fr	9-12 Uhr
	14-16 Uhr





RECHT/VERBRAUCHER- FRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z100

Termin: Di., 4.6.2024, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel

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

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

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 11.6.2024, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

So sichern Sie sich und Ihre Familie ab

Monika Blümel

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

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

Was viele nicht wissen:

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

Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:

Patientenverfügung:

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

Betreuungsverfügung:

- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?

Vorsorgevollmacht:

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z102

Termin: Di., 2.7.2024, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

HEIMATKUNDE/ FÜHRUNGEN

Exkursion

„Frühjahrskur mit Wildkräutern“

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin und
Kräuterpädagogin BNE

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

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

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

Z110

Termin: So., 28.4.2024, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle
Thalham
Gebühr: € 10,-

NEU



Foto: Elisabeth Pixabay

Sonnenaufgangs- wanderung in Haag

Ulrike Gänßle

In die Ruhe und Stille der Morgenstunden einzutauchen ist für mich etwas Besonderes und sorgt für eine einmalige Atmosphäre. Allein das ist es wert, morgens in aller Frühe aus dem kuschelig-warmen Bett zu hüpfen und sich auf den Weg zu machen. Wenn bei Schönwetter noch dazu der Sonnenaufgang zu beobachten ist, wird diese Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis und die letzte Spur von Müdigkeit ist vergessen. Die Stimmung und das Licht vor und während dem Sonnenaufgang sind jedes Mal aufs Neue ein faszinierendes Naturschauspiel und berühren mich.

Möchtest auch Du dieses Naturschauspiel mit all deinen Sinnen selbst erleben, dann gib Dir einen Ruck, hüpf zeitig aus den Federn und lass den Tag auf Dich zukommen. Gehzeit: Hinweg ca. 1,5 Stunden (ca. 6 km), Rückweg ca. 1 Stunde (ca. 3,5 km)

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Regenjacke, Sitzkissen, kleine Brotzeit, Getränk, Taschenlampe, Kamera

Z111

Termin: So., 7.4.2024, 4:30 – 8:30 Uhr
Ort: Parkplatz Friedhof Haag an der Amper, Bergstraße
Gebühr: € 27,-

PSYCHOLOGIE/ LEBENSILFE

„Erst abends fällt mir die passende Antwort ein!“

Schlagfertigkeit spielerisch lernen

Barbara Rappat

Sie liegen abends im Bett und plötzlich wissen Sie, wie Sie dem blöden Spruch vom Vormittag klug und besonnen hätten begegnen können – so ärgerlich! Wie schön wäre es, wenn Sie schlagfertiger sein könnten. Es gibt eine gute Nachricht: Sie können es lernen.

In diesem Seminar erfahren und üben Sie verschiedene Konter-Techniken, Möglichkeiten der Ab- und Gegenwehr, eine souveräne Reaktion oder eine witzige Antwort. Probieren Sie es aus, Sie werden erstaunt sein!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z160

Termin: Di., 19.3.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

NEIN ist ein ganzer SATZ

Grenzen setzen und nein sagen lernen

Barbara Rappat

Ihr Chef bittet Sie, heute länger zu bleiben, obwohl Sie einen Termin haben? Ihre Nachbarin drängt Ihnen ein Gespräch auf, obwohl Sie Ihre Ruhe haben wollen?

Schlechtes Gewissen, sozialer Druck oder Ihre große Hilfsbereitschaft: das alles können Gründe sein, warum Sie viel zu oft JA statt NEIN sagen.

In diesem Seminar ergründen Sie Ihre Grenzen und Bedürfnisse und lernen Techniken kennen, wie Sie sich verbal, körperlich und emotional abgrenzen können, um sich vor Stress, Fremdbestimmung oder Ausnutzung zu schützen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z161

Termin: Di., 7.5.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

„Ja, nein, vielleicht, ich weiß nicht,...“

Entscheidungen treffen
für Unentschlossene

Barbara Rappat

Für Sie sind Entscheidungen manchmal eine Qual und purer Stress? Manchmal fühlen Sie sich richtiggehend gelähmt und können sich gar nicht mehr entscheiden?

Womöglich sitzt Ihnen auch die Angst, eine bessere Alternative zu verpassen, im Nacken? Vielleicht sind Sie nie sicher, ob diese Entscheidung die richtige Wahl war?

In diesem Seminar sammeln Sie einen Werkzeugkoffer voller Entscheidungshilfen, mit dem Sie sich in Zukunft leichter entscheiden können.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z162

Termin: Di., 25.6.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

„Ich weiß nur, was ich nicht kann!“

Selbstbewusstsein stärken durch mehr
Sich-selbst-bewusst-sein

Barbara Rappat

Wären Sie gerne selbstbewusster? Souverän auftreten, Ihre Stärken genau kennen, geistig stärker – einfach selbstbewusst?

Das Selbstbewusstsein ist, so der Duden, „das Überzeugtsein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt“. Selbstbewusstsein lässt sich aktiv stärken und lernen. In diesem Seminar lernen Sie Techniken der Eigenwahrnehmung und Eigenbewertung kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Selbstbild und welche Tücken eine allzu kritische Betrachtung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften hat. Sie setzen sich mit validen Stärken- und Persönlichkeitstests auseinander und entwickeln eine neue Perspektive auf sich selbst. Lernen Sie sich selbst neu kennen!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Z163

Termin: Di., 9.7.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 29,-

Vortrag und Gesprächsrunde:

Ich sehe was, was du nicht siehst

Barbara Mallmann, Hospizgruppe Freising e.V.

Wie malen sich Kinder den Tod aus? Begleitung von Kindern zum Thema Sterben und Tod. Kinder haben eine ganz eigene Vorstellung vom Tod. Wie sich diese äußern und wie wir Erwachsenen diesen begegnen können, erfahren Sie im Vortrag.

Kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

Z164

Termin: Mi., 10.7.2024, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: – gebührenfrei –





BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN-KURSE/BÜROSOFTWARE

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

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

Erste Schritte am Computer

Basiswissen für Anfänger

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

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

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

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

Z220

Termine: Mo., 26.2. – Mo., 4.3.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-

Einführung in Microsoft-Office

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

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

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

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

Z221

Termine: Mo., 11.3. – Mo., 18.3.2024,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 68,-

WORD Grundlagen

für Einsteiger

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

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

Hierfür führt Sie der Dozent in die wichtigsten Funktionen ein:

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



Z222W1

Termine: Di., 9.4. – Di., 16.4.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 46,-

WORD Aufbaukurs

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

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

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

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



Z222W2

Termin: Di., 23.4.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-

EXCEL-Grundlagen

auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen

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

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

- allgemeine Tabellengrundlagen



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

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

Z223E1

Termine: Mo., 8.4. – Mo., 13.5.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 136,-

EXCEL Auffrischkurs

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

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

Mitzubringen: USB-Speicherstick für die Übungsdateien oder eigener Laptop (falls vorhanden)



Z223E

Termin: Mo., 17.6.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin
Gebühr: € 36,-

EXCEL – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

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

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



Z223E2

Termine: Mo., 3.6. – Mo., 10.6.2024,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 68,-

VBA – Programmierung mit Visual Basic for Applications

für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)

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

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



Z224

Termine: Mo., 24.6. – Mo., 1.7.2024,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-

Einführung in die Datenbanksoftware ACCESS

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

Nachdem wir zuerst die Unterschiede zwischen einer Tabelle und einer Datenbank geklärt haben, betrachten wir Aufbau und Funktion einer „relationalen“ Datenbank. Wichtigstes Element ist dabei die Datenbank-Managementsoftware. Mit diesen einfachen und fundamentalen Kenntnissen erstellen wir im Kurs eine einfache Datenbank für ein Catering-Unternehmen. Damit können wir das Personal verwalten, die Speisekarte erstellen, Bestellungen aufnehmen, Rechnungen, Mahnungen und Einkaufslisten erstellen usw.



Z225

Termine: Mo., 8.7. – Mo., 15.7.2024,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-

PowerPoint Präsentationen

für Jugendliche und Erwachsene Anfänger

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

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



Z226

Termine: Di., 30.4. – Di., 7.5.2024,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-

Datensicherung und Aufräumen im PC-System

Verwaltung Ihrer Dateien wie in einem Aktenschrank -

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

Sie haben bereits viele Dateien wie Briefe, Fotos und pdf-Dateien erstellt bzw. erhalten, finden aber manchmal die Dateien nicht mehr oder zumindest nicht auf Anhieb? Hier bietet Ihnen der Dozent Unterstützung an: Er gibt Ihnen Tipps und passende Hilfestellung, wie Sie alle Dateien übersichtlich und sinnvoll in Ihrem Rechner hinterlegen – eigentlich nicht anders als in einem Papierordner und dennoch nicht selbsterklärend! Da Sie im Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ihren Dateien verwenden, werden bereits im Kurs die neuen Strukturen hinterlegt und Sie müssen daheim (fast) nichts mehr erledigen. Außerdem erhalten Sie Informationen zu dem elementaren Thema Datensicherung, damit es nicht irgendwann mal eine böse Überraschung gibt.

Z227

Termin: Di., 14.5.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-

Online gehen – aber wie?

Möglichkeiten und Gefahren des Internets – für Anfänger

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

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

Z228

Termin: Di., 4.6.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-

OUTLOOK – die Kommunikationszentrale

Kristina Bichler, M.Sc. (TUM)

Mit Microsoft Outlook können Sie Ihre Unternehmenskommunikation organisieren und gestalten. Das Programm bildet die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten und die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Erfahren Sie in diesem Kurs konkret:

- Die Benutzeroberfläche und Menüpunkte kennenlernen, Outlook organisieren (Ordner anlegen, Markierungen setzen)
- Email-Konto einrichten, Email schreiben und lesen, Anlagen beifügen, Signatur anlegen



- Kalenderfunktionen und Termineinträge anlegen und übernehmen
- Aufgaben- bzw. ToDo-Listen erstellen und abarbeiten
- Outlook auf dem Smartphone: App installieren, ics-Dateien einfügen

Z229

Termin: Fr., 7.6.2024, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-

BERUFLICHE BILDUNG/ SOFT SKILLS

Zeiträubern auf der Spur

NEU

Mehr Lebensqualität in Beruf und Freizeit

Michael Schlögl

Sind Sie auch Tag für Tag im „Hamster-rad“ dauerbeschäftigt? Rinnt Ihnen die Zeit durch die Finger? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kennen Sie Ihre kleinen und großen Zeiträuber, die Ihnen das Leben schwer machen und Ihnen Kraft und Freude entziehen? Damit ist jetzt Schluss: Sie erhalten Unterstützung Ihre Zeiträuber zu entlarven und aus Ihrem Alltag zu verbannen. Mit leicht umsetzbaren Lösungen sorgen Sie für positive Veränderungen und steigern Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität. Fahnden Sie mit!

Z240

Termine: Di., 18.6.2024, 19 – 20:30 Uhr,
Di., 25.6.2024, 19 – 20:30 Uhr

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

Dauer: 2 x

Gebühr: € 49,-



Foto: Alexa/Privatbay



SPRACHEN

Hinweise für alle Sprachkurse

Sprachniveau

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

Probestunde

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

Gebühr

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

Gebührenstaffelung für alle Sprachkurse mit 13 Terminen à 90 Minuten

€ 185,- bei 3 Tn

€ 145,- bei 4 Tn

€ 138,- bei 5 Tn

€ 108,- ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

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



ENGLISCH

Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

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

Vormittagskurs

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs ist für alle, die Englisch von Grund auf auffrischen möchten. Wir werden so viel wie möglich Englisch sprechen und eine einfache Lektüre lesen, wodurch Sie auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz erweitern können. Ich werde mich nach Ihrem Kenntnisstand richten und den Kurs dementsprechend gestalten, damit Sie Freude am Englisch lernen und sprechen haben. Wer über Grundkenntnisse verfügt, kann ohne Probleme in den laufenden Kurs einsteigen.

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310

Termine: So., 5.3. – So., 2.7.2023,
10:45 – 12:15 Uhr

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

Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

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

I'm looking forward to welcoming you to this English class. Don't hesitate and join us!

Voraussetzung: Mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Z311

Termine: Mi., 6.3. – Mi., 3.7.2024,
9 – 10:30 Uhr

9 o'clock morning talk – learning by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Refresh your English by talking and listening. We're going to talk about various everyday and topical issues and listen to English texts so you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. Besides we're going to revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book, you can join the running course without any problem. We are always happy to welcome new members. You'll enjoy talking and improving your English, so come and join us.

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

Z312

Termine: Di., 5.3. – Di., 25.6.2024,
9 – 10:30 Uhr

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



SPANISCH



Spanisch für Anfänger

Impresiones A1 ab Lektion 4

Ramon Alabarces López

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

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

Z340

Termine: Do., 14.3. – Do., 11.7.2024,
16 – 17:30 Uhr



Foto: Henrique Ferreira – unsplash

GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE VORTRÄGE & WORKSHOPS

**Fit mit Fasten –
so geht's richtig**Einführungsabend für die Fastenwoche
vom 9.-16.3.24

Sabine Lies

Dieser Kurs richtet sich an die angemeldeten Teilnehmer der Fastenwoche. Teilnehmen kann, wer sich gesund fühlt und keine verschreibungspflichtigen Medikamente einnimmt, die medizinisch kontrolliert werden müssen. Dies wird telefonisch mit dem Teilnehmer in einem kostenlosen Beratungsgespräch mit der Kursleitung bei Anmeldung abgeklärt. Bei Anmeldung erhalten die Teilnehmer per Mail Formulare, die ausgefüllt mitzubringen sind. Das Gespräch, als auch das Ausfüllen der Formulare, sind aus rechtlichen Gründen verpflichtend.

Die Teilnehmer erhalten heute:

- eine Glauberanamnese und ihr individuell errechnetes Glaubersalz
- Basensalz
- Anleitungen für unterstützende Hilfsmaßnahmen
- Rezepte für die Entlastungstage und die Fastenwoche
- Tipps und Tricks für einen leichteren Einstieg ins Fasten
- Spezielle Fastentees in Bio-Qualität
- Eine Liste, was noch benötigt wird für die Fastenwoche

Mitzubringen:

- Mappe zur Aufbewahrung der Rezepte/Anleitungen
- Schreibblock, Stift
- Ausgefüllten Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche
- Ausgefüllten Fragebogen zur Glauberanamnese

NEU

Z400

Termin: Fr., 1.3.2024, 18:30 – 20 Uhr

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

Dauer: 1 x

Gebühr: € 10,-

**Fit Fasten –
so geht's richtig**Mit mehr Energie ins Frühjahr –
Begleitete Fastenwoche

Sabine Lies

Wie können Sie Ihr Immunsystem stärken, Energie tanken und gleichzeitig abnehmen ohne langen Verzicht? Mit der Entscheidung für eine Fastenwoche nach der Buchinger Methode, in der Sie sich bewusst machen, die Dinge zu vermeiden, die Sie im Alltag müde und schlapp machen.

Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Fasten für Sie am Ende der Woche erfolgreich sein kann. Sie erfahren wie hilfreich es ist, in der Gruppe zu fasten und fachkundig von einer ausgebildeten Fastenleiterin begleitet zu werden. Mit Informationen rund um das Thema Fasten nehme ich Sie an die Hand. Somit sammeln auch Sie nützliches Fachwissen, um die Woche durchzuhalten und zu verstehen, was in der jeweiligen Fastenphase in Ihrem Körper passiert.

Am Samstag, den 09.03., glauben Sie bei sich zuhause, am Sonntag, Dienstag und Donnerstag treffen wir uns morgens zum Fastengespräch und Impulsvortrag. Anschließend geht es zum Nordic Walking ca. (2-3 h) an die frische Luft. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Samstag, den 16.03., findet das Fastenbrechen in gemütlicher Abschlussrunde statt. Rezepte für die Aufbau tage erleichtern Ihnen den Wiedereinstieg in die feste Nahrung und Sie sind so bestens vorbereitet für das Frühjahr, um die neu gewonnene Leichtigkeit so lang als möglich zu erhalten.

NEU

Die Materialkosten für Tees, Glaubersalz etc. in Höhe von € 20,- sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk (Sport-/Wanderschuhe), wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack, Trinkflasche, Mappe für weitere Unterlagen, Schreibblock, Stift

Z401

Termine: Sa., 9.3.2024, 9 – 9 Uhr

So., 10.3.2024, 8:30 – 12:30 Uhr

Di., 12.3.2024, 8:30 – 12:30 Uhr

Do., 14.3.2024, 8:30 – 12:30 Uhr

Sa., 16.3.2024, 10 – 12 Uhr

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

Dauer: 5 x

Gebühr: € 310,-

Workshop:**Stress? Resilienz?**

Vera Löbel

„Jetzt reg dich nicht so auf! Nimm das doch nicht immer so schwer! Sei geduldig!...“

Das ist leicht gesagt! Jedoch begegnen einem im Alltag immer wieder Situationen, die einen an den Rand der eigenen Kraft, oder Beherrschung bringen. Das sind manchmal große Ärgernisse oder Schwierigkeiten, manchmal die kleinen, banalen Alltagsproblemen. Alle Strategien, anders mit diesen Situationen umzugehen, helfen leider oft nicht sehr nachhaltig und manchmal ist das eigene Nervenkostüm schon ziemlich angegriffen. Dann ist man einfach nur erschöpft und weiß sich bei manchen Problemen gar nicht mehr zu helfen.

Aber ein resigniertes „so ist es halt“ oder „so bin ich halt“ tut auf Dauer nicht gut, wenn der Frust nicht weniger wird. Dass heutzutage sehr viele Menschen kaum noch aus der Anspannung herausfinden, heißt nicht, dass das so sein darf, oder gar muss!

Um etwas gegen Stress, Erschöpfung, Unruhe und Unzufriedenheit zu tun, üben wir im Kurs wirksame Methoden der Entspannung und des Stressabbaus, die nicht nur selbst eine Auszeit vom Alltag sind, sondern nachhaltig in die schwierigen Alltagssituationen hineinwirken und dort anhaltend Erleichterung bringen.

Durch das Erleben von Selbstwirksamkeit steigen auch das Selbstvertrauen und die innere Ruhe; Wahrnehmung und Handlungsmöglichkeiten können sich erweitern. Und auch der Körper hat wieder mehr Energie für die Gesunderhaltung zur Verfügung. Mit anderen Worten, die Resilienz steigt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung/Wohlfühlkleidung

Z402

Termin: Fr., 19.4.2024, 17 – 20 Uhr

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

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 49,-

Vera Löbel, Krankenschwester, Kinesiologin

Seit 2003 habe ich mein Interesse an alternativen Wegen der Gesunderhaltung, persönlichen Entwicklung und bewussten Lebensgestaltung immer mehr zum Beruf gemacht. Hierbei faszinieren mich besonders die unglaublich breit gefächerten Möglichkeiten der Kinesiologie, sodass ich Ausbildungen in mehreren kinesiologischen Richtungen absolvierte.

Seit 20 Jahren bin ich in meiner Praxis mit Begleitender Kinesiologie, Systemischer Arbeit und Coaching tätig, entwickle eigene Konzepte und biete regelmäßig Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen an.

Ich helfe den Menschen, Belastendes aus ihrer Vergangenheit aufzuarbeiten und leichter mit allen Alltagsanforderungen umgehen zu können. Dabei sind Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und persönliches Wachstum wichtige Aspekte. So kann jede:r lernen, ihren/seinen „inneren Raum“ für das eigene Wohlbefinden aktiv zu gestalten.



Foto: ©Alexey/istock



Workshop:

Raus aus dem Hamster- rad – Hin zu mehr Gelassenheit

NEU

Ulrike Gänßle, MindBodyCircle Trainerin
und Coach

Man könnte meinen, die Zeit vergeht immer schneller... Selbst wenn es so wäre, hilft es nichts, sich aus der Ruhe bringen zu lassen. Doch wie soll das gehen? Mit Hilfe von 7 Schlüsselfähigkeiten und einigen alltagstauglichen Übungen, die ich Euch an diesem Abend vorstelle, kommen wir dem Ziel – gelassener mit stressigen Situationen umzugehen – ein ganzes Stück näher. Du wirst staunen, welche Ressourcen in Dir stecken, um Schritt für Schritt dem Hamsterrad zu entfliehen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z403

Termin: Mi., 28.2.2024, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG
Gebühr: € 33,-

Workshop:

Locker bewegt für einen entspannten Nacken

NEU

Kopfschmerzen
sanft entgegenwirken

Manuela Wackerbauer

Ein entspannter Nacken beginnt nicht erst mit der Halswirbelsäule, sondern bereits an den Füßen. Auch die Haltung spielt eine entscheidende Rolle.

In diesem Workshop werden den Teilnehmer:innen Übungen von Kopf bis Fuß sowie die wichtigsten Fußreflexzonen für den Nackenbereich gezeigt, welche dazu beitragen können, Verspannungen im Nacken zu verringern und somit Kopfschmerzen vorzubeugen.

Zudem werden auch Tipps weitergegeben, wie man im Alltag darauf achten kann, Spannungen zu vermeiden. Ein Handout, welches stichpunktartig die wichtigsten Übungen beinhaltet, ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Trinken, Schreibsachen, kleines Handtuch

Manuela Wackerbauer

Mein Name ist Manuela Wackerbauer. Ich bin Heilpraktikerin und gebe an der VHS den Workshop "Locker bewegt für einen entspannten Nacken" mit dem Ziel, Ihnen Übungen sowie Fußreflexzonen an die Hand zu geben, welche Ihnen helfen können, Spannungskopfschmerzen und Migräne vorzubeugen. Nachdem ich selber sehr lange Zeit Kopfschmerzpatientin war, ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen Impulse für mehr Wohlbefinden mitzugeben. In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinen beiden Kindern an der frischen Luft, treibe Sport und lese viel.



Z404

Termin: Fr., 12.7.2024, 9 – 11 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 18,-

Vortrag:

Alternative Schmerz- therapie und Narben-Entstörung mit der Akkupunkt-Massage nach Penzel (APM)

NEU

Antje Loos

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Methode, ihre Grenzen und Möglichkeiten. Die Akkupunkt-Massage nach Penzel, benannt nach ihrem Begründer und bereits in den 60er Jahren abgeleitet aus der chinesischen Nadelakupunktur, hat sich als nadelfreie Naturheilanwendung in Deutschland entwickelt. Bei dieser Methode werden die „Meridiane“ und auch die wichtigen Akkupunkturpunkte ohne Hautverletzung sanft mit einem APM Massagestäbchen behandelt. Laut der Akupunkturlehre wird dabei der Fluss der Lebensenergie entlang der Energieleitstraßen der „Meridiane“ des Körpers gezielt angeregt.

Im Laufe der Behandlung wird der Energiefluss über und um Energiefluss-Störungen herum gelenkt und angeregt, dass das Alarmsignal Schmerz weniger empfunden wird. Auch resultieren häufig verbesserte Funktionen, Gewebeversorgung und gefühlt eine verbesserte Beweglichkeit aus der Behandlung. Das Ziel ist es, die Selbstheilungskompetenzen im Körper aufzufrischen um Regenerationszeiten zum Beispiel für Sportler nach Verletzungen oder Überlastungen relativ kurz zu gestalten.

Z405

Termin: Do., 11.4.2024, 20:15 – 21:45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 11,-

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und
Haka (Tanz) der Maori

Ilse Eherer

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Z410

Termine: Fr., 1.3. – Fr., 17.5.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grund-
schule Haag, Eingang über
Pfarrer-Weingand-Str. 5
Dauer: 10 Termine
Gebühr: € 85,-

KAHA® und AROHA® Training in Haag

inspiriert von Tai-Chi, KungFu und
Haka (Tanz) der Maori

Z411

Termine: Fr., 7.6. – Fr., 26.7.2024,
18 – 19 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grund-
schule Haag, Eingang über
Pfarrer-Weingand-Str. 5
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 68,-

Tönen mit harmoni- sierenden Frequenzen

NEU

Für das persönliche Wohlbefinden – ein
Selbsterfahrungsseminar in der Gruppe

Antje Loos

Mit einfachen, gängigen Aufwärmübungen für die Stimme wird mit etwas Bewegung zunächst die Stimme auf das Tönen vorbereitet. Gesunde Frequenzen, z.B. die aus der 9er-Solfeggio-Reihe, liegen meist zwischen den Tönen von regulären Tonleitern. So hat das Tönen auf spezifischen, hörbaren Frequenzen nichts mit den üblichen Tonintervallen oder dem Singen von Liedern oder Mantras zu tun. Die Töne werden einfach mit Stimmgabeln oder einem Tongenerator vorgegeben und obertonreich bis zur Reso-



nanz auf den Körper „aufgesungen“ unter Wahrnehmung der sanften Vibration und des Nachklangs im eigenen Körper. Das Genießen der Klänge kann dem persönlichen Wohlbefinden dienen, wobei die persönlichen Klangerfahrungen sehr individuell sind und oft als entspannend und gleichzeitig auch aktivierend, regulierend oder ausgleichend empfunden werden. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Fähigkeiten, eine Tonhöhe zu hören, zu erfassen und mit der Stimme direkt oder oktaviert wiedergeben zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Z412

Termine: Mo., 11.3. – Mo., 29.4.2024,
19:30 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 66,-



Antje Loos, Heilpraktikerin

Hallo, mein Name ist Antje Loos und ich bin seit 1996 Heilpraktikerin. Seit 2016 praktiziere ich in Freising-Neustift und begleite Menschen mit verschiedenem therapeutischen Handwerkszeug, oftmals mit der Akupunkt-Massage nach Penzel „APM“ in Richtung alternative Schmerztherapie, Narbenentstörung und optimierter Haltung. Mehr Information im Einzelnen steht auch unter: www.antje-loos-heilpraktikerin.de zum Nachlesen bereit.

Das Taiji praktiziere ich schon seit über 25 Jahren für mich selber zur Pflege meines eigenen Energiehaushalts und somit meiner persönlichen Gesundheit. Zudem teile diese Taiji-Erfahrung auch gerne mit Gesundheits- und Bewegungs-interessierten Menschen an der Volkshochschule.

Nach beruflicher Fortbildung in Richtung Klangtherapie mit Stimmgabeln und persönlicher Einzelstimmausbildung kann sich beim Tönen die Wirkung von wohltuenden spezifischen Stimmgabel-Einzelfrequenzen mit der menschlichen Stimme und deren Vibration im eigenen Körper wunderbar verbinden.

Abendkurs

Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner

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

Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können. Weitere Entspannungsübungen (Atemübungen, Bewegung usw.) ergänzen das Ganze! Bringen Sie mehr Lebensqualität in Ihren Alltag!

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

Z413

Termine: Do., 7.3. – Do., 16.5.2024,
18:30 – 19:45 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 80,-

Mit Taiji sich ruhig und gesund bewegen

Antje Loos, Taiji lehrende Heilpraktikerin

In diesem Bewegungsseminar werden die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Der Kurs dient zum Kennenlernen, Mitmachen und Erfahren des Taijis ohne Vorkenntnisse. Das Taiji Quan dient in China schon seit Jahrhunderten zur Selbstpflege der Gesundheit im Sinne der körpereigenen Energetisierung durch Bewegung und tiefe Atmung. Beim Taiji wird das innere (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkräfte und persönliches Wohlbefinden durch langsame, fließende Bewegung sind die Ziele dieses Kurses.

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

Z414

Termine: Di., 5.3. – Di., 18.6.2024,
10:30 – 12 Uhr
Ort: Schule Zolling,
Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Dauer: 12 Vormittage
Gebühr: € 120,-

Klangschalen mit progressiver Muskelentspannung

NEU

Tina Schlossorsch

Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Lass Dich von den Klängen der Schalen berühren und entspannen. Die Schalen werden Dich in einer meditativen Atmosphäre in die Ruhe führen und Dich während einer Traumreise begleiten.

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

Z415

Termine: Fr., 15.3.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Fr., 12.4.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Fr., 14.6.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Fr., 12.7.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 4 Termine
Gebühr: € 40,-

Verbundene Tiefenatmung

Gabriele Koller

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

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

Unser Körper, alle Organe und besonders unser Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch steigt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Durch den verbesserten Gasaustausch werden nicht nur alle Organe besser durchblutet, sondern es findet auch ein besserer Abtransport von Zellrückständen und Abfallstoffen statt. Wir werden vitaler und widerstandsfähiger, gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein, da seelischer Stress abgebaut wird.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416

Termine: Di., 9.4. – Di., 7.5.2024,
19 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 75,-



OUTDOORTRAINING

Nordic Cross Skating

Einsteigerkurs – Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer

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



Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts.

Nordic Cross Skating macht einfach Spaß! In der Kursgebühr enthalten ist die Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 47) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 17.4.2024. Die Teilnehmer sind mit der Weitergabe persönlicher Daten wie Email-Adresse und Mobilnummer zur Kontaktaufnahme durch die Kursleitung mit Anmeldung einverstanden.

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

Z430

Termin: Sa., 20.4.2024, 8:30 – 11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: € 80,-

Nordic Walking für Einsteiger in Haag

Ulrike Gänßle, DOSB – Übungsleiterin und Naturcoach

Mit Schwung in den Tag und die Natur genießen! Das ist das Motto dieses Kurses. Neben dem Erlernen der Nordic Walking Technik tanken wir mit allen Sinnen den Frühling auf und stärken ganz nebenbei unser Immunsystem bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining. Das Gehen mit Stöcken trainiert ca. 90 % der Gesamtmuskulatur und die Ausdauerfähigkeit und ist aufgrund der geringen Belastung



Foto: Mir Authraporn Pradipong / unsplash

auf die Gelenke für Jedermann geeignet. Nach dieser erlebnisreichen Stunde kann der Tag kommen!

Mitzubringen: Walkingstöcke, gutes Schuhwerk, wetterangepasste bequeme Kleidung

Z431

Termine: Fr., 15.3. – Fr., 26.4.2024,
7:30 – 8:30 Uhr
Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 37,50

Mama/Papa – Baby – Outdoor – Kurs

Der Weg ist das Ziel – gemeinsame Wanderungen mit Baby im Zollinger Umland und der Hallertau

Christine Reisinger

Wir wandern gemeinsam im Zollinger Umland und der Hallertau. Zu unseren ca. einstündigen Wanderungen mit anschließendem Beisammensein bei Kaffee sind sowohl Mamas als auch Papas eingeladen, die nach der Zeit des Wochenbettes und während der Elternzeit wieder körperliche Fitness aufbauen möchten, sich Austausch mit anderen Eltern wünschen und dabei auch noch ihre Babys an die frische Luft bringen wollen. (Babys bis 1,5 Jahre). Treffpunkt beim ersten Termin: vhs Zolling, Moosburger Str. 10.



Mitzubringen: Dem Wetter angemessene Kleidung, regenfestes Schuhwerk, Trage-/Kraxe

Z432

Termine: Di., 9.4. – Di., 14.5.2024,
9 – 12 Uhr
Ort: Treffpunkt: wird jeweils kurz vorher mitgeteilt
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 80,-

Kraulschwimmen für Jugendliche ab 16 und Erwachsene

Sylvia Ketteniö

Sie können schon kraulen oder wollten es schon immer einmal lernen? In diesem Kurs werden Ihre Kraul-Schwimmenkenntnisse individuell berücksichtigt. So können



Foto: Arisa Chattasa / unsplash

Anfänger ebenso teilnehmen, wie Schwimmer, die Ihre Kraul-Technik verbessern möchten.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z433

Termine: Do., 20.6. – Do., 25.7.2024,
17 – 17:45 Uhr
Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag
Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 80,-

YOGA & QIGONG

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

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

Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität.

Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z440A	Do., 22.2. – Do., 2.5.2024, 8:45 – 10:15 Uhr 9 Termine € 90,-
Z440B	Do., 6.6. – Do., 25.7.2024, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-
Z441A	Do., 22.2. – Do., 2.5.2024, 10:30 – 12 Uhr 9 Termine € 90,-
Z441B	Do., 6.6. – Do., 25.7.2024, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-



QiGong – Heilsame Bewegung

in Attenkirchen

Angelika Eispert

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

Hinweis: Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Erfahrung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Z442

Termine: Di., 27.2. – Di., 11.6.2024,
19 – 20:30 Uhr

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

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 120,-

Hatha-Yoga am Vormittag

Deine Yoga-Auszeit – für einen starken, beweglichen Körper und einen klaren Geist

Helene Kilger

Ich lade dich herzlich dazu ein, in diesem Kurs dich ganz dir zu widmen. Du lernst, dich mehr zu verstehen und in Harmonie mit dir selbst zu leben. Das bringt der Yoga auch mit sich: die Wirksamkeit unseres Geistes verstehen lernen. In jeder Stunde steht eine Mini-Einheit der Yoga-Philosophie am Anfang, um den Geist zu klären. Danach üben wir in fließenden Vinyasas (Übungsreihenfolgen) und runden die Stunde mit der Meditation ab.

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen und warme Socken

Z443

Termine: Mi., 10.4. – Mi., 5.6.2024,
9 – 10:30 Uhr

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

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 57,-

Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Helene Kilger

Z446

Termine: Mo., 6.5. – Mo., 22.7.2024,
19 – 20:30 Uhr

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

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 95,-



Helene Kilger

Namaste, mein Name ist Helene Kilger. Ich bin Yogalehrerin nach BDY/EYU.

Mein Weg im Yoga hat vor über 20 Jahren angefangen. Yoga hat mir sehr gut geholfen durch die Höhen und Tiefen meines Lebens zu gehen. Es bietet wertvolle Werkzeuge für alle Phasen des Lebens, wofür ich es so sehr schätze. Da ich selbst mehrfache Mutter bin und den Umgang mit den Kindern liebe, habe ich eine Extra-Ausbildung für das Unterrichten der Kinder im Yoga besucht. Meine weiteren Leidenschaften sind Ayurveda, das Wissen des Lebens, und die Philosophie des Yoga.

Ich gärtnere gerne, lese, lerne, koche und habe Spaß mit meinen Kindern.

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossarsch

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

Sanftes Yoga, auch für ältere Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Z444	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.2024, 17:30 – 19 Uhr 11 Termine, nicht am 5.6. € 104,50
Z445	Mi., 6.3. – Mi., 26.6.2024, 19:15 – 20:45 Uhr 11 Termine, nicht am 5.6. € 104,50

Yogalates

Tanja Janeva

Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides!

Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: Eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Geeignet für: Alle! Ob blutiger Anfänger oder trainierter Yoga- oder Pilates-Profi.

in Attenkirchen

Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z446A	Mi., 28.2. – Mi., 8.5.2024, 9:30 – 11 Uhr 8 Termine € 76,-
Z446B	Mi., 5.6. – Mi., 17.7.2024, 9:30 – 11 Uhr 7 Termine € 66,50

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z447A	Fr., 8.3. – Fr., 17.5.24, 8:30 – 10 Uhr 9 Termine € 85,50
Z447B	Fr., 7.6. – Fr., 19.7.24, 8:30 – 10 Uhr 7 Termine € 66,50





GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z450

Termine: Di., 7.5. – Di., 16.7.2024,
18 – 19 Uhr

Ort: Schule Zolling,
Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal

Dauer: 8 Termine, nicht am 11.6.
Gebühr: € 75,-

Vormittagskurs

Starker Rücken – stabile Mitte

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

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

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

Mitzubringen: Matte, Getränk, Schuhe sind nicht notwendig

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z452	Do., 7.3. – Do., 16.5.2024, 9 – 10 Uhr 6 Termine, nicht am 18.4., 2.5. € 45,-
Z453	Do., 6.6. – Do., 18.7.2024, 9 – 10 Uhr 7 Termine € 52,50

Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Karin Hanrieder

Zertifizierte Liebscher und Bracht Schmerztherapeutin

Haben Sie schon von der „Liebscher und Bracht Schmerztherapie“ gehört? Haben Sie Schmerzen und suchen nach den richtigen Bewegungen, die Ihnen helfen, Ihren Schmerzen entgegenzuwirken? Oder wollen Sie einfach nur präventiv lernen, was Ihnen hilft, ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen?

Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die aktiv etwas für einen gesunden Körper tun wollen! Und natürlich für alle, die die eventuell schon bekannten Übungen der Methode in einer Gruppe unter Anleitung regelmäßig ausüben wollen!

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Z456

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 24.6.2024,
17 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 10 Termine, nicht am 8.4., 6.5.,
3.6.

Gebühr: € 95,-

FINTESS/KRAFT/AUSDAUER

MUTTER & KIND

Fit dank Baby in Attenkirchen

Tanja Janeva

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk



Ort	Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/ 1. Stock
Z457A	Mi., 6.3. – Mi., 15.5.2024, 10:15 – 11:00 Uhr 8 Termine € 60,-
Z457B	Mi., 5.6. – Mi., 17.7.2024, 10:15 – 11:00 Uhr 7 Termine € 52,50

Fit mit Baby/Kind

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

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



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

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

Diese Stunde ist für jede Mama nach abgeschlossener Rückbildung geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z458	Do., 7.3. – Do., 16.5.2024, 10:10 – 11:10 Uhr 6 Termine, nicht am 18.4., 2.5. € 45,-
Z459	Do., 6.6. – Do., 18.7.2024, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine € 52,50



PILATES

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

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

in Wolfersdorf	
Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z460	Do., 22.02. – Do., 04.07.24, 10 – 11 Uhr 13 Termine, nicht am 2.5., 13.6. € 97,50
	Kerstin Forster
Z462	Di., 27.2. – Di., 16.7.2024, 8:30 – 9:30 Uhr 17 Termine € 127,50
Z464	Do., 29.2. – Do., 18.7.2024, 18 – 19 Uhr 16 Termine € 120,-
in Attenkirchen	
Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
	Stefanie Spachtholz
Z466A	Mo., 26.2. – Mo., 13.5.2024, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine € 75,-
Z466B	Mo., 3.6. – Mo., 1.7.2024, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Termine € 37,50
in Zolling	
Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z468	Do., 22.2. – Do., 4.7.2024, 17:30 – 18:30 Uhr 13 Termine, nicht am 2.5. € 105,-

BODYART® Training in Wolfersdorf

by Robert Steinbacher

Kerstin Forster

BODYART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper und Geist, oder besser gesagt für Körper und Bewusstsein! Die Philosophie des Konzepts ist eine Verbindung der westlichen und östlichen Trainings- sowie Bewegungskultur, wo in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung mit den Prinzipien auf Basis von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert wird.

Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer BODYART® Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Z470

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
19 – 20 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 16 Termine
Gebühr: € 120,-

Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf

Tanja Janeva

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z472A

Termine: Fr., 8.3. – Fr., 17.5.2024,
10:15 – 11:15 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 9 Termine
Gebühr: € 67,50

Z472B

Termine: Fr., 7.6. – Fr., 19.7.2024,
10:15 – 11:15 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 7 Termine
Gebühr: € 52,50

HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe)
Z478A	Mo., 26.2. – Mo., 13.5.2024, 19:45 – 20:45 Uhr 10 Termine € 75,-
Z478B	Mo., 3.6. – Mo., 1.7.2024, 19:45 – 20:45 Uhr 5 Termine € 37,50



Foto: PublicDomainPictures/Pixabay



Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

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

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal
Z480	Mo., 4.3. – Mo., 13.5.2024, 20 – 21 Uhr 9 Termine € 67,50
Z481	Mo., 3.6. – Mo., 15.7.2024, 20 – 21 Uhr 7 Termine € 52,50



KULTUR

KOCHEN & GENIESSEN

BITTE BEACHTEN SIE,

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

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

Kulinarische Reise durch Indien

Charanjit Heer

Kommen Sie mit und verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse, sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen, zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale, frische Lebensmittel möglichst aus dem Bio-Anbau.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.



Z500

Termin: Di., 7.5.2024, 18 – 22 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 62,-; inkl. € 22,- Materialgeld

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu, Schulverband Zolling

Heute kochen wir zwei Klassiker aus der asiatischen Küche. Als Vorspeise bereiten wir eine Tom Kha Gai Suppe mit Hühnerfleisch, Kosmilch, Champignons und Kräutern zu. Als

Hauptspeise werden Glücksrollen (Reispapierrollen) mit Reissnudeln, Hähnchen, Garnelen, Ei, Salat und Kräutern gewickelt. Zur Abrundung des Menüs gibt es frisches asiatisches Obst.

Zum Essen werden grüner Tee, Jasmin Tee und Erfrischungsgetränke gereicht.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch



Z501

Termin: Fr., 26.4.2024, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 48,-; inkl. € 22,- Materialgeld

Vegetarischer Sushi-Kochkurs

Thuy Nga Vu, Schulverband Zolling

An diesem Abend werden Sie den Klassiker der japanischen Küche in seiner vegetarischen Variation kennenlernen.

Gemeinsam bereiten wir eine landestypische Miso-Suppe mit Sojabohnenpaste, Tofu, Wakame, Soja Sauce und Frühlingszwiebeln. Als Hauptspeise gibt es verschiedene vegetarische Sushi-Varianten mit Gurke, Avocado, Paprika, Mango, Omelett, Kichererbsen und Inside-Out-Rollen.

Sie erhalten Tipps zur richtigen Schneide- sowie Rolltechnik.

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

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch

Z502

Termin: Fr., 7.6.2024, 18 – 21:30 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1. Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 48,-; inkl. € 22,- Materialgeld



Foto: Bernadette Wurzing/Pixabay

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

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

Schnupperstunde

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

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

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

Weitermeldung für Instrumentalkurse/ Halbjahreskurse

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

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

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

Foto: Steve Bulsinné/Pixabay

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

für Kinder:

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

für Erwachsene:

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun“ spielen wollen. Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.



Z550

Termine: Mo., 4.3. – Mo., 22.7.2024,
12 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Z554

Termine: Di., 5.3. – Di., 23.7.2024,
9 – 12 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Zolling für Kinder ab 6 Jahren

Kristina Hölzl

Als Musikerin, die Klavier und Orgel in verschiedenen Stilrichtungen spielt, biete ich modernen Klavierunterricht, der den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht wird.

Spielerisch erarbeiten wir die technischen und musikalischen Grundlagen des Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen Fingerübungen und erlernen das Klavierspielen und Notenlesen parallel. Vor allem soll die Freude am Musizieren geweckt werden.

Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf der Warteliste möglich.



Z560

Termine: Fr., 8.3. – Fr., 19.7.2024,
13:30 – 17 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/ DG

Dauer: 15 Termine, nicht am 15.3.



**Halbjahreskurs, Einzelunterricht
à 30 Minuten**

**Klavier für Anfänger
in Attenkirchen**

Kristina Hölzl

Z561

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
17:45 – 19:15 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 15 Termine, nicht am 14.3.

Halbjahreskurs

Geige in Zolling

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

**Geige für
Anfänger**

Geige ist ein In-
strument, 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 Bogenfüh-
rung 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 be-
reits erlernte Technik durch das Spielen von
Etüden und kleinen Konzertstücken abhän-
gig von den bereits erworbenen Fertigkeiten.
Bei Fragen zur Anschaffung einer pas-
senden Geige können Sie sich nach Anmel-
dung von der Lehrerin telefonisch beraten
lassen.

Z570

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
14 – 18 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Dauer: 16 Termine

**Mundharmonika Work-
shop für Fortgeschrittene**

NEU

Folk- & Country-Harp / Bluesharp 2

Didi Neumann

Für alle die weiter-
machen wollen:
Wir wiederholen
die Grundtech-
niken aus dem
Anfängerkurs,
versuchen uns
an schwierigeren
Stücken (z.B. in
Moll), benutzen die
Crosssharp-Technik
(G auf der C-Harp) mit Bending, dem He-
runterbiegen der Töne, probieren typische
Blues-Riffs, bilden Duos und Trios und üben
das Improvisieren.

Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Vide-
oclips mit Didi Neumann als Kursleiter und
Live-Musiker.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10
ungeteilten Kanälen nach dem System
Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab
€ 30,-), im Kurs können sie ab € 34,- erwor-
ben werden.

Mitzubringen: Getränk, Snack, Harp, wenn
vorhanden



Z580

Termine: 14 – 17 Uhr und 18 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/ DG

Gebühr: € 56,-

**„Die Chorfeen“ –
der Pop/Gospel-Chor der vhs**

Kristina Hölzl

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

Zu Beginn jeder Chorprobe trainieren wir un-
sere Stimme mit behutsamen Atem – und
Einsingübungen.

Anschließend werden Kanons und mehr-
stimmige Chorsätze vorwiegend aus dem
Pop/Gospel – Bereich mit Klavierbegleitung
einstudiert. Zum Ende der Probenphase ist
ein kleiner Auftritt geplant.

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

Z599

Termine: Do., 29.2. – Do., 18.7.2024,
19:30 – 21 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG

Dauer: 15 Termine, nicht am 14.3.

Gebührenstaffelung:

€ 96,- bei 15 – 18 Tn

€ 88,- bei 19 und mehr Tn



Foto: Lena Grimalin – unsplash

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Kindertanz in Zolling

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, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
für Kinder von 3 – 4 Jahren	
Z620	Mi., 8.5. – Mi., 10.7.2024, 15 – 16 Uhr 8 Termine € 40,-
für Kinder von 3 – 5 Jahren	
Z623A	Di., 5.3. – Di., 14.5.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 9 Termine € 45,-
Z623B	Di., 4.6. – Di., 9.7.2024, 15:30 – 16:30 Uhr 6 Termine € 30,-;
für Kinder von 5 – 6 Jahren	
Z621	Mi., 8.5. – Mi., 10.7.2024, 16 – 17 Uhr 8 Termine € 40,-
für Kinder von 7 – 8 Jahren	
Z622	Mi., 8.5. – Mi., 10.7.2024, 17 – 18 Uhr 8 Termine € 40,-

Yoga für Kinder

in Wolfersdorf

Helene Kilger

Liebe Kinder, wollt ihr wissen und spüren was Yoga ist? In diesem Kurs lernt ihr viele Yogaübungen, die Asana, kennen. Wir machen schöne Spiele mit diesen Übungen. Du kannst dich wie ein Löwe fühlen oder eine Schildkröte sein. Jeder Kurs hat ein Thema und wir tauschen uns dazu aus. Es wird ein schönes Miteinander sein. Yoga hilft, beweglicher zu werden und Kraft

aufzubauen, den Umgang mit Stress zu bewältigen und sich selbst zu verstehen und auch beizustehen.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

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

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastik- raum
für Kinder von 6 – 7 Jahren	
Z624	Di., 9.4. – Di., 14.5.2024, 15 – 16 Uhr 6 Termine € 42,-
für Kinder von 8 – 10 Jahren	
Z625	Di., 9.4. – Di., 14.5.2024, 16 – 17 Uhr 6 Termine € 42,-

Teenie-Yoga

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

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

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

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moos- burger Straße 10, Raum 1/ DG
für Teenies von 11 – 17 Jahren	
Z626	Mo., 4.3. – Mo., 29.4.2024, 18 – 19 Uhr 7 Termine € 45,50
Z627	Mo., 6.5. – Mo., 8.7.2024, 18 – 19 Uhr 7 Termine € 45,50

Schwimmkurs für
Anfänger ab 6 Jahren

NEU

Sylvia Ketteniß

Du willst etwas Neues lernen? Du hast Spaß im und am Wasser? Ich biete dir und neun weiteren Kindern einen Anfängerschwimmkurs ab 6 Jahren an. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Was lernst du?

Die Grundlagen des Brustschwimmens und das Einschätzen von deinen Fähigkeiten im Wasser.

Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z628

Termine: Mo./Do., 17.6. – 18.7.2024,
14:30 – 15:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am
Jugendzeltplatz Marchenbach,
Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-

Aufbaukurs Schwimmen
ab 8 Jahren

NEU

Sylvia Ketteniß

Du hast schon einen Schwimmkurs oder vielleicht das Seepferdchen gemacht? Aber du fühlst dich im Wasser noch nicht ganz sicher? Dann könnte das, was ich mit dir und neun weiteren Kindern vorhabe, genau das Richtige sein. Ich biete einen Aufbaukurs Schwimmen ab 8 Jahren an. Wichtig: die Kinder sollen schon Erfahrung im Wasser haben. Dieser Kurs ist KEIN Anfänger Kurs. Hinweis: In der ersten Stunde dürfen die Eltern gerne dabei sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in den Folgestunden nicht anwesend sein sollten um die Kinder nicht abzulenken.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, evtl. Getränk und Kleinigkeit zu essen.

Z629

Termine: Mo./Do., 17.6. – 18.7.2024,
15:30 – 16:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am
Jugendzeltplatz Marchenbach,
Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 80,-

Foto: Greta Blankenship/Pixabay



Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule

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

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

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
Telefon tagsüber	Mobil
Unterschrift	Geschlecht ☐ männlich ☐ weiblich

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

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

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04 ZZZ0 0000 2272 65
Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

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

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):
Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):
Straße und Hausnummer:
Postleitzahl und Ort:
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):
BIC (8 oder 11 Stellen):