



VOLKSHOCHSCHULE ZOLLING



ANSPRECHPARTNERIN

Corinna Steinecke
Leitung vhs Zolling

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

Adresse Büro
Rathausplatz 1
85406 Zolling
Telefon 081 67 / 69 43-32
Mail vhs-zolling@vhs-moosburg.de

Adresse vhs-Räume
Moosburger Str. 10
85406 Zolling

Bürozeiten
Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag,
9 – 12 Uhr und 14 – 16 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.

FRÜHJAHR/ SOMMER 2025



vhs
Zolling

Februar 25

Samstag, 08.02.25

- Z632** 14:30 Experimentierwerkstatt: TÜFTeln, Tinkern und Entdecken Für Kinder mit Eltern ab 8–12 Jahren
- Z633** 16:15 Experimentierwerkstatt: TÜFTeln, Tinkern und Entdecken Für Jugendliche ab 13 Jahren

März 25

Montag, 10.03.25

- Z550** 13:00 Gitarre für Kinder bzw. Erwachsene für Anfänger und Fortgeschrittene
- Z445** 17:00 Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht
- Z220** 18:00 Erste Schritte am Computer – Basiswissen für Anfänger
- Z456A** 18:30 PILATES in Attenkirchen
- Z437C** 19:15 Hatha-Yoga – Ins Spüren kommen
- Z468A** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen
- Z470** 20:00 Zumba® mit Melanie

Dienstag, 11.03.25

- Z554** 09:00 Gitarre am Dienstagvormittag für Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene
- Z312** 09:00 9 o'clock Morning Talk – Improve your English by talking (B2/C1)
- Z414** 10:30 Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 1: Grundlagen
- Z310** 10:45 English Refresher Basic (A1/A2)
- Z540** 13:00 Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder ab 5 Jahren
- Z541** 13:00 Querflötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Zolling Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene
- Z620** 17:00 Yogi Fun in Wolfersdorf Yoga, Tanz und Musik für Kids ab 5–8 Jahren
- Z457** 18:00 PILATES goes Bikini
- Z462** 18:00 Bauch-Beine-Po in Wolfersdorf
- Z438** 19:00 Yoga für Vielsitzer in Wolfersdorf
- Z432** 19:00 Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Mittwoch, 12.03.25

- Z311** 09:00 English Refresher (A2/B1)
- Z560** 13:30 Klavier für Anfänger in Zolling für Kinder ab 6 Jahren
- Z436A** 17:30 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen
- Z437A** 19:15 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen

Donnerstag, 13.03.25

- Z430A** 08:45 Qigong – Pflege der Lebensenergie
- Z442** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
- Z450** 10:00 PILATES in Wolfersdorf – gesund und beweglich
- Z448** 10:10 Fit mit Baby/Kind
- Z431A** 10:30 Qigong – Pflege der Lebensenergie
- Z570** 14:00 Geige in Zolling für Anfänger bzw. Fortgeschrittene
- Z340** 16:00 ¡Perfecciona tu español! Erweitere dein Spanisch! (A1/A2)
- Z621** 17:00 Yogi Fun in Attenkirchen Yoga, Tanz und Musik für Kids ab 5–8 Jahren
- Z459** 17:30 PILATES in Zolling
- Z561** 17:45 Klavier für Anfänger in Attenkirchen – aktuell keine Anmeldung möglich
- Z471** 18:00 Total Body Workout in Attenkirchen
- Z412** 18:30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Z439** 19:00 Yoga für Vielsitzer in Attenkirchen
- Z590** 19:30 Die Chorfeen – der Pop/Gospel – Chor der vhs

Freitag, 14.03.25

- Z493** 18:00 Brot backen im Backmobil
- Z410** 18:00 KAHA® und AROHA® Training in Haag

Samstag, 15.03.25

- Z481** 10:00 Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie
- Z482** 13:00 Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Dienstag, 18.03.25

- Z150** 17:30 Endlich Ordnung im Kleiderschrank inklusive Kleiderfalten

Donnerstag, 20.03.25

- Z570S** 14:00 Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren – 3 Termine inkl. Leihgeige in Zolling

Freitag, 21.03.25

- Z433** 18:00 Resilienz-Seminar – aufrecht und gestärkt mit Shaolin Qigong

Samstag, 22.03.25

- Z496** 10:00 Knochenstark genießen – bei oder zur Vermeidung von Osteoporose und für alle anderen hungrigen Interessierten

Montag, 24.03.25

- Z221** 18:00 Einführung in Microsoft-Office

Dienstag, 25.03.25

- Z416** 19:00 Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Freitag, 28.03.25

- Z151** 18:00 Das Hunde 1x1: Alles, was künftige Hundebesitzer wissen sollten

Montag, 31.03.25

- Z520** 08:30 Frühlings-Zauberei mit Ton

April 25

Dienstag, 01.04.25

- Z222W1** 18:00 WORD Grundlagen für Einsteiger

Samstag, 05.04.25

- Z252** 09:00 Texte schreiben mit ChatGPT und Claude Mehr Effizienz für Ihr Business

Montag, 07.04.25

- Z228** 18:00 Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets für Anfänger

Montag, 28.04.25

- Z223E1** 18:00 EXCEL-Grundlagen – auch interessant für Anwender mit Vorkenntnissen –

Dienstag, 29.04.25

- Z222W2** 18:00 WORD Aufbaukurs
- Z440** 18:00 Rücken Fit

Mittwoch, 30.04.25

- Z436B** 17:30 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen
- Z437B** 19:15 Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen

Mai 25

Sonntag, 04.05.25

- Z110** 09:30 Exkursion Frühjahrskur mit Wildkräutern

Dienstag, 06.05.25

- Z452** 08:30 PILATES in Wolfersdorf
- Z223E** 18:00 EXCEL Auffrischkurs

Donnerstag, 08.05.25

- Z454** 18:00 PILATES in Wolfersdorf
- Z460** 19:00 BODYART® Training in Wolfersdorf by Robert Steinbacher

Freitag, 09.05.25

- Z491** 18:00 Asiatische Küche

Montag, 12.05.25

- Z160** 18:30 Richtig investieren in Aktien und ETFs

Dienstag, 13.05.25

- Z415** 10:30 Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji – Teil 2: Aufbaukurs
- Z224** 18:00 VBA-Programmierung mit Visual Basic for Applications für Anfänger (keine Programmierkenntnisse erforderlich)
- Z417** 19:00 Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Freitag, 16.05.25

- Z400** 16:00 Vortrag: Spannungskopfschmerzen und Migräne



Samstag, 17.05.25

- Z420** 08:30 Nordic Cross Skating
Einsteigerkurs Langlauf-
Skating im Sommer
- Z495** 10:00 Mediterrane Salate 
zur Grillsaison – herzgesund
genießen
- Z434** 15:00 Shaolin Wirbelsäulen Qi-
gong Seminar – aufrecht
und befreit durchs Leben 
- Z490** 17:00 Indische vegetarische 
Küche – viele Vitamine und
exotisch

Montag, 19.05.25

- Z161** 18:30 Kryptowährungen – Bitcoin
und seine Alternativen

Dienstag, 27.05.25

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

Juni 25

Dienstag, 03.06.25

- Z100** 20:00 Vererben mit Sinn und
Verstand

Donnerstag, 05.06.25

- Z443** 09:00 Starker Rücken – stabile Mitte
- Z449** 10:10 Fit mit Baby/Kind

Freitag, 06.06.25

- Z492** 18:00 Sushi-Kochkurs 

Montag, 23.06.25

- Z223E2** 18:00 EXCEL – Aufbaukurs für
Fortgeschrittene

Montag, 23.06.25

- Z456B** 18:30 PILATES in Attenkirchen
- Z250** 18:30 Möglichkeiten von künstlicher
Intelligenz
- Z468B** 19:45 HIIT Training in Attenkirchen

Dienstag, 24.06.25

- Z226** 18:00 PowerPoint Präsentationen
für Jugendliche und
Erwachsene Anfänger
- Z101** 20:00 Haftung für die Pflegekosten
der Eltern
- Z430B** 08:45 Qigong - Pflege der Lebens-
energie
- Z431B** 10:30 Qigong – Pflege der Lebens-
energie

Freitag, 27.06.25

- Z494** 18:00 Brot backen im Backmobil
- Z401** 19:00 Vortrag: Blaue Zonen/
Blue Zones Das Geheimnis
der 100-Jährigen 

Samstag, 28.06.25

- Z251** 10:00 KI-Systeme im Alltag
für sich nutzen 
- Z435** 15:00 Shaolin Augen Qigong
Seminar 

Juli 25

Montag, 07.07.25

- Z227** 18:00 Datensicherung und
Aufräumen im PC-System –
Verwaltung Ihrer Dateien wie
in einem Aktenschrank –

Dienstag, 15.07.25

- Z102** 20:00 Patientenverfügung, Betreu-
ungsverfügung und Vorsor-
gevollmacht – So sichern Sie
sich und Ihre Familie ab

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, Zeitschrif-
ten, 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





GESELLSCHAFT UND 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., 3.6.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn



Foto: sarcifippo/Pixabay

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Monika Blümel

Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

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

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

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug

Z101

Termin: Di., 24.6.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

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., 15.7.25, 20 – 21:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 12,-; mind. 6/max. 20 Tn

HEIMATKUNDE/FÜHRUNGEN

Exkursion

Frühjahrskur mit Wildkräutern

NEU

Brigitte Schulte,

Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin BNE

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

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

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

Z110

Termin: So., 4.5.25, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Thalham
Gebühr: € 12,-; mind. 5/max. 15 Tn



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

PSYCHOLOGIE/ LEBENSILF

Endlich Ordnung im Kleiderschrank inklusive Kleiderfalten

Markéta Lübben

Wünschst du dir einen strukturierten und ordentlichen Kleiderschrank, der Freude statt Chaos bietet?

Hier lernst du, deinen Kleiderschrank besser zu organisieren und nur die Kleidungsstücke zu behalten, die du gerne trägst. Wir nehmen uns die Kunst des Kleiderfaltens vor – inspiriert von der bekannten Methode à la Marie Kondo. Von Hosen über T-Shirts, Pullover, Socken, Unterwäsche bis hin zu Sportkleidung: Wir falten sie alle gemeinsam! Mit vielen praktischen Tipps zu Organisieren und Strategien, die das Loslassen von ungenutzter Kleidung erleichtern.

Mitzubringen: Folgende Kleidungsstücke: Hosen, T-Shirts, Pullover, Socken, Unterwäsche, Sportkleidung und alles was sie noch zusammenlegen möchten, damit wir gemeinsam das Falten und Organisieren üben können.

Z150

Termin: Di., 18.3.25, 17:30 – 20 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 2/DG
Gebühr: € 25,-; mind. 4/max. 7 Tn



Maria Neumann

Als Hundetrainerin und Welpencoach möchte ich mein Wissen an (künftige) Hundebesitzer weitergeben, damit Sie von Anfang an eine harmonische und vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Hund aufbauen können und das Zusammenleben für beide Seiten zu einer schönen Erfahrung wird.

Seit 2024 betreibe ich meine eigene Hundeschule ELITEPFOTEN in Bruckberg, bei der ich mich auf Welpen spezialisiert habe. Dort begleite ich meine Kunden auf dem Weg „vom Hofnarren zum Herzog“.



Foto: agdpinzeissin/Pixabay

Das Hunde 1x1: Alles, was künftige Hundebesitzer wissen sollten

Der kompakte Startkurs für
baldige Hundehalter

Maria Neumann

Sie möchten einem Hund ein Zuhause geben? In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Fakten, die Sie wissen sollten, bevor ein Vierbeiner bei Ihnen einzieht.

- Welche Rassen bringen welche Eigenschaften mit?
- Wie bereite ich mich auf einen Hund vor?
- Welche Grundausstattung benötige ich und welche Regeln und Vorschriften gibt es, die mich als Hundehalter betreffen?
- Und wie gestalte ich die erste Zeit mit meinem Hund?

All das und noch vieles mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

Z151

Termin: Fr., 28.3.25, 18 – 19:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 15,-; mind. 5/max. 15 Tn

WIRTSCHAFT/ FINANZEN

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

In Zeiten höherer Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Z160

Termin: Mo., 12.5.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Z161

Termin: Mo., 19.5.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn



Foto: bitcoin-schweiz/Pixabay



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., 10.3. – Mo., 17.3.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

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., 24.3. – Mo., 31.3.25,
18 – 21 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn

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., 1.4. – Di., 8.4.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

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., 29.4.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

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., 28.4. – Mo., 2.6.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 136,-; mind. 3/max. 8 Tn

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., 23.6. – Mo., 30.6.25,
18 – 21 Uhr

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

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 68,-; mind. 3/max. 10 Tn



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., 6.5.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

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: Di., 13.5. – Di., 20.5.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

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: Di., 27.5. – Di., 3.6.25,
18 – 22 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 92,-; mind. 3/max. 10 Tn

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., 24.6. – Di., 1.7.25,
18 – 20 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: € 46,-; mind. 3/max. 10 Tn

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 – ei-

gentlich 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., 7.7.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

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., 7.4.25, 18 – 21 Uhr

Dauer: 1 Termin

Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 10 Tn

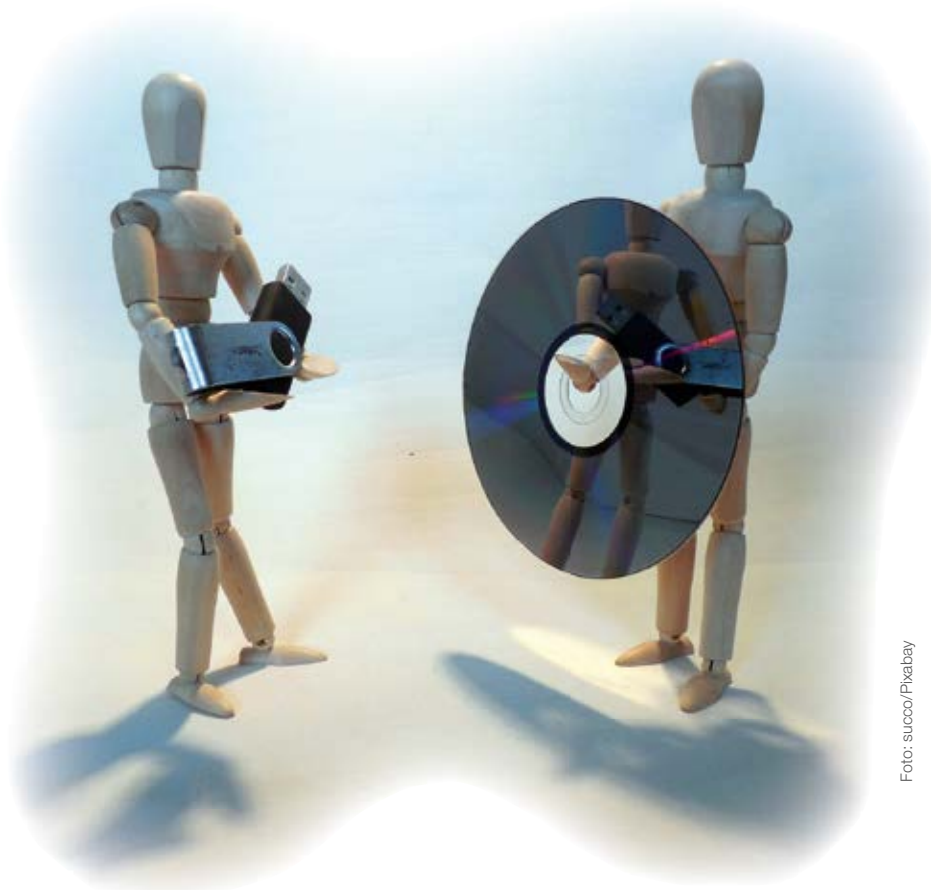


Foto: succo/Pixabay



FORTBILDUNGEN DIGITALISIERUNG

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Hartmut Nehme

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Z250

Termin: Mo., 23.6.25, 18:30 – 21 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

NEU

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigene Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Aus- und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Z251

Termin: Sa., 28.6.25, 10 – 12:30 Uhr
Ort: online-Kurs (Zoom)
Gebühr: € 16,-; mind. 1/max. 20 Tn

Texte schreiben mit ChatGPT und Claude

NEU

Mehr Effizienz für Ihr Business

Ursula Martens

Nutzen Sie die Macht der Künstlichen Intelligenz für Ihren Geschäftserfolg! In diesem praxisorientierten 3-Stunden-Workshop lernen Sie, wie die Sprachmodelle ChatGPT und Claude Ihre tägliche Arbeit revolutionieren können.

Nach diesem Kurs können Sie:

- professionelle Texte für Korrespondenz, Website, Social Media und Marketing erstellen
- kreative Ideen und Lösungsansätze von der KI generieren lassen
- mindestens die Hälfte der Zeit für Texterstellung sparen

Erleben Sie live, wie KI Ihren Arbeitsalltag erleichtert und profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Texterin im Umgang mit KI-Tools.

Bringen Sie gerne eine Aufgabe zur Texterstellung mit, max. 1 DIN A4-Seite, damit alle Teilnehmenden berücksichtigt werden können.

Mitzubringen: Notebook, Claude, Chat GPT

Z252

Termin: Sa., 5.4.25, 9 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Gebühr: € 36,-; mind. 3/max. 8 Tn



Ursula Martens

Mein Name ist Ursula Martens. Mein Unternehmen WORTKIND habe ich 2007 in Freising gegründet. Jetzt lebe und arbeite ich in Moosburg. Für alle Arten von Unternehmen schreibe ich alle Arten von Texten zur Außendarstellung. Vom Einzelunternehmen bis zum Weltkonzern, vom Firmennamen bis zum Webtext.

Mit ChatGPT arbeite ich täglich seit ungefähr einem Jahr. Als erfahrene Texterin weiß ich, was gute Texte ausmacht, und wie ich sie von ChatGPT erhalte. Ich entwickle und verkaufe Prompts (Handlungsanweisungen) für Texte und für zahlreiche Aufgaben im Unternehmen.

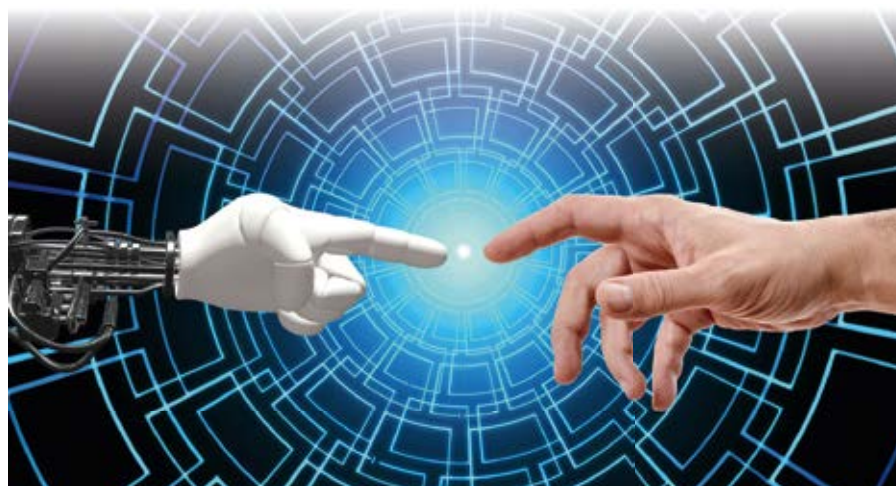


Foto: Gerd Altmann/Pixabay



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 € 138,- bei 5 Tn
€ 145,- bei 4 Tn € 108,- ab 6 Tn

Ort für alle Sprachkurse:

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

ENGLISCH



*Learning English –
combine business with pleasure*

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

English Refresher Basic (A1/A2)

Sabine Durst

Dieser Kurs richtet sich an 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: Einfache bis mittlere Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich

Z310

Termine: Di., 11.3. – Di., 1.7.25,
10:45 – 12:15 Uhr

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

English Refresher (A2/B1)

Sabine Durst

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Atmosphäre wieder aufzufrischen. Unser Lehrbuch bietet eine vielseitige und unterhaltsame Themenauswahl, um Sprachverständnis und aktives Sprechen zu üben und zu verbessern. Außerdem lesen wir eine englische 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: Gute Grundkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich.

Z311

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.7.25,
9 – 10:30 Uhr

9 o'clock Morning Talk – Improve your English by talking (B2/C1)

Sabine Durst

Talking about topical issues and bits and pieces you can improve your command of English and enlarge your vocabulary. We also do some reading and listening exercises. As a matter of course we revise details of English grammar regularly or if requested. As we have no regular course book you can join the running course without any problems and at any time. We are always very happy to welcome new members! You'll be enjoying 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., 11.3. – Di., 1.7.25,
9 – 10:30 Uhr

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



Foto: Alp Gerny/Pixabay

SPANISCH



¡Perfecciona tu español! Er- weitere dein Spanisch! (A1/A2)

Ramon Alabarces López

In diesem Kurs für Fortgeschrittene tauchen wir tiefer in die spanische Sprache ein. Du wirst deine Sprachkenntnisse verfeinern und deinen Wortschatz um komplexe Ausdrücke und idiomatische Wendungen erweitern.

Ob du beruflich oder privat mit der spanischen Sprache zu tun hast – hier findest du die passenden Werkzeuge, um dich sicher und flüssig auszudrücken.

Hablar español a la perfección es nuestro Ziel. ¡Te esperamos!

Z340

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
16 – 17:30 Uhr



Foto: Steve Bidmead/Pixabay



GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Vortrag:

Spannungskopfschmerzen und Migräne

NEU

Manuela Wackerbauer

Leiden Sie unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne und suchen Sie nach sanften, natürlichen Methoden zur Linderung?

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche naturheilkundlichen Maßnahmen im Akutfall helfen können und wie Sie langfristig Ihre Beschwerden reduzieren und somit Ihre Lebensqualität verbessern können.

Was Sie erwartet:

- praktische Techniken zur Selbsthilfe, u.a. Auflagen, Wasseranwendungen und eine kurze Einführung in die Fußreflexzonenmassage
- Ernährungsempfehlungen, die Spannungskopfschmerzen und Migräne positiv beeinflussen können
- Tipps für eine gesunde Lebensweise, die vorbeugend wirken kann

Mitzubringen: Schreibsachen

Z400

Termin: Fr., 16.5.25, 16 – 17:30 Uhr

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

Gebühr: € 10,-; mind. 4/max. 20 Tn



Manuela Wackerbauer

Mein Name ist Manuela Wackerbauer. Ich bin Heilpraktikerin und halte den Vortrag „Spannungskopfschmerzen und Migräne – natürliche Wege zur Linderung“.

Nachdem ich selber sehr lange Zeit Kopfschmerzpatientin war, ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen natürliche und sanfte Methoden zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu vermitteln.

In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinen beiden Kindern an der frischen Luft, treibe Sport und lese viel.

Vortrag:

Blaue Zonen/Blue Zones

NEU

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Sabine Lies

„Blue Zones“ sind geografische Regionen auf der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich lange und gesund leben. Diese Zonen wurden von dem Forscher Dan Buettner entdeckt und analysiert.

Gemeinsam haben diese Zonen bestimmte Lebensgewohnheiten und Merkmale, die maßgeblich zu ihrer außergewöhnlichen Langlebigkeit und Gesundheit beitragen. Es werden die einzelnen Gebiete vorgestellt sowie die gemeinsamen Merkmale und Verbindungen zueinander. Und wir gehen der Frage nach, was diese Menschen glücklich macht. Können wir dieses Glück auch für uns finden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Wegen suchen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und sich für ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitsförderung interessieren.

Mitzubringen: Schreibzeug

Z401

Termin: Fr., 27.6.25, 19 – 20:30 Uhr

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

Gebühr: € 12,-; mind. 4/max. 20 Tn

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

KAHA® und AROHA® Training in Haag

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

Ilse Eherer

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintaining 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., 14.3. – Fr., 27.6.25, 18 – 19 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Haag, Eingang über Pfarrer-Weingand-Str. 5

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 102,-; mind. 3/max. 10 Tn

Abendkurs

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Brigitte Mitterleitner

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bewährte und nachhaltige Methode zur Stressbewältigung und -prävention. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend entspannt. Durch das 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 gut für Menschen, die 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

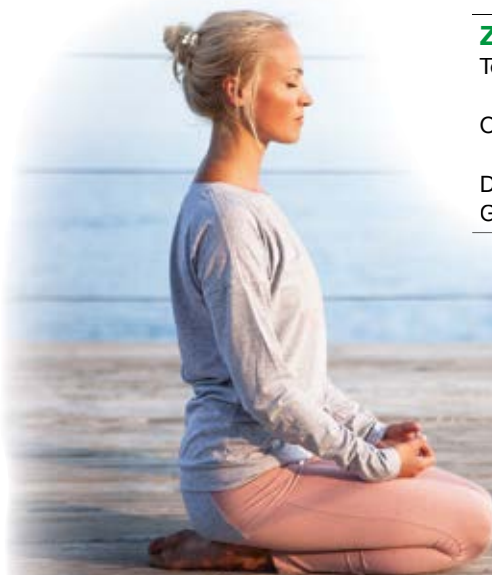
Z412

Termine: Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 18:30 – 19:45 Uhr

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

Dauer: 8 Termine

Gebühr: € 80,-; mind. 4/max. 8 Tn





Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji

Teil 1: Grundlagen

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

In diesem zweiteiligen Kurs werden nach und nach die 24 Bilder des Taiji Quans im Yang-Stil und in der Peking-Form nach Zhang Xiao Ping mit fließenden Übergängen zu Musik geübt. Die gesamte Übungsfolge dauert nach dem Erlernen nur ca. 7 Minuten und lässt sich gut als tägliche Gymnastik in den Alltag einbauen. Beim Taiji wird ein inneres (YIN) Bild jeweils durch eine entsprechende Körperbewegung nach außen (YANG) zum Ausdruck gebracht. Teilweise handelt es sich dabei um typische Abwehrbewegungen im Zeitlupentempo. Alle Bewegungen sind im Fluss, währenddessen auf die Atmung geachtet wird. Ziele des Kurses sind: Inneres und äußeres Gleichgewicht, Elastizität, Präsenz, Steigerung der Abwehrkompetenzen und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 1: Taiji zum Kennenlernen

Inhalte: Grundlagen der Taiji-Schritte, Richtungen, Atmung, Ausführung und Verbindung der Bilder 1-11

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



Atem und Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Verbundene Tiefenatmung“ werden Grundkenntnisse zur verbundenen Atmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können.

Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und ihn für eine bestimmte Zeit beeinflussen. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst gelenkt. In den drei Einheiten atmen wir langsam und tief zu speziell ausgesuchter Musik. Diese langsame, tiefe Atmung kann äußerst hilfreich sein bei Bluthochdruck, Asthma und kann helfen, seelische Anspannung abzubauen. Durch das verbundene Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und Energie in unserem gesamten Organismus auf. Dadurch erfolgt eine Reinigung der Zellen, sowie eine Entgiftung und Entsäuerung. Gleichzeitig stellt sich eine vollkommene Tiefenentspannung ein. Durch diese Art des achtsamen Atmens finden wir zurück zu uns selbst, zu einem tiefen inneren Frieden und zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z416

Termine: Di., 25.3. – Di., 8.4.25,
19 – 21 Uhr

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

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke deine innere Kraft

Gabriele Koller

In diesem 3-teiligen Atemkurs „Energie-Atmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivatmung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. In diesen drei Einheiten atmen wir bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.

Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen kann das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug sein, um uns selbst zu helfen.

Durch die vermehrte Energieaufnahme wirkt die Energieatmung erfrischend und vitalisierend und hilft dem Geist klarer zu denken und zu erkennen. Unsere Intuition, Inspiration und Kreativität werden wieder aktiv. Blockaden werden aufgelöst und Energie, die vorher an Blockaden gebunden war, wird frei. Durch diese Art des bewussten und aktiven Atmens können wir wieder zurück zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein finden.

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen, Socken.

Z417

Termine: Di., 13.5. – Di., 27.5.25,
19 – 21 Uhr

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

Dauer: 3 Termine

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 7 Tn

Z414

Termine: Di., 11.3. – Di., 29.4.25,
10:30 – 12 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal

Dauer: 6 Termine

Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn

Sich gesund und ruhig bewegen mit Taiji

Teil 2: Aufbaukurs

Antje Loos, Heilpraktikerin, Taiji-Lehrerin

Kurs 2: Taiji Aufbaukurs

Inhalte: Ausbau und Komplettierung mit den Bildern 12-24, einige Durchlaufwiederholungen der gesamten Übungsfolge 1-24

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

Z415

Termine: Di., 13.5. – Di., 8.7.25,
10:30 – 12 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal

Dauer: 6 Termine, nicht am 3.6.

Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 12 Tn



Foto: ivabalk/Pixabay



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 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 46) und Stöcke.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 14.5.25.

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

Z420

Termin: Sa., 17.5.25, 8:30 – 11:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
Zolling, Am Amperkanal 1
Gebühr: € 80,-; mind. 3/max. 5 Tn

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.

Qigong 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
Z430A	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 8:45 – 10:15 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z430B	Do., 26.6. – Do., 31.7.25, 8:45 – 10:15 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431A	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 10:30 – 12 Uhr 8 Termine € 80,-; mind. 6/max. 10 Tn
Z431B	Do., 26.6. – Do., 31.7.25, 10:30 – 12 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 6/max. 10 Tn

Qigong am Abend – über Bewegung in die Entspannung

Gerda Nußstern

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, um die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Es stärkt die Gesundheit, fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit und verhilft uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Sie werden ruhig und fließend ausgeführt und sind leicht zu erlernen.

Qigong kann ohne Vorkenntnisse und besondere körperliche Voraussetzungen praktiziert werden. Das Wohlfühlen des Teilnehmers ist eine der drei Grundprinzipien im Qigong.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken oder leichte Schuhe, bei Bedarf eine Decke, Getränk

Z432

Termine: Di., 11.3. – Di., 27.5.25,
19 – 20 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine
Gebühr: € 120,-; mind. 4/max. 10 Tn



Foto: Gaby Stein/Pixabay

Resilienz-Seminar – aufrecht und gestärkt mit Shaolin Qigong

NEU

Ein Seminar für neue Lebensfreude und Leichtigkeit.

Sylvia Scherg

„Resilienz“ – sich wieder aufrichten! Stress, Schicksalsschläge, Ängste, Sorgen drücken nach unten, ziehen Energie und Lebensfreude! In diesem Seminar stärken wir uns mit verschiedenen, wohltuenden Shaolin Qigong Techniken zu schöner Klangmusik. Wir stärken unser Schutzfeld, um nicht mehr so schnell aus dem Gleichgewicht zu geraten. Mit speziellen Shaolin Bewegungs- und Atem-Qigong-Techniken wird die innere Spannkraft gestärkt und Altes losgelassen. Wir erfahren den eigenen inneren Kraftort und laden uns mit frischer Energie auf. Geleitete innere meditative Reisen aus dem stillen Qigong im Liegen und Stehen, Akupunktmassagen und angenehme Dehnübungen helfen hierzu zusätzlich. Zum Ausklang bringt eine tiefenentspannende Phantasiereise Entspannung und Wohlfühl. Dieses Seminar ist geeignet für Alt und Jung. Hinweis: In der Pause wird Tee angeboten.

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

Z433

Termin: Fr., 21.3.25, 18 – 21 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/ DG
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn



Sylvia Scherg

Als Arbeits-/Entspannungstherapeutin und Shaolin Qi Gong Lehrerin liegt mir vor allem am Herzen, Ihnen eine gesunde Balance zu ermöglichen mit wohltuenden Techniken, die ihre eigenen Energien immens stärken können. Und gleichzeitig mit Tiefenentspannung das eigene Potential, die innewohnende natürliche Ruhe und Leichtigkeit zu finden.

„Power und Relax“ ergänzen sich und ermöglichen ein freudvolles Leben voller Energie und innerer Gelassenheit.



Foto: Khusen Rustamov/Pixabay

Shaolin Augen Qigong Seminar

NEU

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong
zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Augen Qigong zu schöner Klangmusik macht müde Augen munter, stärkt und erhält die Sehkraft, unterstützt klares Denken und ist für jeden wichtig. Denn unsere Augen brauchen gerade im Handy und Computer-Zeitalter besondere Liebe und Aufmerksamkeit.

Energie-Weck-, Shaolin-Bewegungs-Qigong und Atemtechniken bereiten auf die Shaolin Augen Qigong Übungen vor, die Augenmuskeltraining beinhalten, spezielle Energiepunkte aktivieren und massieren und einiges mehr. Die tiefenentspannenden Meditationen aus dem Stille Qigong bringen hierbei Erholung und inneren Frieden.

Das Shaolin Augen Qigong Seminar ist für jeden eine Wohltat, ob mit schwachen oder starken Augen!

Hinweis: In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

Z434

Termin: Sa., 28.6.25, 15 – 18 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum und Garten (bei schönem Wetter)
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn

Shaolin Wirbelsäulen Qigong Seminar – aufrecht und befreit durchs Leben

NEU

Sylvia Scherg, Dozentin für Shaolin Qigong
zertif. von Shaolinmeister Shi Xinggui

Das Shaolin Wirbelsäulen Qigong zu spannender Klangmusik befreit und festigt vor allem unsere Wirbelsäule, die uns aufrecht und standfest durchs Leben trägt. Jeder einzelne Wirbel steht in Zusammenhang mit unserer Psyche. Auch seelische Zustände manifestieren sich in der Wirbelsäule. Aufrecht durchs Leben zu gehen, bedeutet Selbstbewusstsein, Zuversicht und Selbstvertrauen. Die sanften Dehnungs- und Bewegungsübungen können helfen, die Geschmeidigkeit und den Energiefluss zu erhalten und Blockaden zu lösen.

Shaolin Bewegungs-, Atem Qigong-Techniken und Massage wichtiger Energiepunkte bringen frische Energie und Entspannung und sind leicht erlernbar für Jung und Alt! Abschließend eine wohltuende innere meditative Phantasiereise im Liegen zur Tiefenentspannung.

Hinweis: In der Pause wird Tee angeboten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, Matte, Decke, Aufbewahrung für Brille bzw. Kontaktlinsen

Z435

Termin: Sa., 17.5.25, 15 – 18 Uhr
Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum und Garten (bei schönem Wetter)
Gebühr: € 39,-; mind. 3/max. 8 Tn



Foto: Serhii G./Pixabay

Hatha-Yoga: Ins Spüren kommen

NEU

Helene Kilger

Das Ziel des Yoga ist es, dass wir mit all unseren Anteilen im Einklang sind. Körper, Seele und Geist kommen in Harmonie. Der Yoga hat dieses Ziel Jahrtausende verfolgt und die Methoden weiterentwickelt und verfeinert. Im Yoga-Unterricht bewegen wir unseren Körper, dehnen und kräftigen ihn. Dabei kommen wir ins Spüren. Mit Tönen und Atemübungen werden die feineren Ebenen in uns erreicht, so dass wir am Ende der Stunde gut vorbereitet in eine Meditation gehen.

Hier hast du eine Möglichkeit deine An- und Verspannungen zu lösen, indem du dir diese Zeit gönnst und dich darauf einlässt.

Wir üben mit fließenden Bewegungen mit unserem Atemfluss als Taktgeber. Nach der Stunde fühlst du dich entspannt und doch gekräftigt.

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

Ort	Jugendhaus Zolling, Moosburger Straße 10, Raum 1/DG
Z436A	Mi., 12.3. – Mi., 9.4.25, 17:30 – 19 Uhr 5 Termine € 50,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z436B	Mi., 30.4. – Mi., 4.6.25, 17:30 – 19 Uhr 6 Termine € 60,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z437A	Mi., 12.3. – Mi., 9.4.25, 19:15 – 20:45 Uhr 5 Termine € 50,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z437B	Mi., 30.4. – Mi., 4.6.25, 19:15 – 20:45 Uhr 6 Termine € 50,-; mind. 5/max. 8 Tn
Z437C	Mo., 10.3. – Mo., 26.5.25, 19:15 – 20:45 Uhr 10 Termine € 100,-; mind. 5/max. 8 Tn

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





Yoga für Vielsitzer

Tanja Janeva

Der Yogastil, den wir in diesem Kurs praktizieren, ist eine Mischung von Hatha und Vinaysa Yoga. Bekomme mehr Gefühl für deinen eigenen Körper. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit während du die Beweglichkeit deines Körpers verbesserst. Wenn du im Alltag viel sitzt und schwer abschalten kannst, ist dieses Yoga dein perfekter Ausgleich mit dem Ziel der Stärkung der Muskeln und der Verbesserung deiner Konzentration, sowie die Lösung von Verspannungen und die Balance. Geeignet für Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene.

in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
Z438	Di., 11.3. – Di., 8.7.25, 19 – 20:15 Uhr 14 Termine € 140,-; mind. 5/max. 10 Tn

in Attenkirchen

Ort	Gemeindezentrum Atten- kirchen, Hauptstraße 5, Sitzungssaal/1. Stock
Z439	Do., 13.3. – Do., 10.7.25, 19 – 20:15 Uhr 12 Termine € 120,-; mind. 5/max. 10 Tn

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

Z440

Termine: Di., 29.4. – Di., 22.7.25,
18 – 19 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 8 Termine,
nicht am 13.5., 3.6., 1.7.
Gebühr: € 60,-; mind. 5/max. 15 Tn

Vormittagskurs

Starker Rücken – stabile Mitte

Liane Emmersberger, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin, 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, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z442	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 9 – 10 Uhr 5 Termine, nicht am 20.3., 3.4., 8.5. € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn
Z443	Do., 5.6. – Do., 17.7.25, 9 – 10 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn

Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

Übungen, die helfen,
den Körper gesund zu halten

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.

Z445

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 30.6.25,
17 – 18 Uhr
Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal
Dauer: 12 Termine, nicht am 23.6.
Gebühr: € 114,-; mind. 4/max. 9 Tn



Foto: Pixabay



Foto: StockSnap/Pixabay



NEU



Fit mit Baby/Kind

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

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

Dieser Kurs ist für alle Mütter und Väter, mit Kindern bis zum 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, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
Z448	Do., 13.3. – Do., 22.5.25, 10:10 – 11:10 Uhr 5 Termine, nicht am 20.3., 3.4., 8.5. € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn
Z449	Do., 5.6. – Do., 17.7.25, 10:10 – 11:10 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 14 Tn

FITNESS/KRAFT/AUSDAUER

PILATES – gesund und beweglich

Karin Hanrieder

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

PILATES in Wolfersdorf

Ort	Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum
	Karin Hanrieder
Z450	Do., 13.3. – Do., 3.7.25, 10 – 11 Uhr 10 Termine, nicht am 26.6. € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn
	Kerstin Forster
Z452	Di., 6.5. – Di., 22.7.25, 8:30 – 9:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn
Z454	Do., 8.5. – Do., 24.7.25, 18 – 19 Uhr 9 Termine € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn

PILATES in Attenkirchen

Ort	Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a
	Stefanie Spachtholz
Z456A	Mo., 10.3. – Mo., 26.5.25, 18:30 – 19:30 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z456B	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 18:30 – 19:30 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn

PILATES in Zolling

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Spiegelsaal
	Karin Hanrieder
Z459	Do., 13.3. – Do., 3.7.25, 17:30 – 18:30 Uhr 10 Termine, nicht am 26.6. € 75,-; mind. 5/max. 14 Tn

PILATES goes Bikini

Das Pilates Programm für den Sommer!

Stefanie Spachtholz

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

Z457

Termine: Di., 11.3. – Di., 27.5.25,
18 – 19 Uhr

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

Dauer: 10 Termine

Gebühr: € 75,-; mind. 5/max. 9 Tn

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

Z460

Termine: Do., 8.5. – Do., 24.7.25,
19 – 20 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 9 Termine

Gebühr: € 67,50; mind. 5/max. 14 Tn



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

Z462

Termine: Di., 11.3. – Di., 8.7.25,
18 – 19 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf,
Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 14 Termine

Gebühr: € 105,-; mind. 5/max. 10 Tn

HIIT Training in Attenkirchen

Stefanie Spachtholz

HIIT ist ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, das es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die 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)
Z468A	Mo., 10.3. – Mo., 26.5.25, 19:45 – 20:45 Uhr 10 Termine € 75,-; mind. 5/max. 16 Tn
Z468B	Mo., 23.6. – Mo., 21.7.25, 19:45 – 20:45 Uhr 5 Termine € 37,50; mind. 5/max. 16 Tn



Zumba® mit Melanie

Melanie Gebauer

Effektive Fitnessbewegungen in Kombination mit lateinamerikanischer Musik und jeder Menge Spaß stehen hier im Vordergrund.

Zumba® verbessert die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die 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.

Z470

Termine: Mo., 10.3. – Mo., 21.7.25,
20 – 21 Uhr

Ort: Schule Zolling, Heilmeierstr. 12,
Spiegelsaal

Dauer: 16 Termine

Gebühr: € 120,-; mind. 6/max. 15 Tn

Total Body Workout in Attenkirchen

Tanja Janeva

In diesem Workout trainierst du den ganzen Körper. Du folgst dem Rhythmus der Musik um deine Muskulatur aufzubauen, zu kräftigen und Fett zu verbrennen.

Trainiert werden alle Hauptmuskelgruppen über Bewegungen mit vielen Wiederholungen. Das Ziel ist die Kräftigung des ganzen Körpers.

Geeignet für alle, die eine körperliche Herausforderung wollen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Turnschuhe, Getränk

Z471

Termine: Do., 13.3. – Do., 10.7.25,
18 – 19 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstraße 5,
Sitzungssaal/1. Stock

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 90,-; mind. 5/max. 10 Tn

KÖRPER UND STIL

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie

Annegret Prummer

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und mode-unabhängig zu kleiden, so wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig und nachhaltig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpas (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Z481

Termin: Sa., 15.3.25, 10 – 12:30 Uhr

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

Gebühr: € 85,-; mind. 5/max. 8 Tn

Typgerechtes Schminken – gewusst wie

Annegret Prummer

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit zu unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

Z482

Termin: Sa., 15.3.25, 13 – 15:30 Uhr

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

Gebühr: € 55,-; mind. 5/max. 10 Tn



Foto: Bruno/Phobay

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.

Indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

Charanjit Heer

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Paneer), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

Hinweis: In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 20€ bereits enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Z490

Termin: Sa., 17.5.25, 17 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 6/max. 16 Tn



Foto: Joanna Welgosz/Pixabay

Asiatische Küche

Thuy Nga Vu

Die asiatische Küche lädt mit vielfältigen Gewürzen, gesunden Kräutern und Kombination der verschiedenen Geschmacksrichtungen zu einem Wohlfühlerlebnis ein. Entdecken Sie die taiwanesischen Suppe Wantan: Teigtaschen gefüllt mit Hackfleisch, Zwiebeln und Koriander. Anschließend kochen wir ein Rotes Thai Curry mit Garnelen, Gemüse, Kokosmilch, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander. Als Dessert gibt es frisches asiatisches Obst.

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

Die Materialkosten betragen 22 Euro pro Person und sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentuch, gute Laune

Z491

Termin: Fr., 9.5.25, 18 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 48,-; mind. 5/max. 12 Tn



Foto: Omi Sidor/Pixabay

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-Varianten 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, Restebehälter, Küchentuch

Z492

Termin: Fr., 6.6.25, 18 – 21:30 Uhr

Gebühr: € 50,-; mind. 4/max. 16 Tn



Brot backen im Backmobil

Roland Brix, Bäckermeister

Der Duft von selbst gebackenem Holzofenbrot – ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Gemeinsam backen wir Brot im Backmobil der Gemeinde. Wir stellen unsere Teiglinge mit Sauerteig und Aromastück selbst her. Bevor wir loslegen, schauen wir uns noch folgende Punkte an:

- Sauerteig – Sorten und Führung
- Mehlsorten – welches Mehl für welchen Zweck
- Unterschied – Hefe und Trockenhefe
- Brüh- und Quellstück – Temperatur und Dauer
- Gärzeiten – GU und GV
- Backprozess – Temperaturen und Backzeit
- Brotbeurteilung

Eigene Backkörbchen können mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sein selbst gebackenes Brot zum Genießen mit nach Hause.

Während des Backvorgangs werden gerne noch weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmer besprochen und Fragen beantwortet.

In der Kursgebühr ist das Materialgeld in Höhe von 12 € enthalten.

Mitzubringen: Backkörbe, wenn vorhanden, Schürze, Geschirrtuch

Z493

Fr., 14.3.25, 18 – 20 Uhr
Sa., 15.3.25, 8 – 13 Uhr
€ 40,-; mind. 6/max. 12 Tn

Z494

Fr., 27.6.25, 18 – 20 Uhr
Sa., 28.6.25, 8 – 13 Uhr
€ 40,-; mind. 6/max. 12 Tn



Mediterrane Salate zur Grillsaison – herzgesund genießen

Johanna Alt, Diätassistentin

Sie suchen nach einer Alternative zu Kartoffel- oder Nudelsalat zu gegrilltem Fleisch? Sie wollen den Urlaub auf den Teller holen? Freuen Sie sich in diesem Kochkurs auf gesunde und leckere mediterrane Salate, Dips, selbstgemachtes Ketchup, Marinaden zu Fisch-Spießen, Grillgemüse und zum Schluss noch auf etwas Süßes.

Mit einer mediterranen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Doch welche Fette sind günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einer herzgesunden Ernährung dazu? Dies und mehr erfahren Sie ganz nebenbei, während wir zusammen ein leckeres Grillmenü zaubern.

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z495

Termin: Sa., 17.5.25, 10 – 14 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn

NEU

Knochenstark genießen – bei oder zur Vermeidung von Osteoporose und für alle anderen hungrigen Interessierten

Johanna Alt, Schulverband Zolling,
Diätassistentin

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung können Sie jedoch etwas dagegen tun! In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt. Es werden gemeinsam viele, leckere Gerichte gekocht, welche zuhause einfach nachzukochen sind. Freuen Sie sich auf ein 6-Gänge-Menü mit Quarksemmeln, Brokolisalat und Käseknödel sowie viele weitere leckere Rezepte!

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Restebehälter

Z496

Termin: Sa., 22.3.25, 10 – 14 Uhr

Gebühr: € 60,-; mind. 8/max. 16 Tn

NEU



Fotos: Holger Grybsch +
Sana Makino/Pixabay

Foto: Robert Owen-Wahl/Pixabay

Foto: chahyushu/Pixabay



Foto: Galina Afanaseva/Pixabay



Johanna Alt

Mein Name ist Johanna Alt. Ich bin seit 15 Jahren als Diätassistentin in der Ernährungsberatung tätig. Seit einiger Zeit biete ich auch Ernährungsberatungen in Moosburg an. Durch meine Zertifizierung besteht die Möglichkeit, dass Krankenkassen die Beratungen bezuschussen, hierbei arbeite ich u.a. eng mit niedergelassenen Ärzten zusammen. Ernährungswissen muss natürlich in die Praxis umgesetzt werden. Aus diesem Grund biete ich auch gerne Kochworkshops an.

KULTUR

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Foto: garageband/Pixabay

**Frühlings-Zauberei
mit Ton**

Töpferei ist kreativ und macht Spaß

Cornelia Leutgeb

Mit Hilfe der Aufbau- und Platten-technik entstehen einzigartige Kreationen wie Schalen, Kugeln und Dekoartikel für den Garten. Die Stücke werden im ungebrannten Zustand mit Engobe dekoriert und anschließend zweimal gebrannt.

Inklusive Materialkosten für Ton, Brennkosten nach Gewicht.

**Z520**

Termin: Mo., 31.3.25, 8:30 – 12:30 Uhr

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

Gebühr: € 45,-; mind. 4/max. 10 Tn

**Cornelia Leutgeb**

Mein Name ist Cornelia Leutgeb.

2017 habe ich meinen Abschluss an der Fachschule für Keramik in Landshut absolviert.

Ich war auf den verschiedensten Märkten wie Schaffhof in Freising, Landshut und hier vor Ort in Attenkirchen.

Ich gebe Workshops für Große und Kleine.

NEU

**„Schreib doch einfach!“ –
Kreatives Schreiben
spielerisch ausprobieren**

Witha Schawilje, Zertifizierte Schreibpädagogin

Mal wieder schreiben, nur für uns selbst. Weil es guttut, glücklich macht, befreit und überrascht. Jenseits von Falsch und Richtig lassen wir den eigenen Worten freien Lauf und staunen, was dabei auf das Papier fließt. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und immer wieder neue Seiten von uns selbst zum Ausdruck bringen.

An vier Abenden treffen wir uns online, um gemeinsam zu schreiben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre kreative Seite und sich selbst neu entdecken möchten.

Dieser Online-Kurs findet über ZOOM statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

5204Termine: Mi., 12.3. – Mi., 2.4.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 80,-

NEU

**„Komm mit in den Mai!“ –
Kreatives Schreiben
mit allen Sinnen**

Witha Schawilje, Zertifizierte Schreibpädagogin

Beim Kreativen Schreiben geht es nur um dich und deinen eigenen Ausdruck. Jenseits von Leistungsdruck und Themaverfälschung entdeckst du ganz spielerisch, wie leicht Schreiben sein kann und was alles in dir steckt. In diesem Kurs geht es – passend zur Jahreszeit – um das Schreiben mit allen Sinnen. Inspiriert von Schreibimpulsen aus der Schatzkiste des Kreativen Schreibens entstehen ganz mühelos eigene poetische Texte, die erfreuen, berühren und erstaunen. Lass dich überraschen!

An vier Abenden treffen wir uns online, um gemeinsam zu schreiben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre kreative Seite und sich selbst neu entdecken möchten.

Dieser Online-Kurs findet über ZOOM statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit.

5205Termine: Mi., 7.5. – Mi., 28.5.25,
18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Dauer: 4 Abende

Gebühr: € 80,-



Foto: Rudy and Peter Skitterians/Pixabay

GESELLSCHAFT

BERUF

SPRACHEN

GESUNDHEIT

KULTUR

JUNGE VHS

MUSIK & INSTRUMENTALUNTERRICHT

Beratung

Fragen rund um den Instrumentalunterricht beantworten wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch. 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 €
Querflöte	22 €	33 €	-
Gitarre	20 €	bei Bedarf	-
Geige	23 €	34 €	19,50 €
Klavier	23 €	34 €	-

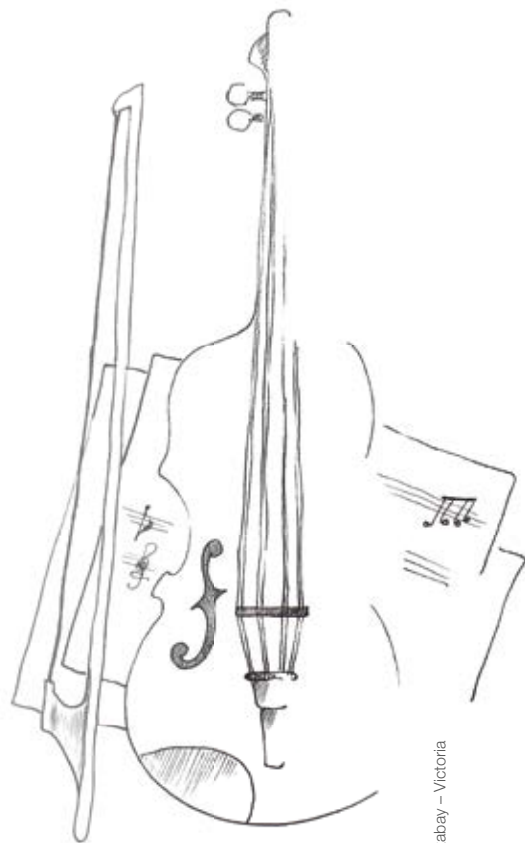


Foto: pixabay – Victoria

Halbjahreskurs

Blockflötenunterricht für Anfänger in Zolling

Einzel- und Gruppenunterricht
für Kinder ab 5 Jahren

Brigitte Kapfhammer

In meinem Flötenunterricht vermittele ich auf altersgerechte Art das Spielen der Sopran-Blockflöte bzw. der Querflöte. Neben den Notenwerten werden auch erste Notennamen und die wichtigsten musikalischen Begriffe vermittelt. Es ist mir sehr wichtig, die Freude an der Musik und am aktiven Musizieren zu wecken. Vorhandene Flöten sollten zum ersten Termin mitgebracht werden. Gerne berate ich Sie bei der Anschaffung einer neuen Flöte.



Z540

Termine: Di., 11.3. – Di., 22.7.25,
13 – 17 Uhr

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

Dauer: 16 Termine

Halbjahreskurs

Querflötenunterricht für Anfänger und Fort- geschrittene in Zolling

Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Brigitte Kapfhammer

Z541

Termine: Di., 11.3. – Di., 22.7.25,
13 – 17 Uhr

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

Dauer: 16 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 El-



tern 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., 10.3. – Mo., 21.7.25,
13 – 21 Uhr

Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger 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., 11.3. – Di., 22.7.25,
9 – 12 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger 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 Stil-
richtungen spielt,
biete ich modernen
Klavierunterricht,
der den individu-
ellen Bedürfnissen
der Schüler gerecht
wird.

Spielerisch erar-
beiten wir die tech-
nischen und musikalischen Grundlagen des
Klavierspiels. Wir beginnen mit einfachen
Fingerübungen und erlernen das Klavier-
spielen und Notenlesen parallel.
Vor allem soll die Freude am Musizieren ge-
weckt werden.
Hinweis: Aktuell ist eine Anmeldung nur auf
der Warteliste möglich.



Z560

Termine: Mi., 12.3. – Mi., 16.7.25,
13:30 – 16 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 2/DG
Dauer: 14 Termine, nicht am 25.6.

Halbjahreskurs ,
Einzelunterricht à 30 Minuten

Klavier für Anfänger in Attenkirchen

Kristina Hölzl

Hinweis: Aktuell ist keine Anmeldung mög-
lich.

Z561

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
17:45 – 19:15 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/ EG
Dauer: 12 Termine, nicht am 26.6.

Halbjahreskurs

Geige in Zolling

für Anfänger bzw. Fortgeschrittene

Annette Schlegel

Geige für Anfänger

Geige ist ein Instrument, das in unterschied-
lichsten Musikrichtungen und Ensembles
eingesetzt wird und auf dem Musik aller
Epochen gespielt werden kann. Im Einzel-
unterricht 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 passenden
Geige können Sie sich nach Anmeldung von
der Lehrerin telefonisch beraten lassen.

Z570

Termine: Do., 13.3. – Do., 24.7.25,
14 – 18 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 14 Termine

Geige – Schnupperkurs für Kids ab 4 Jahren

3 Termine inkl. Leihgeige

Annette Schlegel

Dieser Schnupper-
Unterricht bietet
Kindern die Mög-
lichkeit, das Ins-
trument in einer
Kleingruppe unver-
bindlich kennenzu-
lernen.

Für eine 2er-Grup-
pe beträgt die Un-
terrichtszeit 30 Mi-
nuten und für eine
Gruppe von 3-4
Teilnehmern 45 Minuten.

Hinweis: Termine nach Vereinbarung mög-
lich.



Z570S

Termine: Do., 20.3. – Do., 3.4.25,
14 – 14:30 Uhr
Ort: Jugendhaus Zolling, Moos-
burger Straße 10, Raum 1/DG
Dauer: 3 Termine
Gebühr: € 54,- mind. 2/max. 4 Tn

„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 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 Chorifeen zu ergänzen.

Z590

Termine: Do., 13.3. – Do., 17.7.25,
19:30 – 21 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Attenkir-
chen, Hauptstr. 5a, ASS/EG
Dauer: 12 Termine, nicht am 26.6.
Gebühr: € 96,- bei 15 – 18 Tn
€ 88,- bei 19 und mehr Tn;
mind. 15/max. 24 Tn



Foto: Karl Allen Lugmayer/Pixabay

SPEZIAL – DIE JUNGE VHS

BEWEGUNG

Yogi Fun in Wolfersdorf

NEU

Yoga, Tanz und Musik
für Kids ab 5-8 Jahren

Tanja Janeva

Ich liebe es, mit Kindern Yoga zu praktizieren. Bei mir darf Kinderyoga bunt, leicht, freudvoll und frei sein. Deswegen mache ich wundervolle Kombination aus Yoga, Tanz und Musik. Musik und Tanz bringen Lebendigkeit, positive Energie und Freiheit bei jedem. Die kleinen Yogis dürfen gemeinsam Spaß haben, kreieren und wachsen. Yoga-Lehrerin zu sein, ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit. Meine ♥-Botschaft an meine Yogis „DU BIST PERFEKT SO WIE DU BIST“.

Z620

Termine: Di., 11.3. – Di., 24.6.25,
17 – 18 Uhr

Ort: Turnhalle Wolfersdorf, Am Bauhof 2, Gymnastikraum

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 12 Tn



Tanja Janeva

Schon als Kind brachten Musik und Tanz Lebendigkeit, positive Energie, Liebe und Dynamik in mein Leben. Als professionelle Tänzerin und Choreografin führte ich ein schnelllebiges Leben und war wirklich fasziniert von der inneren Ruhe, die Yoga vermittelt. Aufgrund dessen habe ich mehrere Ausbildungen absolviert: Kinderyoga, Yoga, Wirbelsäulengymnastik etc. Und mit jedem neuen Training entdeckte ich, dass die Mischung aus Musik, Tanz, tiefer Atmung und Meditation eine wunderbare Kombination sowohl für die Kinder als auch für die Erwachsenen ist.



Yogi Fun in Attenkirchen

NEU

Yoga, Tanz und Musik
für Kids ab 5-8 Jahren

Tanja Janeva

Z621

Termine: Do., 13.3. – Do., 10.7.25,
17 – 18 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Attenkirchen,
Hauptstr. 5, Sitzungssaal/
1. Stock

Dauer: 12 Termine

Gebühr: € 72,-; mind. 6/max. 12 Tn

FRÜHES FORSCHEN/ TECHNIK

Experimentierwerkstatt: Tüfteln, Tinkern und Entdecken

Kim Ludwig-Petsch

Willkommen in der Experimentierwerkstatt! In diesem spannenden Kurs können junge Entdeckerinnen und Entdecker gemeinsam mit einem Elternteil ihrer Fantasie freien Lauf lassen und durch Experimentieren, Tüfteln und Tinkern in die Welt der Wissenschaft, Technik, Ingenieurwesen und Robotik eintauchen. Wir bauen und programmieren Roboter, experimentieren mit elektrischen Schaltungen, löten und forschen – hier ist für jeden etwas dabei!

Ort	Schule Zolling, Heilmeierstr. 12, Werkraum/Zimmer Nr. 481/ UG/Mittelbau
Für Kinder mit Eltern ab 8 – 12 Jahren	
Z632	Sa., 8.2.25, 14:30 – 16 Uhr € 40,-; mind. 10/max. 24 Tn
Für Jugendliche ab 13 Jahren	
Z633	Sa., 8.2.25, 16:15 – 17:45 Uhr € 25,-; mind. 10/max. 24 Tn



Foto: curoCity gGmbH

SCHÜLERHILFE

Bewerbungstraining für Berufseinsteiger

– für Jugendliche und junge Erwachsene –

Uta Wendt

Du beendest gerade deine Schule oder Ausbildung und möchtest jetzt den Sprung in das Berufsleben erfolgreich meistern? Dabei sind deine Noten vielleicht nicht in allen Bereichen 1A? Dafür engagierst du dich aber außerhalb der Schule sozial oder hast ganz andere Stärken, die dir gar nicht bewusst sind? Hole das Beste aus deinen Bewerbungsunterlagen heraus, auch was den optischen Aufbau deines Lebenslaufs und deines Anschreibens in MS Word betrifft und lasse dich individuell bei diesem wichtigen Thema von einem Profi unterstützen, auch in der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.

Zur Terminvereinbarung sende nach der Anmeldung noch eine Mail an buero@vhs-moosburg.de und wir setzen uns mit dir in Verbindung.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Stellenanzeigen

2001

Termine: nach Vereinbarung

Ort: vhs, Stadtplatz 2, Raum OG4

Dauer: 1x 60 min

Gebühr: € 60,-; Einzelunterricht

Lernwerkstatt Elterngespräch Leichter lernen: Wie wir unsere Kinder beim Lernen unterstützen können

NEU

Kurs in Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München

Marie-Josefine Kölbl

Sitzen Sie auch manchmal stundenlang mit Ihrem Kind über den Hausaufgaben? Oder üben ein Diktat zum x-ten Mal und trotzdem schleichen sich noch Fehlerteufel unter die Wörter? Als Lerncoach arbeite ich mit Schülerinnen und Schülern, die endlich wieder Lernerfolge feiern möchten. Dafür drehen wir an verschiedenen Stellschrauben, wie Motivation, Lernorganisation, Konzentration, Ressourcenarbeit und Prüfungskompetenz. In diesem Elterntalk möchte ich Ihnen Hilfsmittel an die Hand geben, wie Sie Ihr Kind beim Lernen konkret und zielführend unterstützen können. Denn Lernen darf Spaß machen! Die Veranstaltung findet in Präsenz in Garching statt. Sie wird auch online übertragen. Sie können wählen, ob Sie in **Präsenz, oder online** teilnehmen.

2600

Termin: Mo., 26.5.2025,

18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Bildungszentrum,

Telschowstr. 5-7, Garching

Gebühr: € 25,-



Foto: Christina Wocintechat/unsplash

Schlechte Noten? Lernpanik? Falsche Lernmethoden? Da können wir helfen!

Die vhs Moosburg bietet **Nachhilfe** für Schülerinnen und Schüler an den weiterführenden Schulen im **individuellen Einzelunterricht** an. Der Vorteil liegt auf der Hand: Im eins zu eins Unterricht kann die Kursleitung perfekt auf den Einzelnen eingehen, Schwächen erkennen und zielgerichtet die persönlichen Lücken füllen. Wir arbeiten nicht nur die Hausaufgaben ab, sondern vermitteln das benötigte Wissen so, dass jede/r sich nach dem Unterricht selbst helfen kann. Die individuelle Hilfe steht im Vordergrund!

Unsere Angebote

Aktuell bieten wir Nachhilfe in den Fächern **Mathematik, Physik** und **Latein** an. Die Kurse finden jeweils im 6er Block statt, also 6 Termine à 60 Minuten, individuell mit Ihnen abgestimmt.

Um die/den Dozent/in kennenzulernen ist die Vereinbarung eine Probestunde möglich. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Gebühr für die Kennenlernstunde beträgt 25€, der 6er Block entsprechend 150€.

NEU im Programm sind **Prüfungsvorbereitungen** in **Mathematik** und **Englisch** in den Oster- und Pfingstferien.

Für die Planung scannen Sie bitte den QR-Code.



Ansprechpartnerin



Julia Wahl
Fachbereichsleitung
Beruf & IT, Schülerhilfe, Sprachen
Tel. 087 61 / 7225-17
Mail: julia.wahl@vhs-moosburg.de

Wir sind immer auf der Suche nach geeigneten

Nachhilfe-Lehrer:innen.

Bei Interesse melden Sie sich!

08761 - 722517

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):

Ort/Datum	Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):
-----------	--