



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

für die Gemeinden
Attenkirchen, Haag,
Wolfersdorf und Zolling

Anmeldung

- online: www.vhs-moosburg.de
- per Telefon, Fax oder E-Mail
- gerne auch persönlich

Sprechzeiten

täglich 9 – 12 Uhr

Außerhalb der genannten
Sprechzeiten

können Sie uns gerne

eine Nachricht zukommen lassen:

Telefon 081 67 69 43-32

Telefax 087 61 72 25-14

vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Weitere Informationen

unter www.vhs-moosburg.de,

Menüpunkt vhs-zolling

Allgemeine

Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedin-
gungen der vhs Moosburg e.V.
gelten auch für die vhs Zolling.

*Das Leben ist gut, wenn es im Fluss ist,
denn nur dann können wir uns spüren
und uns weiter entwickeln.*

Ich wünsche Ihnen viel Freude
mit unserem neuen Programm!

Ihre Corinna Steinecke





GESELLSCHAFT & LEBEN

RECHT/VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand

Monika Blümel

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamenterrichtung 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 Testamenterrichtung? 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 Testamenterrichtung 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., 27.06.23, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger 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:

- Unterhaltspflicht der Kinder
- Schwiegerkinderhaftung
- Rückforderungsansprüche gegen Beschenkte

- Hofübergabe-Verträge
- Erstattung geleisteter Sozialhilfe durch Erben

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 11.07.23, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger 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: Do., 20.07.23, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 12,-

HEIMATKUNDE/ FÜHRUNGEN

Exkursion in Attenkirchen

„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., 23.04.23, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham
Gebühr: € 10,-



www.mal anders – WaldWirktWunder in Haag

Ulrike Gänßle

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

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

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

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

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

Z111

Termin: Fr., 31.03.23, 9:00 – 12:00 Uhr
Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag an der Amper
Gebühr: € 18,-



Wilhelm Ruhs

Bereits in meiner Vorschulzeit 1958 wurde meine Heimatstadt Hallein von Hochwasserkatastrophen heimgesucht. Zuletzt 2021. Das prägt irgendwie.

Durch meine Bergtouren war ich gezwungen, mich mit Wettervorhersagen zu beschäftigen. Erst recht dann als ich 1972 in den Höhlenforscherverein eingetreten bin. Ich hatte keine Lust in einer Höhle zu ertrinken oder vom Hochwasser eingeschlossen zu werden. Daher waren Wetterbeobachtungen und Vorhersagen lebenswichtig. Selbst heute noch nach 50 Jahren.

Daher habe ich mich immer weiter in die Meteorologie eingearbeitet. Zu wissen wie Wetter funktioniert wie es entsteht, wie man die heutigen Digitalen Medien und Apps nutzen kann, hilft, seine Freizeit besser und gefahrloser zu organisieren.

Leider gibt es auch Wettergeschehnisse die kaum vorhersagbar sind. Zu wissen wie diese Wetterextreme entstehen und ihre Unwägbarkeit anzuerkennen, wird helfen sich umsichtiger zu organisieren.

Sind es Klimaschwankungen oder Klimawandel? Was bedeutet die Klimaerwärmung?

Die Einflussnahme darauf ist begrenzt. Aber jeder kann sich persönlich auf bestimmte klimatische Extremsituationen einstellen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Abwägungen.

Vortrag:

Wetter, Entstehung, Vorhersage, Unwetterschutz & Klimawandel

Wilhelm Ruhs



In diesem Vortrag mit Zuhörer-Beteiligung geht es um folgende Themen:

- Grundlagen des Wettergeschehens
- Variables Wettergeschehen – Regen, Wind, Sonne
- Umwelteinflüsse auf das Wetter
- Wetterextreme und Schutzmaßnahmen
- Klimaschwankung, Klimawandel
- Technischer Fortschritt, Lebensstil, Klima
- Folgen des Klimawandels
- Prähistorisches Klima, Eiszeiten, Warmzeiten,
- Feinstaub und Wettergeschehen – Gesundheit

Z112

Termin: Do., 11.05.23, 19:30 – 21:00 Uhr

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

Gebühr: € 10,-

FAMILIE/ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK

Babymassage „Zweisanzeit“

Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate

Alexandra Langwieser

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

Zusammen schaffen wir ein Wohlfühlambiente, in dem du mit deinem Baby ankommen und dich fallen lassen kannst. Das Massage-Öl bekommt ihr von mir.

Mitzubringen: Dickes Handtuch, Decke, Wickelunterlage.



| | |
|-------------|---|
| Ort | Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG |
| Z150 | Mo., 06.03.23 – Mo., 24.04.23, 9:15 – 10:30 Uhr 6 Termine € 66,- |
| Z151 | Mo., 12.06.23 – Mo., 17.07.23, 9:15 – 10:30 Uhr 6 Termine € 66,- |

Selbstbehauptungskurse „Stark auch ohne Muckis“

Chiara van Willigen

Jedes 5. Kind oder Jugendliche ist inzwischen Opfer von überfordernden Konfliktsituationen, Mobbing oder Gewalt. Mit diesem Training für Kinder und Teens „aus der Praxis für die Praxis“ lernen Kinder damit umzugehen. Für mehr Sicherheit und für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft! Mit interaktiven und einfachen Übungen erarbeiten wir Strategien um Konflikte gewaltfrei zu lösen.



Ernste Themen aber mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt! Mehr Infos finden Sie unter <https://vanwilligen.starkauchohnemuckis.de>
Hinweis: Im Anschluss an die Kurse findet jeweils von 18:30 – 19:30 Uhr ein Elternabend online per Zoom statt.

Selbstbehauptungskurs Bambinis „Stark auch ohne Muckis“

1. und 2. Klasse

Themen für unsere Bambinis:

- Die richtige Körperhaltung um mutig zu wirken.
- Was wir tun können, wenn wir beleidigt werden oder uns etwas weggenommen wird.
- Wie wir richtig Hilfe holen.
- Wie wir ernst genommen werden.
- Wie wir klar und deutlich kommunizieren um ernst genommen zu werden.

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

Z152

Termin: Sa., 29.04.23, 10:30 – 14:00 Uhr

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

Gebühr: € 39,-; Geschwister € 19,-

Selbstbehauptungskurs Kids „Stark auch ohne Muckis“

3. und 4. Klasse

Für unsere Kids geht es um Konflikte wie Beleidigungen, Provokationen, schubsen, hauen, oder Gewaltandrohung.

Zusätzlich lernen wir:

- Mehr Klarheit in unserer Kommunikation
- Dinge, die uns schwerfallen, mit hoher Energie zu meistern.
- Unsere Gefühle sowie die der Mitmenschen einzuordnen.
- Aus der Opfer- bzw. Täterrolle herauskommen.

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

Z153

Termin: Sa., 25.03.23, 10:30 – 15:00 Uhr

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

Gebühr: € 49,-; Geschwister € 29,-



Selbstbehauptungskurs „Stark – ich kann das“

für Teens (12-14 Jahre)

Chiara van Willigen

Unser Konzept für die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen. Hier lernen sie, ihre Wünsche, Stärken und Grenzen klarer wahrzunehmen, zu erkennen, was gut für sie ist um selbstbewusst Abstand von dem zu nehmen, was ihnen nicht gut tut.

Inhalte der Kurse:

- Wir stärken unser Selbstbewusstsein, die Selbstsicherheit und die Motivation.
- Wir reflektieren unser eigenes Verhalten und unsere Handlungen.

Zusätzlich lernen wir:

- Klarheit in der Kommunikation und über die eigenen Gefühlsschwankungen.
- Gründe, Folgen als auch Schutz vor (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.

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

Z154

Termine: Fr., 24.03.23 – Fr., 31.03.23,
15:30 – 18:00 Uhr

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

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 59,-; Geschwister € 39,-

„Leg doch bitte mal das Handy weg!“ – der etwas andere Workshop

Chiara van Willigen

Ein Dauerthema in der Familie, der Gemeinschaft, im Freundeskreis oder in der Beziehung. Was können wir für eine nachhaltige und zielführende Lösung, die für mehr Harmonie und Leichtigkeit sorgt anstatt für Streitereien und Frust, tun? In diesem Workshop packen wir es gemeinsam an und finden die Strategie, die für Sie genau die richtige ist!

Inhalte des Kurses sind unter anderem:

- Das Verstehen der eigenen Gefühlslage zum Thema Internet, Handy und PC-Spiele und die daraus resultierenden Handlungen
- Klarheit in der Kommunikation.
- Sich selbst zu motivieren, wenn man ein Ziel vor Augen hat.
- (Cyber) Mobbing und Ausgrenzung.

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

Z155

Termin: So., 14.05.23, 10:30 – 15:00 Uhr

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

Gebühr: € 39,-; Paar € 59,-

Spiel' mit uns – dein Spieleabend

Oliver Gerhofer

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

Z156

Termin: Fr., 12.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr

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

Gebühr: € 15,-

PSYCHOLOGIE/LEBENSILFHE

Vortrag:

Wie der Weg durch persönliche Krisen leichter gelingt

Denise Kufer

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

Z160

Termin: Do., 6.7.23, 19:30 – 21:30 Uhr

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

Gebühr: € 13,-

Die innere Berührung – sanft und einfach emotionalen Schmerz lösen

Denise Kufer

Durch das Gesetz der Resonanz ziehen sich Energien von gleicher Qualität an. Erleben wir immer wieder Situationen, die ähnliche Gefühle in uns auslösen, wie z.B. Ängste, Traurigkeit, Wut, das Gefühl von ausgegrenzt sein, etc., lagern sich diese Gefühle am selben Ort in unserem Körper oder in unserem Energiefeld ab – Blockaden ent-

stehen. In diesem Kurs erlernen Sie ein einfaches und praktikables Werkzeug, wie Sie diese Blockaden auflösen können.

Z161

Termin: Fr., 21.07.23, 14:00 – 18:00 Uhr

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

Gebühr: € 45,-

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

Denise Kufer

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

Z162

Termin: Sa., 22.07.23, 14:00 – 18:00 Uhr

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

Gebühr: € 45,-

Glücks-Workshop

NEU

Sabine Enghardt

Glücklich sein im Leben – ist das nicht schön? Wir wollen unserem Glück nicht mehr im Wege stehen, sondern es freudig in unser Leben reinbitten und Willkommen heißen. Seien Sie „Ihres Glückes Schmied“! Im angebotenen „Glücks-Workshop“ bekommen Sie wertvolle Unterstützung zur hilfreichen Umsetzung.

Inhalte sind positive Psychologie, Finden des Lebenssinns, mentale Techniken und Magic Words. Wir machen den Glücks-Test und setzen Glück als Anker. Fantasiereisen hin zum Glück, QiGong und Kinesiologie-Übungen und das Nutzen unserer Energiebahnen werden uns begleiten. Wir erkunden Nahrung mit Glückspotenzial, üben Achtsamkeit beim Essen und stärken somit unsere Glückshormone. Der Workshop ist eine gelungene Mischung aus positiver Psychologie, Embodiment, Ernährung und sozialer Kompetenz!

Mitzubringen: Brotzeit, Getränk, Schreibzeug. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Z163

Termine: Sa., 18.03.23 – So., 19.03.23,
10:00 – 16:00 Uhr

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

Dauer: 2 Termine, je eine Stunde Mittagspause

Gebühr: € 144,-

**Sabine Enghardt**

Das Thema Gesundheit und Entspannung beschäftigt mich seit der Geburt meines ersten Kindes vor über 20 Jahren. Als Entspannungspädagogin, Gesundheitsberaterin, Resilienztrainerin und NLP-Coach begleite ich Sie sehr gerne auf Ihrem Weg, sich selbst kostbare Zeit zu schenken und damit Raum zu schaffen für Achtsamkeit, Glück und Lebensfreude.

Achtsamkeit – was wirklich zählt



Sabine Enghardt

Bewusst wahrzunehmen, was im Moment ist, dies nicht zu bewerten, nur gewahrt werden – eine Hingabe an den Moment – das

bedeutet Achtsamkeit. Sie gibt uns die tiefe Einsicht auf die wirklichen Dinge. Wir lernen in diesem Workshop uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und zu erkennen, was „wirklich“ ist. Achtsamkeit bringt uns also mit uns selbst in Kontakt, löst Widerstände auf, baut Ängste und Schuldgefühle ab, reduziert Stress, verbindet uns mit uns und der Welt und macht unser Leben reicher. Inhalte des Kurses sind: achtsames Atmen – Atem erforschen, Body Scan, Sinnesübungen, Meditation, Phantasie Reisen und Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen.
Mitzubringen: Brotzeit, Getränk, Schreibzeug. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Z164

Termin: So., 23.04.23, 10:00 – 17:00 Uhr,
eine Stunde Mittagspause
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger
Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 84,-

Resilienz stärken – das „Immunsystem unserer Seele“



Sabine Enghardt

Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu innerer Stärke und mentaler Widerstandskraft. Resilient sein bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und mit unerwarteten Ereignissen

umgehen zu können. Die Krise als Chance sehen und im besten Fall gestärkt aus ihr heraustreten. Resilienz ist das „Immunsystem der Seele“.

Bildlich gesprochen können Sie sich einen Lebensball vorstellen, der durch kräftezehrende Lebensereignisse privater oder beruflicher Natur an sämtlichen Stellen eingedrückt wird und es schafft, wieder in seine ursprüngliche, pralle Form zurückzukommen, ohne dabei Schaden zu nehmen und eingedellt zu bleiben.

Viele kennen den Begriff vom Hören, können sich dahinter aber nichts Genaueres vorstellen. Resilient zu sein in dieser unruhigen Zeit der Umbrüche und Belastungen durch Pandemie, Krieg und Zukunftsängsten ist wichtiger, denn je.

Inhalte des Kursprogramms sind die Resilienzforschung und die Betrachtung der 7 Säulen der Resilienz mit Übungseinheiten in schriftlicher Form und einzelnen Entspannungseinheiten.

Mitzubringen: Brotzeit, Getränk, Schreibzeug. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Z165

Termine: Sa., 11.03.23 – So., 12.03.23,
10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger
Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 2 Termine, je 1 Stunde Mittags-
pause
Gebühr: € 144,-

BERUF & KARRIERE

EDV-GRUNDLAGEN- KURSE/BÜROSOFT- WARE

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

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

Erste Schritte am Computer 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., 27.02.23 – Mo., 06.03.23,
18:00 – 20:00 Uhr
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: Di., 07.03.23 – Di., 14.03.23,
18:00 – 21:00 Uhr
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: Mo., 13.03.23 – Mo., 20.03.23,
18:00 – 20:00 Uhr
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: Mo., 27.03.23, 18:00 – 21:00 Uhr
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: Di., 18.04.23 – Di., 23.05.23,
18:00 – 20:00 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!



Z223E

Termin: Di., 27.06.23, 18:00 – 21:00 Uhr
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: Di., 13.06.23 – Di., 20.06.23,
18:00 – 21:00 Uhr

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., 17.04.23 – Mo., 24.04.23,
18:00 – 22:00 Uhr

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., 08.05.23 – Mo., 15.05.23,
18:00 – 22:00 Uhr

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: Mo., 12.06.23 – Mo., 19.06.23,
18:00 – 20:00 Uhr

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: Mo., 22.05.23, 18:00 – 21:00 Uhr
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: Mo., 26.06.23, 18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: € 36,-



Foto: Marc Boberach/pixelio

Wo kann ich sparen?

Mein Haushaltsbuch in EXCEL

NEU

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

Am Ende des Geldes ist noch zu viel Monat übrig und Ihr Konto leer? Inflation und steigende Kosten belasten Ihr Budget? In diesem Kurs entwickeln Sie für Ihre eigene Situation ein Haushaltsbuch mit dessen Hilfe Sie den Überblick über Ihre Ausgaben zurückerhalten. Voraussetzung: Erste Grundkenntnisse in EXCEL.

Z229

Termin: Sa., 25.03.23, 9:30 – 12:30 Uhr
Gebühr: € 36,-

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 1DG, wenn nicht anders angegeben.



ENGLISCH

Combine business with pleasure: Train your brain by learning English

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

Vormittagskurs

A new start – Refresher (A1/A2)

Sabine Durst

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

So don't worry and give it a try!

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23,
10:45 – 12:15 Uhr



Foto: Watterum25/pixelio



Vormittagskurs

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

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

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

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



Foto: Marcel Klünger/pixello

Z311

Termine: Mi., 08.03.23 – Mi., 28.06.23,
9:00 – 10:30 Uhr

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

Vormittagskurs

Refresh your English – learning by talking (B2)

Sabine Durst

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

You'll enjoy talking and improving your English, so come and join us.

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



Foto: Eugen Haug/pixello

Z312

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 27.06.23,
9:00 – 10:30 Uhr



ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger Chiara A1 Nuova Edizione

NEU

Fiorella Serloreti

Findet, wenn nötig, online statt.
Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!!
Mitzubringen: Chiara! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272, Schreibzeug

Z330

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,
19:30 – 21:00 Uhr

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

Italienisch für Fortgeschrittene Chiara A1 – Nuova Edizione ab Lektion 7

Fiorella Serloreti

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

Mitzubringen: Chiara! A1 – Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3192754272, Schreibzeug.

Z331

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 29.06.23,
18:00 – 19:30 Uhr

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



SPANISCH



Ramón Alabarces López

Spanischlehrer, spezialisiert auf Lernmethodik für Studenten.

Ich habe meine eigene Methode entwickelt, um den Unterricht angenehm zu gestalten und das Verständnis zu erleichtern.

Meine Schüler:innen lernen auf unterhaltsame und natürliche Weise und verbessern gleichzeitig ihre schulischen Leistungen.

Ich bin eine aktive, dynamische und verantwortungsvolle Person.

Spanisch für Anfänger

NEU

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!

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

Z340

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 06.07.23,
15:45 – 17:15 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Raum 2



Foto: Katharina Wieland Müller/pixello



GESUNDHEIT

MED. THEMEN/VORTRÄGE & WORKSHOPS

Gewichtsreduktion – auf einem neuen Weg



Sabine Enghardt

Als Gewichtsscoach begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Lebensstil. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Kombination aus angewandter Psychologie (NLP), Ernährung und Fitness. Wir arbeiten gemeinsam an den Ursachen des Übergewichtes. Die Gründe für ungünstiges und unbewusstes Essen werden so aufgedeckt und können aktiv bearbeitet werden.

Wir gehen dabei das Prinzip der kleinen Schritte und keine Null-Diät. Nachhaltige Gewichtsreduktion mit realistischen Gewichtszielen, kombiniert mit effektiven Methoden zur Verhaltensänderung und Einbeziehung seelischer Aspekte runden das Kursprogramm ab.

Der Weg zum Wohlfühl-Gewicht ist kein Sprint durch sämtliche Diäten, sondern vielmehr der Beginn eines neuen Lebensstils mit gutem Körpergefühl, Verbesserung der Gesundheit und seelischem Wohlbefinden.

Z400

Termine: Do., 09.03.23 – Do., 29.06.23,
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 11 Termine, nicht am 30.03.23
Gebühr: € 180,-

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

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.

Z414

Termine: Di., 14.03.23 – Di., 25.04.23,
19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 75,-

Workshop:

Wohlfühlen – Tag für Tag



Michael Schlögl

Spätestens wenn der Dreiklang aus Körper, Seele und Geist aus den Fugen gerät, wird es Zeit, die Balance zu finden. Beugen Sie vor, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt. Der Workshop ist für Sie die ideale Gelegenheit Ihre Wohlfühl-Inseln im Alltag zu entdecken. Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse um Ihre Lebensfreude zu steigern. So sorgen Sie das ganze Jahr für mehr Wohlbefinden.

Z420

Termine: Mi., 10.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Mi., 24.05.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/ DG
Dauer: 2 Termine
Gebühr: € 49,-

Progressive Muskelentspannung 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.

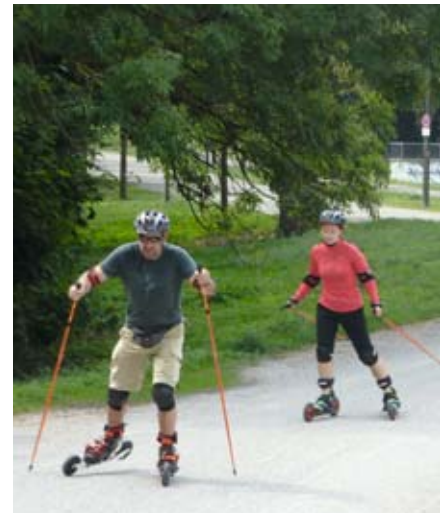
Die PME eignet sich besonders für Menschen, die nur schwer abschalten können und ist eine gute Möglichkeit für alle, die glauben, nicht entspannen zu können.

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

Z422

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 04.05.23,
18:15 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 80,-

OUTDOORTRAINING



Nordic Cross Skating



Einsteigerkurs. Langlauf-Skating im Sommer

Ulrich Rüger, DSV Nordic Blading Trainer

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inline-Skaten. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

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

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

Anmeldeschluss ist Mi., 10.5.2023.
Termin: Sa., 13.05.23, 8:30 – 11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Zolling, Am Amperkanal 1
Gebühr: € 75,-



Foto: Mr. Aufthaporn Pradiboon / unsplash



Nordic Walking für Einsteiger

NEU

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 auf die Gelenke für Jedermann geeignet.

Nach dieser erlebnisreichen Stunde kann der Tag kommen!

Mitzubringen: Walkingstöcke, gutes Schuhwerk, wetterangepasste bequeme Kleidung

Z431

Termine: Fr., 17.03.23 – Fr., 28.04.23,
7:30 – 8:30 Uhr

Ort: Parkplatz am Sportplatz Haag
an der Amper

Dauer: 5 Termine
Gebühr: € 37,50

Lauf-Treff für Anfänger und Wiedereinsteiger

Stefanie Spachtholz

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

Mitzubringen: evtl. Getränk

Z432

Termine: Mi., 22.03.23 – Mi., 24.05.23,
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Zolling, Treffpunkt: Parkplatz
Sportheim, Am Amperkanal 1

Dauer: 8 Termine
Gebühr: € 56,-

YOGA & QIGONG

Shaolin Qi Gong und Meditation

NEU

Power & Relax in Wolfersdorf

Sylvia Scherg

Unter der erfahrenen Leitung der zertifizierten Shaolin Qi Gong und Meditations – Lehrerin Sylvia Scherg können wir mit den besonderen Atem- und Bewegungstechniken zu schöner Klangmusik unseren Körper von Blockaden befreien, belastende Gedanken loslassen, Selbstheilungskräfte aktivieren, unsere Energien ausgleichen und aufladen.

Mit Traumreisen – Meditation und Tiefenentspannung die Einheit mit dem großen Universum spüren, innere Freude und Leichtigkeit, wieder „im Fluss“ sein, entspannt und voller Energie!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Yogamatte und/oder Decke

Z440

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23,
18:00 – 19:15 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 9, Gymnastikraum

Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 54,-

QiGong – „Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckert

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 Le-

benskraft 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 wohlfühlen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

| Ort | Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG |
|-------|---|
| Z440A | Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 8:45 – 10:15 Uhr 9 Termine € 85,50 |
| Z440B | Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 8:45 – 10:15 Uhr 7 Termine € 66,50 |
| Z441A | Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 10:30 – 12:00 Uhr 9 Termine € 85,50 |
| Z441B | Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 10:30 – 12:00 Uhr 7 Termine € 66,50 |

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, Socken, Decke

Z442

Termine: Mo., 27.02.23 – Mo., 19.06.23,
9:00 – 10:30 Uhr

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

Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 114,-

Foto: Alexander Wehowski / pixelio





Yoga am Vormittag

SO HAM – der Weg zu mir

Helene Kilger

In diesem Kurs wollen wir unseren Körper auf sanfte und liebevolle Art kräftigen und dehnen. Der Yoga passt sich an dich an und nicht andersherum. Daher kann jede/r Yoga üben, egal welchen Fitnessgrad man hat. Der Stundenaufbau wird an die Teilnehmer:innen angepasst, das ergibt sich im Laufe des Kurses. Zum Anfang der Stunde kommen wir bewusst auf der Matte an und spüren in uns hinein. Mit langsamen, fließenden Bewegungen lockern und mobilisieren wir unsere Muskeln und Gelenke. Unser Körper mag auch gekräftigt und gedehnt werden und das schenken wir ihm auch. Je nach deinem Fitnessgrad bekommst du gerne Alternativen angeboten. Pranayama (Atemübungen) und Tönen für mehr innere Ruhe werden ebenfalls in die Stunde eingebaut. Die ganze Stunde ist ein Fluss aus Strecken, Kräftigen und Reinspüren. Dabei bewegen wir den Körper im Einklang mit dem Atemfluss. Zum Schluss kommt die Endentspannung und danach kehrt du erfrischt in deinen Alltag zurück.

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

Z443

Termine: Mi., 19.04.23 – Mi., 24.05.23,
9:00 – 10:30 Uhr

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

Dauer: 6 Termine
Gebühr: € 54,-

YOGA – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Tina Schlossorsch

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

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

| | |
|------|---|
| Ort | Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG |
| Z444 | Mi., 01.03.23 – Mi., 10.05.23, 17:30 – 19:00 Uhr 8 Termine, nicht am 19.04.23 € 90,- |
| Z446 | Mi., 01.03.23 – Mi., 10.05.23, 19:15 – 20:45 Uhr 8 Termine, nicht am 19.04.23 € 90,- |

GESUNDHEITSBETONTE GYMNASTIK

Rücken Fit

Ute Hanauer

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

| | |
|------|--|
| Ort | Schule Zolling, Heilmeier- straße 12, Spiegelsaal |
| Z450 | Di., 18.04.23 – Di., 11.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 10 Termine, nicht am 13.06.23 € 70 |
| Z451 | Di., 18.04.23 – Di., 11.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 10 Termine, nicht am 13.06.23 € 70 |

Starker Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitness-trainerin, 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, Heilmeier- straße 12, Spiegelsaal |
| Z454 | Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 9:00 – 10:00 Uhr 8 Termine, nicht am 27.04.23 € 56,- |
| Z455 | Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 9:00 – 10:00 Uhr 7 Termine € 49,- |

Fit mit Baby/Kind

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

Liane Emmersberger, Gesundheits- und Fitness-trainerin, 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, Heilmeier- straße 12, Spiegelsaal |
| Z456 | Do., 02.03.23 – Do., 11.05.23, 10:10 – 11:10 Uhr 8 Termine, nicht am 27.04.23 € 56,- |
| Z457 | Do., 15.06.23 – Do., 27.07.23, 10:10 – 11:10 Uhr 7 Termine € 49,- |



FITNESS/KRAFT/ AUSDAUER

PILATES

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

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



PILATES goes Bikini in Zolling



Stefanie Spachtholz

Das Pilates Programm für den Sommer! Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Du benötigst keine Vorkenntnisse, um beim „Pilates goes Bikini“ teilzunehmen. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dich auf deinem Level zu fordern und zu fördern. Wir arbeiten gezielt an Kräftigung, Koordination und Kondition mit klassischen Pilates- und Fitnessübungen.

Das „Pilates goes Bikini“ Programm intensiviert sich Woche für Woche. In jeder Stunde ist das Training gesteigert. Das Ziel des Workshops ist es, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Muskeln maximal einzusetzen und unsere Kondition zu verbessern.

Kurz, ein komplettes Trainingsprogramm für den ganzen Körper. „Pilates goes Bikini“ dauert insgesamt zehn Wochen, sichere dir einen Platz!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

| PILATES in Wolfersdorf | |
|------------------------|---|
| Ort | Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum |
| Z460 | Karin Hannieder Do., 02.03.23 – Do., 13.07.23, 10:00 – 11:00 Uhr 14 Termine, nicht am 16.03.23 € 98,- |
| Z462 | Kerstin Forster Di., 07.03.23 – Di., 18.07.23, 8:30 – 9:30 Uhr 16 Termine € 112,- |
| Z464 | Kerstin Forster Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 16 Termine € 112,- |

| PILATES in Attenkirchen | |
|-------------------------|--|
| Ort | Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (oberhalb Trattoria Giuseppe) |
| Z466 | Stefanie Spachtholz Mo., 06.03.23 – Mo., 17.07.23, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine, nicht am 13.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07. € 70,- |

| PILATES in Zolling | |
|--------------------|---|
| Ort | Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal |
| Z468 | Karin Hannieder Do., 02.03.23 – Do., 13.07.23, 17:30 – 18:30 Uhr 14 Termine, nicht am 16.03.23 € 98,- |

| | |
|------|--|
| Z467 | Termine: Di., 07.03.23 – Di., 23.05.23, 18:00 – 19:00 Uhr Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG Dauer: 10 Termine Gebühr: € 70,- |
|------|--|

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.

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.

Für alle geeignet.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, evtl. Getränk

| | |
|-------|---|
| Ort | Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum |
| Z470S | Kostenloser Schnupperkurs Do., 16.02.23, 19:00 – 20:00 Uhr |
| Z470A | Do., 02.03.23 – Do., 25.05.23, 19:00 – 20:00 Uhr 10 Termine € 70,- |
| Z470B | Do., 15.06.23 – Do., 20.07.23, 19:00 – 20:00 Uhr 6 Termine € 42,- |

MOBILITY Fitness Wartung für den Körper



Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B,
Bewegung und Haltung

Mit diesem aktiven Ganzkörpertraining werden alle Gelenke und Muskulaturen bewegt und gepflegt. Somit können Verspannungen und daraus resultierende Schmerzen positiv beeinflusst werden. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf Körperregionen wie Schultern, Rücken und Hüfte. Aber auch die anderen Bereiche werden mit in das Training einbezogen. Das Resultat ist eine gute Gelenkig – und Beweglichkeit im Ganzkörperbereich und wirkt sich somit positiv auf die gesamte Körpergesundheit aus.

Trainiert wird in abgestimmten Flows mit unterschiedlicher Intensität und Wiederholung. Geeignet für Jeden!

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

| | |
|------|--|
| Z472 | Termine: Mi., 01.03.23 – Mi., 03.05.23, 19:30 – 20:30 Uhr Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal Dauer: 8 Termine Gebühr: € 56,- |
|------|--|

Fit und zufrieden ins Wochenende

Martina Ennemann, DOSB-Übungsleiterin B,
Bewegung und Haltung

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

| | |
|------|--|
| Z474 | Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 12.05.23, 8:30 – 9:45 Uhr Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal Dauer: 9 Termine Gebühr: € 81,- |
|------|--|



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 Stoffwechselforgänge 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

Z478

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 17.07.23,
19:45 – 20:45 Uhr

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

Dauer: 10 Termine, nicht am 13.03.,
17.04., 15.05., 12.06., 10.07.

Gebühr: € 70,-

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., 06.03.23 – Mo., 22.05.23, 20:00 – 21:00 Uhr 9 Termine € 63,- |
| Z481 | Mo., 12.06.23 – Mo., 24.07.23, 20:00 – 21:00 Uhr 7 Termine € 49,- |

KÖRPER UND STIL

Farbtypberatung (ohne Make-Up)

Stephie Anna Wiehler, stud. Modemanagerin,
Farbtypstylistin, Visagistikerberaterin

Wir alle haben Farben, die uns, aufgrund unserer Hautpigmentierung, besonders gut stehen. Sie lassen uns in einem besonderen Licht erstrahlen und bringen uns weitaus mehr Kraft und Energie als wir es für möglich halten. Sie erlangen in der Beratung das Wissen über die Nuancen, die Ihre persönliche Schönheit ganz bewusst zur Geltung bringen. Die Beratung beinhaltet zusätzlich einen spannenden Farbtest und auch ihr ganz persönlicher Stoff-Farbpass im Wert von ca. 40 Euro ist bereits inklusive.

Z490

Termin: Sa., 01.04.23, 14:00 – 18:00 Uhr

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

Gebühr: € 130,-

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.

Das Mitmach-Krimi-Dinner

Robert Öttl, Benjamin Grabisch

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

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



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



Z5000

Bitte um Anmeldung bis 20.03.2023.

Termin: Sa., 25.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr

Ort: Restaurant Salisch, Nebenraum, Rathausplatz 2

Gebühr: € 59,-

Indische Curry-Küchen „von Nord nach Süd“

Charanjit Heer

Wer ein Fest für die Sinne erleben und die eigene Küchenvielfalt bereichern möchte, ist hier willkommen. Erfahren Sie die harmonische Verwendung der exotischen Gewürze. Wir kochen zwei verschiedene traditionelle indische Fleischgerichte, typische Beilagen wie Daal, Mumbai Potatoes, Raita, Cashew-Reis und vieles mehr. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.



Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 22€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen

Z500

Termin: Di., 27.06.23, 17:30 – 22:00 Uhr

Gebühr: € 57,-

Sushi-Kochkurs

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 Erfrischungsgetränke gereicht.

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

Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Küchentuch

Z501

Termin: Fr., 12.05.23, 18:00 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 50,-



Meal-Prep

Gutes fürs Büro und unterwegs

Marianne Maierhofer

Ob für die Zwischenmahlzeit im Büro oder für das Familienpicknick am Wochenende – für die gesunde Verpflegung unterwegs fehlen Ihnen die Ideen? Dann lassen Sie sich von schnellen Rezepten wie Erdäpfelkäs, Flammkuchen, gefüllte Wraps, Puten-Sesam-Spießchen, Linsenchili, bunter Salat, gesunde Milchshakes und Müsliriegel inspirieren. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune!

Z502

Termin: Do., 02.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 50,-



Marianne Maierhofer

Ich wurde 1968 in Abensberg geboren. Von Beruf bin ich Hauswirtschaftsmeisterin, Ernährungsfachfrau und Gartenbäuerin; und nun bin ich ab diesem Semester als neue Dozentin für Kochkurse in der vhs Zolling tätig. Ich lebe mit meiner Familie auf einem Bauernhof. Der Umgang mit Kindern macht mir große Freude und so biete ich als „Erlebnisbäuerin“, neben meinen Koch- und Backkursen auch Erlebnistage für Kinder zu bestimmten Themen auf unserem Hof an. Damit verbindet ein solcher Tag auf dem Hof Erlebnis und Spiel mit pädagogisch wertvollem Anschauungsunterricht.

Fingerfood

Marianne Maierhofer

Zubereitet werden Hefe-Nußschleifen, herzhaftes Käsestangen, Schinken-Wraps, Currybrot, Sesam-Hackbällchen, Knusper Nuggets, Paprikaschiffchen und Lachsrollchen. Die Materialkosten in Höhe von 15€ sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune!

Z503

Termin: Do., 16.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 38,-

Strudelvariationen – von herzhaft bis süß

Marianne Maierhofer

Aus Strudelteig lassen sich nicht nur die Klassiker wie Apfel- oder Topfenstrudel zubereiten, sondern auch Beilagen für Suppen und Fleisch.... In diesem Kurs werden Strudel in verschiedenen Variationen zubereitet. Von süß über herzhaft bis altbewährt.

Das Ziel: Das Wohlbefinden durch eine abwechslungsreiche Ernährung steigern und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Die Lebensmittelkosten von 12€ sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

Z504

Termin: Fr., 24.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 50,-



Die mediterrane Küche – herzgesund kochen

Gesunde Rezepte für Herz und Kreislauf

Marianne Maierhofer

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen. Die gute Gesundheit und höhere Lebenserwartung dieser Menschen ist zurückzuführen auf frisches Obst und Gemüse sowie viele frische Kräuter auf dem täglichen Speiseplan. Dazu gibt es Hülsenfrüchte oder Fisch, zubereitet mit Olivenöl. Fleisch wird wenig verwendet, das Glas Rotwein zum Essen darf jedoch nicht fehlen.

Erfahren Sie warum die mediterrane Küche so gesund ist und lernen Sie diese gesunden Köstlichkeiten einfach in Ihren Alltag zu integrieren.

Wir verwöhnen uns an diesem Abend unter anderem mit Gemüseplatte mit Tsatsiki, gegrillter Schafskäse mit Tomaten, Fenchelsalat mit Olivenöldressing, Brokkoli-Lauchsalat

mit Champignons, Goldbarsch mit Zwiebel-senfgemüse, gefülltes Gemüse und gebackenen Bohnen, als schnelles Dessert Pflirsche auf Vanilleis mit Amaretto.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

Z505

Termin: Mo., 27.03.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 53,-



Brotzeit-Rezepte für Garten und Balkon

Marianne Maierhofer

Sobald sich der Sommer wieder ankündigt, zieht es uns hier in Bayern ins Freie. Ob Biergarten, auf dem Balkon oder als Beilage beim Grillen – diese Brotzeit-Rezepte schmecken garantiert überall.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

Z506

Termin: Fr., 28.04.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 53,-

Erdbeeren und Spargel

Marianne Maierhofer

Die Spargelzeit beginnt im April und läuft bis 24.6., dem Johannitag.

Von Spargelsuppe, einem schnellen-Spargel-Nudelgericht, überbackene Spargelsteaks, Spargelnester in Blätterteig, gebackener Spargel mit Kräuterrahmsoße, Spargel-Quiche, Spargelragout, Spargelsalat sowie ein Spargel-Erdbeer-Cocktail als Nachspeise, werden diese Rezepte im Kurs zubereitet.

Die Zubereitungsmöglichkeiten von Erdbeeren mit Spargel sind so vielfältig, dass man jeden Tag ein Lieblingsgericht zaubern könnte. Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

Z507

Termin: Fr., 26.05.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 58,-



Glutenfreie Küche – Für Zöliakie-Betroffene und Interessierte

NEU

Sommerfrische Glutenfreie Küche

Cornelia Kaindl

Wie wunderbar ist es, wenn man im Sommer aus dem vollen Reichtum der Natur schöpfen kann. Wir kochen sommerfrische, glutenfreie Gerichte, sowohl kalt als auch warm zubereitet, sowie einen Nachtisch.

So gibt es zum Beispiel vietnamesische Sommerrollen, ein wunderbares Erdbeeriramisu und weitere schmackhafte Gerichte. Lassen Sie sich überraschen!

Ein Abend, an dem Zöliakie-Betroffene nach Lust und Laune alles essen dürfen, ohne sich Gedanken über die Inhaltsstoffe machen zu müssen.

Hinweis: Wir verwenden bevorzugt regionale, saisonale und frische Lebensmittel. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Alle Informationen und Rezepte bekommen die Kursteilnehmer:innen am Ende des Kurses zur Verfügung gestellt.

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



Foto: Tim Peckmann / pixelio

Frisch aus dem Garten – selbstgemachte Leckereien aus Obst und Gemüse

NEU

Marianne Maierhofer

Die Verwertung von frischem Sommer-Obst und -Gemüse aus dem Garten macht Spaß, ist sinnvoll und liegt wieder voll im Trend. In dem einführenden Vortrag der Gartenbäuerin erfahren Sie mehr über Inhaltsstoffe, traditionelle Verfahren der Haltbarmachung sowie neue Geräte und Hilfsmittel.

Anschließend kochen Sie gemeinsam verschiedene Leckereien aus Obst und Gemüse wie Konfitüren, Antipasti und Gemüsevariationen (Gurken süß-sauer, Zucchini, etc.), die sich hervorragend für die Lagerung oder als Geschenk eignen.

Die Materialkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: evtl. Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch, Getränk und gute Laune

Heidelbeeren

„Die frischen Blauen aus dem Garten der Natur!“

NEU

Marianne Maierhofer

Die Heidelbeere ist nicht nur eine köstliche Waldfrucht, sie ist auch reich an Vitamin A und C sowie wertvollen Mineralstoffen. Außerdem ist sie magenfreundlich, hat eine Heilwirkung und ist ideal zum Abnehmen.

Im Kurs werden verschiedene Variationen gezeigt, die der Heidelbeere den letzten Pfiff verleihen.

Von Mix-Getränken über Eierkuchen oder Kartoffelpuffer mit Heidelbeerkompott, selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren, Heidelbeeren in Weinbrand oder Rumtopf, Beeren mit Streusel und Schwarzer Heidelbeerkuchen sowie Heidelbeere-Sahnetorte.

Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtücher, Getränk und gute Laune

Z508

Termin: Fr., 30.06.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 53,-

Z509

Termin: Fr., 28.07.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: € 53,-

Foto: Anya Ripassa / pinterest



Der Hopfen – das Gold der Hallertau und eine Arzneipflanze!

NEU

Marianne Maierhofer

Wir binden einen Hopfenkranz und erfahren dabei Wissenswertes über den Anbau, Kultur, Geschichte, Heilkraft und Wirkung sowie Ernte dieser Pflanze von einer Erlebnisbäuerin, die auf einem Hopfenhof in der Hallertau aufgewachsen ist und uns von ihren Erlebnissen berichtet.

Die Materialkosten von 10€ sind in der Gebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Gartenschere, evtl. Wickeldraht, wenn vorhanden

Z535

Termin: Mo., 18.09.23, 19:00 – 22:00 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße
12. Schulküche Zi.Nr. 251 im 1.
Stock/ Mittelbau
Gebühr: € 36,-

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

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

Schnupperstunde

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

Ratenzahlung

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

Halbjahreskurse

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

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 € | - |

Halbjahreskurs, Blockflötenunterricht

mit Elise-Anne

Einzelunterricht à 30 Minuten

für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene

Elise-Anne Winklmeier

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

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



Z540

Termine: Di., 28.02.23 – Di., 25.07.23,
13:00 – 14:00 Uhr

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

Dauer: 18 Termine

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Für Kinder:

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

Für Erwachsene:

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

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



Z550

Termine: Mo., 06.03.23 – Mo., 24.07.23,
12:00 – 21:00 Uhr

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

Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs,

Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Z554

Termine: Di., 07.03.23 – Di., 18.07.23,
9:00 – 12:00 Uhr

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

Dauer: 16 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.



Z560

Termine: Fr., 03.03.23 – Fr., 21.07.23,
13:30 – 17:00 Uhr

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

Dauer: 17 Termine

Halbjahreskurs

Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Attenkirchen

NEU

Kristina Hölzl

Z561

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 20.07.20,
18:00 – 19:30 Uhr

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

Dauer: 16 Termine



Halbjahreskurs

Geige in Zolling

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instrument, das in unterschiedlichsten Musikrichtungen und Ensembles eingesetzt wird

und auf dem Musik aller Epochen gespielt werden kann. Im Einzelunterricht können auch Erwachsene die Grundlagen des Greifens und der Bogenführung erlernen und einüben. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

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

Geige für Fortgeschrittene

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



Z570

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 27.07.23,
14:00 – 18:00 Uhr

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

Dauer: 17 Termine

Geige-Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Annette Schlegel

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

| | |
|--------------|---|
| Ort | Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG |
| Z574S | Do., 02.03.23 – Do., 16.03.23, 14:00 – 14:30 Uhr € 50,- |
| Z575S | Do., 06.07.23 – Do., 20.07.23, 14:00 – 14:30 Uhr € 50,- |

Mundharmonika Workshop – Blues-Harp



Didi Neumann

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

Der Anfängerkurs ist speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, geeignet. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Geeignet für alle Musikinteressierte von 8 bis 80 Jahren!

Mitzubringen: Getränk, Snack, Harp (wenn vorhanden)



Z580

Termin: Fr., 07.07.23, 14:00 – 21:00 Uhr
(inkl. eine Stunde Pause)

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

Gebühr: € 56,-

„Die Chorifeen“ – 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 unsere Stimme mit behutsamen Atem – und Einsingübungen.

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

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

Z599

Termine: Do., 02.03.23 – Do., 20.07.23,
19:30 – 21:00 Uhr

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

Dauer: 16 Termine

Gebühren: € 91,00 bei 15 – 18 Tn
€ 84,00 bei 19 und mehr Tn



Foto: Elijah M. Henderson / 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, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal |
| für Kinder von 3 – 4 Jahren | |
| Z620A | Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 15:00 – 16:00 Uhr 10 Termine € 50,- |
| Z620B | Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23, 15:00 – 16:00 Uhr 6 Termine € 30,- |

| | |
|------------------------------------|---|
| Ort | Schule Zolling, Heilmeierstraße 12, Spiegelsaal |
| für Kinder von 5 – 6 Jahren | |
| Z621A | Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 16:00 – 17:00 Uhr 10 Termine € 50,- |
| Z621B | Mi., 14.06.23 – Mi., 19.07.23, 16:00 – 17:00 Uhr 6 Termine € 30,- |
| für Kinder von 7 – 8 Jahren | |
| Z622A | Mi., 01.03.23 – Mi., 17.05.23, 17:00 – 18:00 Uhr 10 Termine € 50,- |
| Z622B | Mi., 14.6. – Mi., 19.7.2023, 17 – 18 Uhr 6 Termine € 50,- |



Foto: Soblima/pixabay

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 ab 22.10.2021 auch 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 | |



Foto: Sandeep / unsplash



Yoga für Kinder in Wolfersdorf

Helene Kilger

Yoga für Kinder ist eine schöne Möglichkeit, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit gezielten, spielerischen Körperhaltungen, auszuleben. Wir arbeiten an der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers. Yoga hilft den Kindern, sich von den Ablenkungen des Alltags zu lösen und zur eigenen Mitte zu finden.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Decke, evtl. Getränk. Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Yoga für Kinder von 6 – 7 Jahren

Jede Yogastunde ist eine kleine Reise, auf der wir verschiedene Tiere entdecken und sie nachmachen. Von der ausgleichenden Wirkung des Yoga profitieren sowohl ruhige als auch sehr aktive Kinder.

Z623

Termine: Di., 18.04.23 – Di., 23.05.23,
15:00 – 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-

Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren

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

Z624

Termine: Di., 18.04.23 – Di., 23.05.23,
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 9, Gymnastikraum

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 39,-



Teenie-Yoga (11 – 17 Jahre)

Marion Weis, Yogalehrerin BfY

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

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

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

| | |
|-------------|---|
| Ort | Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG |
| Gebühr | € 45,50 |
| Z625 | Mo., 06.03.23 – Mo., 08.05.23, 18:00 – 19:00 Uhr 7 Termine |
| Z626 | Mo., 15.05.23 – Mo., 10.07.23, 18:00 – 19:00 Uhr 7 Termine, nicht am 29.05.23 |

Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren



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

Z627

Termine: Mo./Do., 19.06.23 – 20.07.23,
14:30 – 15:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine, immer Montags und Donnerstags

Gebühr: € 80,-



Foto: Guillermo Diaz Mier y Teran / unsplash

MOOSBURG

AU I.D. HALLERTAU

NANDLSTADT

ZOLLING

Aufbaukurs Schwimmen NEU

ab 8 Jahren

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

Z628

Termine: Mo./Do., 19.06.23 – 20.07.23,
15:30 – 16:15 Uhr

Ort: Schwimmbecken am Jugendzeltplatz Marchenbach, Gemeinde Haag

Dauer: 10 Termine, immer Montags und Donnerstags

Gebühr: € 80,-



Kinder Koch- und Backkurs zum Thema Ostern NEU

Alter von 8 – 12 Jahren

Cornelia Kaindl

Bald ist Ostern. Doch was könnte man für den Osterbrunch zubereiten? Ein Nach-

mittag an dem die Kinder einfache, kindgerechte und tolle Rezepte kennenlernen, welche sie dann zu Hause nachkochen und -backen können. Es gibt eine Eierfärbestation an der die Kinder lernen, wie man die Eier mit natürlichen Pflanzenextrakten färbt, wir backen Häschen und stellen herzhafte, frühlingsfrische Leckerbissen her.

Wir verwenden bevorzugt regionale, saisonale und frische Lebensmittel. Sollte Ihr Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, informieren Sie mich bitte vorab. Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Alle Informationen und Rezepte bekommen die Kinder am Ende des Kurses zur Verfügung gestellt. Außerdem bekommen sie ein kleines Osterkörbchen mit ihren gefärbten Eiern und ein paar Naschereien mit.

Mitzubringen: Freude am Kochen, Schürze oder T-Shirt, das schmutzig werden darf, Haargummi bei langen Haaren, Restebehälter, Geschirrtücher und Getränk

Z630

Termin: Fr., 31.03.23, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstraße
12. Schulküche Zi.Nr. 251 im
1. Stock/ Mittelbau

Gebühr: € 40,-

Radeln Sie für das VHS-Team!



Der Wettbewerb für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität

Worum geht's?

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

Wie kann ich mitmachen?

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

Wer kann teilnehmen?

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

Wann wird geradelt?

Jährlich an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Wann es losgeht, entscheidet jede Kommune selbst.

Wo melde ich mich an? Wer liegt vorn?

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

stadtradeln.de

