

**September 2022 –
Februar 2023**

Bildung beginnt mit Neugierde



Berufsbegleitendes Studium

Bachelorstudiengänge | auch ohne Abitur

- Betriebswirtschaft (B.A.)
- Pflegemanagement (B.A.)
- Soziale Arbeit (B.A.)
- Systemtechnik (B.Eng.)

Berufsbegleitende Masterstudiengänge

- Automotive Electronics (M.Eng.)
- Business Administration (MBA)
- Informationstechnologie (M.Eng.)
- Leitung und Kommunikationsmanagement (M.A.)

Hochschulzertifikatslehrgänge & Fachseminare

Weitere Informationen und Beratung
www.oth-regensburg.de/weiterbildung
0941 943-9715



Inhalt

Gesellschaft

- 5 Recht, Finanzen und Verbraucherfragen
- 8 DIY – Einfach selber machen
- 10 Nachhaltig leben und handeln
- 13 Umwelt und Natur
- 15 Astronomie
- 17 Unterwegs in der Region
- 17 Geschichte, Politik und Zeitgeschehen
- 19 Sich und andere verstehen

Beruf und Karriere

- 21 Berufliche Qualifizierung
- 23 Persönlichkeit stärken
- 24 Kommunikation
- 25 Kaufm. Weiterbildung (Xpert)
- 28 IT & Digitales
- 32 Web und Social Media
- 33 Digitales für ältere Menschen
- 33 Alphabetisierung und Grundbildung

Sprachen

- 37 Deutsch und Integration
- 43 Englisch
- 50 Französisch
- 52 Italienisch
- 59 Spanisch
- 62 Seltener unterrichtete Sprachen
- 65 Sprache und Kochen

Gesund und aktiv

- 67 Yoga
- 81 Entspannung und Stressabbau
- 85 Bewegung und Fitness
- 88 Spezielle Angebote für Männer
- 89 Beckenboden-, Rücken- und Schultertraining
- 96 Kombiprogramme
- 100 Pilates
- 103 Fitness & Dance
- 106 Selbstverteidigung
- 106 Aquafitness
- 108 Gesundheitskompetenz erwerben
- 109 Ernährung und Kochkultur

Kultur und Gestalten

- 115 Zeichnen, Malen, Grafik
- 116 Gold, Silber, Ton, Papier
- 118 Naturmaterialien
- 120 Stoff und Garn
- 123 Musik
- 125 Tanz

129 Junge vhs

144 Übersicht der Außenstellen

- 158 Allgemeine Geschäftsbedingungen
Impressum
- 160 Anmeldeformular

Sie finden uns jetzt auch auf
Facebook und Instagram



Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.

(Nelson Mandela)

vhs Regensburger Land e.V.

Königsberger Str. 4

93073 Neutraubling

Telefon: 09401 5255-0

Email: info@vhs-regensburg-land.de

Internet: www.vhs-regensburg-land.de

Persönlich: Montag – Freitag: 9.30-13.00 Uhr, Montag – Donnerstag: 14.00-18.30 Uhr und nach Vereinbarung

Kursanmeldung:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Das kann bei stark nachgefragten Kursen wichtig für Sie sein.

Wenn Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse verschieben oder absagen müssen.

Bitte beachten Sie, dass unterbelegte Kurse spätestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgesagt werden. Vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung!

Ihnen reichen die Kursangebote bzw. -informationen in unserem Heft nicht? Rufen Sie uns an.

Wir beraten Sie gerne persönlich. Oder besuchen Sie unsere Homepage, die laufend aktualisiert wird. Wir planen auch gerne Kurse auf Bestellung für Gruppen, Firmen oder Verwaltungen ganz nach Ihrem Bedarf.

Sind Sie einmal nicht zufrieden, lassen Sie uns das bitte wissen. Ihre Kritik und Anregungen werden bei uns vordringlich und spätestens innerhalb von 4 Tagen behandelt.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie ganz hinten im Heft. Wir halten uns konsequent und verlässlich daran.



Unsere Kurse in den vhs-Zentren Lappersdorf und Neutraubling sind barrierefrei zugänglich.



Wenn Sie hörgeschädigt sind, steht Ihnen auf Anfrage eine FM-Anlage zur Verfügung

Übrigens:

Wir sind für alle da, für Jung und Alt, für Frau und Mann – egal, ob Sie im Landkreis wohnen oder irgendwo anders!

Wir freuen uns auf Sie

(von links nach rechts):

Ulrike Schmid MA

Dipl. Kauffrau Gudrun Roth-Nußstein

Johanna Weißgerber

Britta Loutzenhiser-Brandt BA

Monika Horn

Sonja Bauer

Dr. Susanne Engert

Torsten Tomenendal

Lea Hofmeister

Dipl. Päd. (Univ.) Michaela Graßler

Maria Meider

EFQM





Liebe Landkreisbürgerinnen,
liebe Landkreisbürger,

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Institutionen oder Gesellschaften, mit einer Anpassung des eigenen Verhaltens auf Probleme und Herausforderungen zu reagieren und so ohne Schaden daraus hervorzugehen. Zu den Faktoren, die die Resilienz stärken, zählt ganz besonders „die Fähigkeit, in der Krise Chancen und Perspektiven zu erkennen, die Akzeptanz des Unveränderbaren und die Konzentration aller Energien auf das als nächstes zu Bewältigende und die dabei entwickelten Strategien.“ (Wikipedia)

Diese Fähigkeit ist beim Team der vhs Regensburger Land ganz besonders ausgeprägt. Denn egal, ob es die sofortige Beschulung minderjähriger Flüchtlinge 2015 war, der Umzug des vhs-Zentrums 2019 bei laufendem Kursbetrieb, die Beschränkungen durch die Pandemie oder seit diesem März der über Nacht notwendig gewordene Aufbau eines flächendeckenden Sprachkursangebots für die ukrainischen Flüchtlinge – immer hat unsere vhs die Herausforderungen als Chance zur Veränderung gesehen, Lösungen schnell und zielgerichtet entwickelt und die Strategie angepasst.

So wurden ab 2020 konsequent neue Kursformate in virtuellen Räumen erprobt und etabliert. Die vhs blieb daher auch in der Pandemie sichtbar und außerschulisches Lernen konnte ohne Unterbrechung weitergehen. Gleichwohl wurde die vhs als Ort der Begegnung in Präsenz, des gemeinsamen Lernens und Diskutierens nie in Frage gestellt. So konnten 2022 viele Kursräume fit gemacht werden für hybride Unterrichtsformate - jetzt können Sie, liebe Landkreisbürgerinnen und Landkreisbürger, von Termin zu Termin über die Art Ihrer Teilnahme entscheiden.

Um das Angebot an qualitativ hochwertiger Erwachsenenbildung im Landkreis aber auch weiterhin aufrecht zu erhalten,

braucht es die zunehmende Verzahnung von regionalen physischen Begegnungsräumen mit überregionalen virtuellen Lernräumen, braucht es Kooperationen und innovative Netzwerkbildungen zwischen städtischen und ländlichen Räumen, zwischen großen und kleinen Volkshochschulen. Ich freue mich deshalb sehr über die Beteiligung der vhs Regensburger Land am Digitalverbund „Kompetenzcluster digitale Bildung für Stadt und Land“, der im Rahmen der Digitalstrategie des Bayerischen Volkshochschulverbandes vom Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert und exemplarische Unterrichtskonzepte quer durch alle Programmbereich erarbeiten wird.

In Händen halten Sie jetzt das Programmangebot für den Herbst und Winter 2022/23, das regelmäßig ergänzt wird und unter www.vhs-regensburg-land.de tagesaktuell abrufbar ist.

Viele spannende Angebote aus allen Bereichen warten auf Sie und Ihre Familie! Ich bin sicher, Sie werden fündig.

Ich freue mich gemeinsam mit dem Team der vhs über Ihr Interesse – und hoffe auf Ihre rege Teilnahme!

Regensburg, im August 2022

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Landrätin

Tanja Schweiger
1. Vorsitzende

Vorstand

1. Vorsitzende:

Landrätin Tanja Schweiger
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

2. Vorsitzender:

Bürgermeister Harald Stadler
Regensburger Str. 9,
93073 Neutraubling

Schatzmeisterin:

Bürgermeisterin Irmgard Sauerer
Lerchenfeldstr. 1, 93179 Brennbach

Schriftführer:

Bürgermeister Patrick Grossmann
Fahrenweg 4, 931616 Sinzing

Beisitzer:

Kreisrat Herbert Tischhöfer
Kreisrat Christian Hauner
Kreisrat Prof. Dr. Edwin Schicker



Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!

Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de



Gesellschaft

Programmbereichsleitung

Ulrike Schmid

Tel. 0 94 01 52 55-10

ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de

Recht, Finanzen und Verbraucherfragen

NEU

Informationsveranstaltung zu den Neuwahlen von Schöffen*innen in 2023

Hans-Joachim Schulz

Nach §30 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) üben Schöffinnen und Schöffen ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter aus. Sie sind also als Richter dem Berufsrichter gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen*innen in 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffenverband Bayern (<https://www.schoeffen-bayern.de>) Informationen über das Wahlverfahren sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Freitag, 18.11.22, 17.00 - 18.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Zi. 1.7)**

Eintritt frei (Anmeldung erforderlich), Kurs Nr. 223-110000

Online: Nichteheliche Lebensgemeinschaften

Gudrun Fuchs, Rechtsanwältin

Nicht erst durch die Ehe ergeben sich für zusammenlebende Partner rechtliche Verflechtungen, obwohl in der Regel zunächst keine rechtliche Bindung gewollt ist. Der Vortrag wendet sich an alle, die mit einem/-r Partner*in ohne Trauschein zusammenleben. Erläutert wird insbesondere die Rechtslage in Bezug auf die Wohnung, den gemeinsamen Aufbau von Vermögen, die Kinder sowie die gegenseitige Absicherung. Weiter wird dargestellt, welche vertraglichen Möglichkeiten es gibt, damit die Partner die von ihnen gewünschten Rechtsfolgen herbeiführen können.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 6.2.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 10.00 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-110010

Stützpunkt
Verbraucherbildung



Verbraucherbildung
Bayern

Mit dem Gütesiegel „Stützpunkt Verbraucherbildung“ zeichnet das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz Bildungseinrichtungen aus, die mit besonderen Angeboten die Kompetenzen der Konsument*innen in den Bereichen Finanzen, Versicherungen und digitaler Welt stärken. Wichtig zu wissen: die Informationen sind absolut neutral, alle Referent*innen unabhängig von Produkten und Anbietern.

**Bitte beachten Sie:
Aus rechtlichen
Gründen darf im Rahmen
der Vorträge keine
Einzelfallberatung
stattfinden.**

**Online: Vorweggenommene Erbfolge***Gudrun Fuchs, Rechtsanwältin*

Wer schon zu Lebzeiten Vermögen an die nächste Generation weitergeben möchte, hat dazu verschiedene Möglichkeiten. Wenn mehrere Kinder vorhanden sind, müssen bei der Übergabe die Pflichtteilsansprüche der anderen Kinder sowie die Ausgleichspflichten der Kinder untereinander beachtet werden. Rechtsanwältin Gudrun Fuchs gibt einen Einblick in die Grundlagen des Erb- und Schenkungsrechts und zeigt Möglichkeiten auf, wie der Ausgleich unter Geschwistern geregelt werden kann und wie Ansprüche des Sozialamtes möglichst vermieden werden.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 10.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr**Online - lernen von zu Hause aus****€ 8.00 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-110011****NEU****Online: Geld verdienen im Internet durch Verkaufen***Thilo Herzau*

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Aber egal, ob Sie Ihren Familienschmuck verkaufen oder für Bücher, Kleider, Elektronik-Artikel oder Selbstgemachtes neue Besitzer finden wollen – es gibt ein paar Dinge, die Sie beachten müssen, um zum erfolgreichen Verkäufer zu werden.

Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; Strategien beim Bieten und Versteigern; Verkaufen auf Portalen; Text - Formulierungen; Artikelbeschreibungen; Versand; Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

Sonntag, 20.11.22, 10.00 - 12.00 Uhr**Online - lernen von zu Hause aus****€ 42.00 (3 - 15 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-110012****Früher in Rente? Tipps und Hinweise!****Möglichst gesund, möglichst selbstbestimmt, möglichst sorgenfrei in Rente***Hermann Scharl, gerichtlich zugelassener Rentenberater, HRM Master*

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Beachtung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Wann rechnet sich Rente und gleichzeitiger Verdienst? Wie ist das mit der Altersteilzeit? Was sind häufige Irrtümer?

Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann.

Hermann Scharl ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Freitag, 21.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr**Wenzenbach, Mittelschule (Roither Weg 15, Erdgeschoß)****Eintritt frei (6 - 15 Plätze, inkl. Skript), Kurs Nr. 223-110013****Früher in Rente? Tipps und Hinweise!****Möglichst gesund, möglichst selbstbestimmt, möglichst sorgenfrei in Rente***Hermann Scharl, gerichtlich zugelassener Rentenberater, HRM Master***Freitag, 27.1.23, 19.00 - 21.00 Uhr****Pettendorf, Grundschule (Schloßstr. 24, Aula)****Eintritt frei (6 - 15 Plätze, inkl. Skript), Kurs Nr. 223-110014****„Wenn am Ende des Geldes zu viel Monat übrig bleibt“ Mehr Lebensqualität durch finanzielle Souveränität***Michael Schlögl, anerkannter Verbrauchertrainer, Coach*

Nie war es wichtiger als heute, sorgfältig mit seinen Finanzen umzugehen. Bei Michael Schlögl sind Sie genau richtig, wenn Sie klare Strukturen in Ihre Finanzen bringen wollen. Ein neuer Blick auf Ihren Konsum kann sogar die Basis schaffen, um Rücklagen zu bilden. Damit die nächste Stromrechnung oder der Kauf einer neuen Waschmaschine kein Grund zur Panik sind.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Freitag, 7. u. 21.10.22, 18.00 - 20.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****Eintritt frei (5 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-110018**

**Das Angebot an
Veranstaltungen zur
Verbraucherbildung wird
laufend ergänzt. Sie finden
es auf unserer Website www.vhs-regensburg-land.de**

NEU

Strategisches Vermögensmanagement Geld arbeiten lassen und dabei ruhig schlafen...

Winfried Brötling, Coach, Trainer Verbraucherbildung

Geld ist ein mystisches Ding. Beinahe jeder hätte es gern, aber nur wenige wissen, wie man Geld arbeiten lassen kann.

Wie kann man im Sinne eines weitblickenden Vermögensmanagements sein Vermögen sinnvoll auf verschiedene Anlageformen verteilen? Warum nicht selbst versuchen, Zusammenhänge zu verstehen, Risiken zu streuen, seine eigene Vermögensstruktur einfach und verständlich zu halten, anstatt Ratgebern nur blind zu vertrauen?

Machen wir es zu unserer eigenen Sache.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 7.11.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Schierling, Alte Schule

(Hundsmarkt 2, hinter dem Gasthaus „Kirchenwirt“)

Eintritt frei (5 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-110019

NEU

Online: Der Immobilienkauf – Was kann ich mir wirklich leisten?

Winfried Brötling, Coach, Trainer Verbraucherbildung

Kaum eine Lebensentscheidung beeinflusst das persönliche Glück so sehr wie die über die eigenen vier Wände.

Es kann gut, aber auch schief gehen. Wichtig ist, alle Informationen umfänglich einfließen zu lassen (Kosten, laufende Einnahmen und Ausgaben, Eigenkapital) und daraus das passende Objekt und machbare Finanzierungsmodell zu finden.

Eine komplexe Herausforderung, aber gut machbar, wenn man weiß wie es geht...

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 5.12.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-110020

NEU

Online: Die Rückkehr der Inflation: Wie schütze ich mein Ersparnis?

Ulrich Lohrer, Dipl. Volkswirt

In Folge der Corona-Krise stieg die Staatsverschuldung weltweit nochmals stark an. Sie wird zunehmend durch die lockere Geldpolitik der Zentralbanken finanziert. Viele Menschen befürchten daher eine zunehmende Geldentwertung. Im Frühjahr 2022 sprang die Inflationsrate auf sieben Prozent. Der Referent zeigt, wie Anleger*innen ihr Vermögen und ihre Altersvorsorge gegen den Kaufkraftverluste schützen können. Zudem wird erklärt, wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle z.B. Gold, Rohstoffe sowie andere Sachwerte in der Vergangenheit während Zeiten steigender Inflation und langfristig im Vergleich zur Inflation entwickelt haben. Es wird gezeigt, wie Sie die Risiken streuen können, und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist. Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 17.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-110021

NEU

Online: Die neue Grundsteuer: Worauf Sie achten müssen, was sich ändert

Ulrich Lohrer, Dipl. Volkswirt

Mit der Grundsteuer-Reform kommt vor allem auf Immobilienbesitzer*innen viel Arbeit zu. Vom 1. Juli bis 31. Oktober 2022 müssen alle Grundstücksbesitzer*innen eine Grundsteuererklärung abgeben. Von den Änderungen sind indirekt auch Mieter*innen betroffen. Der Vortrag informiert, warum die Grundsteuer neu geregelt wird, welche Unterschiede es nach Bundesländern gibt, wie die Grundsteuererklärung in Bayern erfolgt, ab wann die neue Steuer gilt, welche Hebesätze vor Ort gelten und wer künftig wie viel bezahlt.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Donnerstag, 6.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-110022





NEU

Online: Wer wird Millionär? Aus eigenem Geld das Meiste rausholen – ein Angebot für junge Erwachsene

Arthur Wilm, Dipl. Kfm, Trainer Verbraucherbildung

In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld meist knapp. Kann man da schon was für später zurücklegen und gleichzeitig das Leben im Hier und Jetzt genießen? Unser Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, jetzt Trainer Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen, zeigt, dass eine finanziell geregelte und sichere Zukunft und der Wunsch, jetzt etwas zu erleben, kein Widerspruch sein muss. Er gibt praktische Tipps und klärt offene Fragen. Wie kann man Stolperfallen beim Geldausgeben und Geldanlegen erkennen? Wie kann man strategisch planen und den Durchblick behalten? Ziel des Workshops ist, Chancen und Risiken einschätzen zu lernen und die richtigen finanziellen Entscheidungen treffen. So werden Wünsche wahr!

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Mittwoch, 7.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-110023

NEU

Online: Kapitalanlage mit gutem Gewissen?! Nachhaltig Geld anlegen

Arthur Wilm, Dipl. Kfm, Trainer Verbraucherbildung

Ihr Geld kann Gutes tun, z. B. wenn Sie es nachhaltig anlegen. Aber welche Finanzanlagen dürfen sich „nachhaltig“ nennen und was ist Ihnen als Verbraucher*in selbst wichtig?

Unser Kurs gibt einen unabhängigen Überblick über die Fachbegriffe, die gesetzlichen Grundlagen und die wichtigsten politischen Institutionen, die darüber entscheiden.

Der Kursleiter benennt Chancen, Risiken und Grenzen in der nachhaltigen Finanzanlage und gibt Tipps, woran Sie unseriöse Angebote erkennen. Er geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Montag, 30.1.23, 19.00 - 20.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-110024

**Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden
Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de**

DIY – Einfach selber machen

Online: Entwickeln Sie Ihr persönliches Wohnkonzept Karin Engl, Dipl.-Ing. Architektin, M.A. Innenarchitektin

Sie wollen Ihre Wohnung umgestalten oder neu einrichten, haben aber noch keinen ausgereiften Plan? Mit Hilfe eines digitalen Moodboard entwickeln und visualisieren Sie Ihre Wohnideen. Die individuell am PC ausgearbeitete Collage (= Moodboard) aus Bildern, Farben, Möbeln, Stoffen dient als roter Faden für die Umsetzung Ihrer Pläne und bewahrt vor unnötigen Fehlkäufen. Wesentlicher Bestandteil des Kurses ist die Besprechung Ihres Moodboards, die Klärung aufkommender Fragen und die Diskussion evtl. bereits realisierter Veränderungen.

Wenn Sie schon Ideen gesammelt haben, können Sie Fotos, Wohnzeitschriften, Möbelkataloge etc., aber auch Stoff-, Holz- oder Farbmuster und sonstige Materialien bereithalten.

Mi., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 12.10.2022 (3 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 59.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-110100

NEU

Crashkurs Feng Shui

Gabriele Lachner, Feng Shui Business Consultant (DFS)

Der Feng Shui Basis Workshop vermittelt leicht verständlich und mit anschaulichen und praktischen Übungen das erste Handwerkszeug der Feng Shui Lehre.

Am Ende können Sie das Gelernte in Ihrem eigenen Zuhause umsetzen und so mit wenigen Handgriffen für mehr Struktur, Harmonie und Ordnung sorgen.

Bitte bringen Sie den Grundriss eines Ihrer Wohnräume im DIN A4 Format mit. Zeichnen Sie darauf auch die in diesem Zimmer befindlichen Möbel ein. Falls Sie keinen Grundriss mitbringen möchten, stehen Mustergrundrisse zur Verfügung. Außerdem benötigen Sie einen Bleistift und ein Lineal (30 cm).

Samstag, 22.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 34.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-110111

Bier hausgemacht

Robert Jahny, Dipl. Braumeister, Dipl. Biersommelier

Selber Bier brauen ist eines der schönsten Hobbies der Welt. Man beginnt mit kleinen einfachen Schritten, lernt mit jedem Sud dazu und wird nach und nach zum richtigen Craftbierbrauer, der sein eigenes Lieblingsbier kreiert...

Der Kurs beginnt ebenfalls ganz elementar. Mit einfachstem Equipment, welches sich normalerweise in jeder Küche findet, wird ein kompletter Sud von den Rohstoffen bis zur fertigen Würze gebraut. Ganz nebenbei gibt es viel Wissenswertes und Amüsantes rund ums Bier. Damit es nicht zu bierernst wird, verkosten wir zwischendurch mehrere Biere. Am Ende des Tages sind Sie in der Lage, Ihr erstes Bier zu brauen! Fragen zum Bierbraukurs können Sie gerne vorab stellen (robert.jahny@freenet.de).

Samstag, 18.2.23, 10.00 - 15.00 Uhr

Neutraubling, VHS-Zentrum (EG, Kochen & Essen)

€ 67.00 (8 - 15 Plätze, inkl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-110116

NEU

Altes Handwerk – Harzgewinnung

Markus Koch, Förster, Waldpädagoge,
und Robert Liegl, Förster

Ein fast vergessenes Handwerk - die Harzgewinnung - steht bei dieser Waldführung im Mittelpunkt. U.a. als Kolophonium für Geigenbögen oder als Zutat für Pechsalben wird Harz noch heute verwendet. In Zeiten der vorchemischen Technik wurde es als Terpentin genutzt. Harz ist vielseitig verwendbar und könnte künftig Kunstharz aus Erdöl wieder ersetzen. Der charakteristische Baum der Oberpfalz - die Kiefer - würde dadurch an Bedeutung gewinnen.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Mittwoch, 14.9.22, 15.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 5.00 (6 - 20 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-110118

Brennholz sicher selbst gemacht - Motorsägenkurs

Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum

Inhalte: Überblick über die geltenden Sicherheitsbestimmungen, Einblick in verschiedene Schneide- und Fälltechniken, Üben von grundlegenden Fertigkeiten. Außerdem: die wichtigsten Pflege- und Wartungsarbeiten an der Motorsäge.

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung für die Arbeit mit der Motorsäge, vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutstiefel bzw. -schuhe, Helm mit Gesichts- und Gehörschutz und Arbeitshandschuhe). Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.

Bitte unbedingt am Besucherparkplatz parken!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Am 1. Tag ist keine Schutzkleidung oder Motorsäge nötig, am

2. Tag bitte Ausrüstung und Motorsäge mitbringen.

Do./Fr., 8.30 - 16.00 Uhr, ab 3.11.2022 (2 x)

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 120.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-110120

Selbst gemacht - Geld gespart Reparaturen im Haushalt

Elisabeth Vande, Schreinerin

Der Wasserhahn tropft, der Siphon ist verstopft, eine Lampe ist aufzuhängen und anzuschließen - alles Arbeiten, die Sie künftig selbst und vor allem sofort erledigen können. Elisabeth Vande vermittelt die dazu notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten. Ebenso werden Reparaturen wie undichte bzw. nicht exakt schließende Fenster und Türen, Kratzer in Möbeln und im Autolack, schadhafte Silikonfugen ausführlich und verständlich erklärt. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig auszuführen.

Grundkenntnisse sind nicht notwendig!

Mo./Di., 18.30 - 21.30 Uhr, ab 10.10.2022 (2 x)

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 75.00 (8 - 9 Plätze, zuzügl. 10 € Materialkosten,

keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-110121

Scharf, schärfer, am schärfsten - der Messerschleifkurs

Heinz Ehrsam

Stumpfe Messer, schlecht schneidende Scheren, unscharfe Stemmeisen sorgen für Frust und sind auch nicht ganz ungefährlich. Lernen Sie mit dem Schleifstein (steht zur Verfügung) Ihre Werkzeuge professionell zu schärfen und sammeln Sie erste Erfahrungen an der elektrischen Schleifmaschine. Das Ergebnis wird „einschneidend“ sein!

Bitte bringen Sie 4 Messer oder Scheren, die Sie schärfen möchten (ohne Wellenschliff) sowie Arbeitskleidung mit.

Samstag, 29.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 28.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-110122



Motorbootführerschein See

Peter Hostinsky, Inhaber der P.H. Motorbootschule Rettenbach

Sie träumen davon, als Kapitän*in ein Schiff oder Jetski selbst zu steuern, die Welt vom Wasser aus zu entdecken? Der erste Schritt zur Verwirklichung Ihres Traums ist der internationale Sportbootführerschein „See“. Dieser ist gesetzlich vorgeschrieben und umfasst eine theoretische und eine praktische Ausbildung.

Die theoretische Grundlage bieten wir Ihnen in Neutraubling. Die Praxis-Ausbildung findet nach Terminabsprache auf der Donau bei Poikam / Bad Abbach statt. Prüfung 15.10.2022, Kapfelberg.

Für preisbewusste Kapitäne: Bei gemeinsamer Buchung der Kurse See und Binnen zahlen Sie insgesamt nur 495 Euro! Auch gut zu wissen: Wer zuerst den (anspruchsvolleren) Seeschein ablegt, spart sich beim Binnenschein auch noch die praktische Prüfung!
In Zusammenarbeit mit der P.H. Motorbootschule Rettenbach.
6 x Di./Do., 20.9.22 bis 6.10.22, 19.00 - 22.00 Uhr
Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 395.00 (5 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 110 € Prüfungsgebühr, zahlbar an DMYV, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-110123

Motorbootführerschein Binnen

Peter Hostinsky, Inhaber der P.H. Motorbootschule Rettenbach

Prüfung: 12.11.2022 Kapfelberg.

Mo., 17. / 24.10.22 und Mi., 19.10.22, 19.00 - 22.00 Uhr
Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 295.00 (5 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 110 € Prüfungsgebühr, zahlbar an DMYV, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-110133

Historischer Schwertkampf Fechten mit dem langen Schwert

Sebastian Krug

Eintauchen ins Mittelalter! Ob Anfänger*in oder mit Erfahrung - bei uns wird das Fechten mit dem langen Schwert individuell trainiert, von rudimentären Grundlagen bis hin zu hoch komplexen Schlagkombinationen. Der mittelalterliche Schwertkampf fördert Körperbeherrschung, Konzentration und Körperkoordination.

Teilnahme auf eigenes Risiko. Bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung der Eltern notwendig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe und dicke Handschuhe (Motorradhandschuhe) mit. Leihschwerter stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung

Fr., 18.00 - 20.00 Uhr, ab 16.9.2022 (24 x)
Regensburg, Berufliches Schulzentrum Regensburger Land (Plattlinger Str. 24, Turnhalle)
€ 50.00 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-110124

Nachhaltig leben und handeln

NEU

Lesung: Wir konnten auch anders. Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit Livestream

Prof. Dr. Annette Kehnel, Historikerin

Wie können wir als demokratische Gesellschaft die ökologischen und sozialen Herausforderungen der Gegenwart meistern? Die Antworten darauf könnten sich überraschenderweise in der Vergangenheit finden. Prof. Dr. Annette Kehnel macht in ihrem Buch „Wir konnten auch anders. Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit“ anhand lebendig erzählter Beispiele deutlich: Kreislaufwirtschaft war früher selbstverständlich. Eine Reise in unsere Vergangenheit, die Lust auf Veränderung macht.

In Zusammenarbeit mit der vhs Weiden-Neustadt

Freitag, 30.9.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (Anmeldung erforderlich), Kurs Nr. 223-120045

NEU

Leben ohne Plastik? Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Maiken Winter

Müllberge aus Plastik. Riesige Plastikstrudel im Meer. Mikroplastik in der Antarktis. Plastikfreies Leben?! Die Problematik von Plastik ist inzwischen stark in unser Bewusstsein gerückt. Aber worum geht es genau? Was ist Plastik? Wofür wird es produziert? Wie viel Plastik gibt es eigentlich und was geschieht mit dem Plastikmüll? Was sind die größten Plastik-Probleme für Umwelt und Mensch? Und was wird unternommen, um das Plastikproblem zu minimieren?

In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar eine Änderung unseres Lebensstils ist.

Donnerstag, 17.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

Eintritt frei (Anmeldung erforderlich), Kurs Nr. 223-120046

Bitte beachten Sie:

Ergänzend zum vorliegenden Programmheft finden Sie weitere Kursangebote unter www.vhs-regensburg-land.de

Entrümpeln - ausmisten - loslassen

Rosa-Maria Koller, Hauswirtschafterin, Aufräumcoach

Hier eine Kiste mit alten Schuhen, da in der Ecke ein Sammel-surium mit unnötigem Ballast, dort ein zugestopft Regal. Wir sammeln im Lauf unseres Lebens Dinge an, die wir nicht mehr brauchen. Die Unordnung blockiert und sie schafft es, dass Sie sich in Ihrem Zuhause nicht mehr wohlfühlen. Es muss etwas geschehen! Doch wie mistet man am besten aus?

In ihrem Kurs verrät Rosi Koller sinnvoll und beherzt die Herangehensweise an das Loslassen. Frei nach dem Motto „Weniger ist mehr“ lernen Sie Strategien kennen, wie richtiges Entrümpeln zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen kann. Ausmisten macht Spaß und befreit sogar den Kopf! Und das allerbeste daran ist, je weniger Dinge wir zuhause anhäufen, umso leichter und schneller geht es mit dem Aufräumen und Ordnung halten! Lassen Sie wieder Freude in Ihr Leben und feiern Sie erste Erfolge!

Dienstag, 4.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 14.00 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120047

Entrümpeln - ausmisten - loslassen

Rosa-Maria Koller, Hauswirtschafterin, Aufräumcoach

Mittwoch, 18.1.23, 19.00 - 20.30 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 14.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120048

FAIRlockend aufgetischt –

**Wissenshappen rund um unsere Ernährung
(223-120050 - 223-120055)**

Sechs bayerische Volkshochschulen laden Sie im Oktober und November ein zu einer Veranstaltungsreihe rund um unsere Ernährung.

Es erwarten Sie Online-Vorträge, die sich mit den Zusammenhängen und Auswirkungen unserer Ernährungsgewohnheiten auf Natur und Gesellschaft beschäftigen. Diskutieren Sie mit Expert*innen und lassen Sie sich überzeugen, dass wir auch ganz anders können.

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (8 - 50 Plätze, Anmeldung erforderlich)

Online: Nachhaltige Ernährung - Alles Bio?

Dr. Christiane Brunner, Kern-Kompetenzzentrum

Nachhaltigkeit liegt in aller Munde, besonders nachhaltige Ernährung. Doch was bedeutet eigentlich nachhaltige Ernährung? Bedeutet es, immer gleich Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen? Passen nachhaltige Ernährung und Gemüse aus dem Gewächshaus oder Brot aus der Großbäckerei zusammen? Dieser Vortrag zeigt die Vielschichtigkeit von nachhaltiger Ernährung und gibt Impulse für die Umsetzung im eigenen Alltag.

Dr. Christiane Brunner arbeitet am Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn), das zum Ressort des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF) gehört. Das KErn konzipiert Fachveranstaltungen und unterstützt die bayerische Ernährungswirtschaft.

Frau Dr. Brunner leitet dabei den Bereich Wissenstransfer.

Die Veranstaltung wird aus Projektmitteln des bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert und ist Eröffnungsveranstaltung des bayernweiten vhs-Projektes „FAIRlockend aufgetischt - Wissenshappen rund um unsere Ernährung“.

Moderation: Michaela Schmäcke

In Zusammenarbeit mit der vhs Augsburg Land

Dienstag, 27.9.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-120050





NEU

**Online: Ist das noch essbar oder kann das weg?***Claudia Kay-Rudhardt*

Möhrenschalen, harte Brötchen und abgelaufene Lebensmittel - muss das alles in die Tonne? Kann man das nicht noch verwerten und dem Wegwerfen kreativ entgegenwirken? Claudia Kay-Rudhardt setzt sich mit dem Projekt „Wirf mich nicht weg!“ des Umweltzentrums Hollen bundesweit gegen die Verschwendung von Lebensmitteln ein. Wir wollen gemeinsam über die Hintergründe sprechen, über die richtige Lagerung, über die Küche von der Wurzel bis zum Blatt und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen, wie aus vermeintlichen Abfällen unter anderem leckere Gerichte und kostbare Zutaten werden. Die Teilnehmenden können sich aktiv in die Diskussion einbringen, Fragen klären und einen praxisnahen Abend mit vielen Tipps und Tricks erleben. Das Projekt „Wirf mich nicht weg!“ wird von Toppits® gefördert.

In Zusammenarbeit mit der vhs im Würmtal

Mittwoch, 5.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-120051

NEU

**Online: Grüner Anstrich statt wirklich nachhaltig?***Simon Moritz*

Das veränderte Bewusstsein vieler Menschen für Nachhaltigkeit und einen ökologischeren Lebenswandel wirkt sich nicht nur auf gesetzliche Vorgaben, sondern auch auf die Produktpaletten der Wirtschaft aus. „Bio“, „nachhaltig“, „grün“ - die selbst vergebenen Labels der Unternehmen sind so bunt und vielfältig wie die Werbebotschaften der Produkte selbst. Aber steckt hinter diesen Versprechungen auch ökologische Substanz und „echte“ Nachhaltigkeit? Oder haben wir es vor allem mit „Greenwashing“, also dem geschickten Vermarkten von Produkten unter irreführenden Angaben zu deren Nachhaltigkeit, zu tun? Diesen Fragen möchten wir mit Blick auf „Greenwashing“ insbesondere in der Lebensmittelwirtschaft nachgehen, Irrwege aufzeigen, Lösungen anbieten und den Umgang der Verbraucherinnen und Verbraucher mit derlei Produkten und Anbietern kritisch diskutieren.

Der Referent Simon Moritz aus Kulmbach ist Diplom-Politologe und seit über zehn Jahren in der politischen Erwachsenenbildung aktiv.

Moderation: Melanie Vogt, vhs Bayreuth

Mittwoch, 26.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120052

NEU

**Online: Der neue Wettbewerb um Nahrungsmittel und Rohstoffe***Dr. Emilio Astuto*

Mit der Nutzung fossiler Energieträger und der Einfuhr von Ernährungsgütern wurde die Industrialisierung des Westens ermöglicht. Mit den Nebenwirkungen: Dominanz der Großgrundbesitzer, Ressourcenverknappung, Klimawandel und Zerstörung der biologischen Vielfalt. Im 21. Jh. hängen Digitalisierung und Mobilitätswende vorwiegend an seltenen Bodenschätzen. Gleichzeitig wächst jedes Jahr die Weltbevölkerung um mehr als 82 Millionen Menschen. Prognose für dieses Jahr: 8 Milliarden. Nachwachsende Rohstoffe und erneuerbare Energien sind nur ein bedingter Ausweg. Die Börsenkurse und die internationale Sicherheitslage bestimmen, ob der Boden zur Erzeugung von Nahrungsmitteln oder Biokraftstoffen genutzt wird. Wie positionieren sich die bedeutendsten Industrie- und Schwellenländer im Wettbewerb um Nahrungsmittel, Naturressourcen, Rohstoffe und Energieträger? Welche Nahrungsmittel- und Rohstoff-Strategien verfolgen sie? Können die Naturressourcen gemeinsam genutzt werden oder haben auch im 21. Jahrhundert nationale Interessen Vorrang?

Moderation: Melanie Vogt, vhs Bayreuth

Montag, 14.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120053

NEU

**Online: Virtuelles Wasser***Jasmin Dörner*

Wasser – Grundlage unseres Lebens und unabdingbar für die Landwirtschaft und zur Herstellung von Lebensmitteln. Wir schauen uns genauer an, wo und wie viel Wasser in unserem Essen steckt und klären das Konzept des Wasser-Fußabdrucks – denn erst auf den zweiten Blick offenbart sich der tatsächliche Wasserverbrauch eines Produkts, das sogenannte „virtuelle Wasser“. Sie erfahren mehr über Zusammenhänge, bekommen Hintergrundwissen zu Wasser und erhalten Tipps, wie mit bewusstem und gezieltem Kauf von umweltfreundlich(er) hergestellten Lebensmitteln ein positiver Einfluss entstehen kann.

In Zusammenarbeit mit der vhs Rosenheim

Mittwoch, 16.11.22, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs Nr. 223-120054

NEU

**Online: Alle unter einem Dach - Gesunde Ernährung von vier Generationen***Nicole Heuer*

Eine Familie gesund zu ernähren ist nicht immer einfach, hat doch jedes Familienmitglied seine eigenen Vorlieben und Eigenarten. Noch schwieriger wird es in einem Mehrgenerationenhaus, wenn nicht nur zwei, sondern gleich vier Generationen unter einem Dach leben. Wie wir versuchen, allen gerecht zu werden und uns dabei möglichst gesund zu ernähren, ohne die Freude am Essen und Zusammensitzen zu verlieren, darum geht es in diesem Vortrag.

In Zusammenarbeit mit der vhs Rosenheim

Samstag, 29.10.22, 18.30 - 20.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120055

Wie Sie Nachhaltigkeit mit Spaß und Genuss in Ihrer Küche umsetzen: Das Kursangebot finden Sie auf

S. 109



Wildkräuter im Spätsommer - Aubach Burgweinting (Wildkräuterwanderung)

Susanne Hansch M.A., Fachberaterin f. essbare Wildpflanzen (HfWU)

Im Weintinger Hölzl, dem Gebiet um den Aubach in Burgweinting, wechseln sich artenreiche Wiesen ab mit Auwald und Bachufern. Ebenso vielfältig wie die Landschaft sind die essbaren Wildpflanzen, die hier wachsen. Neben Brennnessel und Giersch finden wir Knoblauchsrauke, Beinwell, bitteres Schaumkraut, Indisches Springkraut, Goldnessel, Bärenklau und Grüne Minze, um nur einige wenige zu nennen.

Sonntag, 11.9.22, 15.00 - 17.30 Uhr

TP: Burgweinting, Allmeind (Minervastraße 1), Bushaltestelle Nr. 7

€ 18.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120100

Wilde Kräuter, Früchte und Wurzeln im Herbst

Susanne Hansch M.A., Fachberaterin f. essbare Wildpflanzen (HfWU)

Wir gehen gemeinsam durch das Flora-Fauna-Habitat bei Oberhinkofen. Auf weitläufigen Wiesen, an Waldrändern und im Wald wachsen hier viele unterschiedliche Wildpflanzen. Der Oktober ist die Zeit von Früchten wie Bucheckern, Weißdorn und Hagebutten. Viele Pflanzen wie die Wilde Möhre oder der Wiesenbärenklau tragen noch nahrhafte und aromatische Samen.

Löwenzahn, Disteln, Große Klette und Wilde Pastinake haben schmackhafte Wurzeln gebildet und viele wertvolle Nährstoffe und Schutzstoffe darin gespeichert. Für sie ist jetzt Erntezeit. Aber auch saftiges Grün, etwa von Vogelmiere, Rainkohl oder Brennnesseln, ist noch reichlich zu finden.

Sonntag, 2.10.22, 14.00 - 16.30 Uhr

TP: Obertraubling, Zum Schwarzenberg 12

€ 18.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120101

Bei allen Wildkräuter-Touren erfahren Sie, wie Sie die Pflanzen sicher erkennen, wie Sie sie von ähnlichen giftigen Pflanzen unterscheiden und welche Teile der Pflanzen Sie essen können. Und natürlich gibt es Tipps für das Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten. Bitte an wetterfeste Kleidung und Schuhe denken.

Wildkräuter im Winter

Susanne Hansch M.A., Fachberaterin f. essbare Wildpflanzen (HfWU)

Im Winter ist die Vielfalt an Wildkräutern nicht so groß wie im Frühling oder im Sommer. Doch an schneefreien Tagen und vor allem in einem milden Winter gibt es erstaunlich viele zu entdecken. Allen voran die wintergrünen Pflanzen wie Knoblauchsrauke, Vogelmiere und Goldnessel. Auch Wilde Möhre, Malve und Hirtentäschel können noch grüne Blätter haben, und die Rosetten vom Rainkohl sind oft robust genug, um jetzt von ihnen ernten zu können. Auf jeden Fall aber kann man bei frostfreiem Boden Wurzeln ernten. Auch hier sind Knoblauchsrauke und Wilde Möhre zwei köstliche Vertreterinnen, aber auch die aromatische Nelkenwurz.

Sonntag, 22.1.23, 13.30 - 16.00 Uhr

TP: Oberhinkofen, Kapelle am ehem. Truppenübungsplatz (Hauptstraße)

€ 18.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120102

Jura Strauß - Besuch auf der Straußenfarm

Daniel Lebert

Eigentlich leben Strauße in den trockenen Landschaften Afrikas südlich der Sahara. Aber sie fühlen sich auch auf der Farm von Daniel Lebert im Oberpfälzer Jura zwischen Laaber und Pienhofen wohl. Sie leben in extra gebauten Ställen und ernähren sich auf den Weiden hauptsächlich von Luzerne. Als schnelle Läufer, die Geschwindigkeiten bis zu 65 km/h erreichen können, brauchen sie natürlich viel Platz. Strauße leben in Gruppen von drei bis fünf Tieren zusammen. Es ist ein besonderes Erlebnis, diese anmutigen, friedlichen und neugierigen Tiere in der Natur zu beobachten.

Im Anschluss an die Führung haben Sie Gelegenheit, sich im Hofladen über Produkte rund um den Strauß zu informieren.

Samstag, 15.10.22, 15.00 - 16.30 Uhr

Brunn-Münchsried, Jura Strauß Straußenfarm (Bodenhüllweg 8)

€ 6.00 (6 - 20 Plätze, keine Ermäßigung, 4 € pro Kind),

Kurs Nr. 223-120103



Kompaktwissen Pilze

Grundlagen I (ohne Vorkenntnisse)

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Grundlegendes zum Sammeln, Transportieren, Aufbewahren und Verarbeiten von Pilzen. Anhand Ihrer Funde vor Ort lernen Sie die Schlüsselmerkmale der (Röhren-) Pilze kennen und die essbaren von den nicht-essbaren bzw. giftigen zu unterscheiden. Nach der Exkursion sollten Sie sich darin sicher fühlen, zwei bis drei regional häufige und schmackhafte Pilzarten (Röhrenpilze) mit ihren wichtigsten Merkmalen bestimmen zu können.

Es findet keine Pilzbestimmung/Pilzberatung mitgebrachter Pilze statt!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Korb, Schreibzeug und Handy mit.

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung)

Kurs Nr. 223-120116: Samstag, 17.9.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120117: Samstag, 24.9.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120118: Samstag, 1.10.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120119: Samstag, 8.10.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kompaktwissen Pilze

Grundlagen II (mit Grundlagenwissen)

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie über Grundkenntnisse (z. B. Grundlagen I) verfügen. Anhand von Funden vor Ort lernen Sie die Merkmale häufig vorkommender (teilweise sehr gut schmeckender) Pilzgattungen kennen und beschäftigen sich mit der Abgrenzung zu Giftpilzen (u.a. aus der Familie der Wulstlinge). Es findet keine Pilzbestimmung/Pilzberatung mitgebrachter Pilze statt!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Korb, Schreibzeug und Handy mit.

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung)

Kurs Nr. 223-120126: Sonntag, 18.9.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120127: Sonntag, 25.9.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120128: Sonntag, 2.10.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120129: Sonntag, 9.10.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kompaktwissen Pilze

Grundlagen III (Sicherung und Erweiterung)

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Wissen (entsprechend den Inhalten der Grundlagen I/II) sichern und erweitern wollen. Hauptmerkmale häufig vorkommender, spätherbstlicher Pilze und Pilzfamilien, in denen gute Speisepilze zu finden sind. Verwertung der Pilze. Gift- und Heilpilze und deren Wirkstoffe. Es findet keine Pilzbestimmung/Pilzberatung mitgebrachter Pilze statt!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Korb, Schreibzeug und Handy mit.

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung)

Kurs Nr. 223-120131: Sonntag, 16.10.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120132: Sonntag, 30.10.22, 9.00 - 11.30 Uhr

Kurs Nr. 223-120133: Sonntag, 6.11.22, 9.00 - 11.30 Uhr



Schneeschuh-Wandern im Nationalpark Bayerischer Wald

Sabine Müller, Wandertourenleiterin, Natur-Resilienz-Trainerin

Ab dem Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein folgen wir der Fährte des Luchses, hinein in die entstehende Waldwildnis des Nationalparks Bayerischer Wald. Der höchste Punkt der Tour ist der Hochbergsattel (920 m), ab da geht's moderat weiter nach Zwieselerwaldhaus, wo wir auch zur Mittagspause rasten. Dazu bitte entsprechende Brotzeit mit (warmen) Getränk mitbringen! Anschließend führt uns unser Weg hinunter zum Tierfreigehege sowie zur Bahnstation Ludwigsthal. Mit der Waldbahn geht's von hier stündlich zurück nach Bayerisch Eisenstein (Fahrpreis: ca.3 €).

Geeignet für Anfänger*innen (gute Grundkondition!) und Fortgeschrittene.

Länge: ca. 13 km; reine Gehzeit (je nach Schneelage):

ca. 6 Std.; Steigung: 350 hm.

(Anreise per Zug ab Regensburg oder Burgweinting möglich, Ankunft Bayerisch Eisenstein 9.13 Uhr – siehe www.bahn.de). Bitte mitbringen: Schneeschuhe, Wanderstiefel, höhenverstellbare Teleskopstöcke mit Schneetellern (keine Skistöcke oder Nordic Walking Stöcke), Brotzeit und reichlich warme Getränke (keine Einkehr).

Die Strecke kann je nach Witterung angepasst werden

- bei Schneemangel findet die Wanderung ohne Schneeschuhe statt
- bei sehr starkem Neuschnee muss evtl. kurzfristig abgesagt werden

Schneeschuhe und Stöcke leihweise erhältlich, bitte bei der Anmeldung angeben

Samstag, 7.1.23, 9.15 - 18.00 Uhr

TP: Bayerisch Eisenstein, Bahnhof (Vorplatz)

€ 22.50 (2 - 6 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120143

Kursleiter*in gesucht

**Für den Programmbereich
Gesellschaft sucht die vhs neue,
engagierte Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525510

**Wir sorgen für Ihre erwachsenen-
pädagogische Weiterbildung, wenn
Sie uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**

Astronomie

Einmal Milchstraße und zurück, bitte! Astronomie für Einsteiger*innen

Martin Nafz

Martin Nafz streift mit Ihnen durchs Universum, durchs Sonnensystem und zur Milchstraße.

Er erzählt von der Entwicklung des Universums, der Natur der Sterne und macht Sie bekannt mit der Arbeit professioneller Astronomen.

Dazu gibt es eine ausführliche Anleitung für eigene Beobachtungen mit bloßem Auge, Fernglas oder kleinem Fernrohr. Bei klarem Himmel können Sie an den Teleskopen der Sternwarte das Gelernte gleich „live“ umsetzen (sicherheitshalber passende Kleidung mitnehmen, es kann empfindlich kalt werden).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; der Kurs kommt gänzlich ohne Formeln und Berechnungen aus.

Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 4.10.2022 (3 x)

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 18.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-120160

NEU

Salamander, Karibu, Schildkrötenschnabel

Eine Einführung in die Sternhimmel nicht-westlicher Kulturen

Torsten Bendl

Seit 1922 gibt es, festgelegt durch die Internationale Astronomische Union (IAU), 88 offizielle Sternbilder am Himmel. Diese stammen vollständig aus der europäischen Tradition. Am bekanntesten sind die 48 Sternbilder der Antike. Daneben existieren Bezeichnungen vieler Sternbilder, die von Seefahrern der Frühen Neuzeit stammen und die heute noch verwendet werden.

Doch was ist mit allen anderen Kulturen dieser Welt? Immerhin sind die Europäer nicht die einzigen, die in den Himmel schauen.

Der Kurs liefert einen kleinen Einblick in die vielfältige Welt der Sternbilder. Jede Kultur entwickelte ihre eigene Sicht auf den Sternhimmel und projizierte die eigene Mythologie oder Gegenstände des eigenen Alltags auf das Firmament. Sternbilder sind also weder fest definierbar, noch gibt es eine „richtige“ oder „falsche“ Lesart des Himmels.

Nach einer allgemeinen Einführung werden die Sternhimmel von schriftlosen, aber auch von Schriftkulturen (z. B. China, Indien oder Maya) behandelt.

Kenntnisse „unserer“ Sternbilder sind wünschenswert, aber nicht notwendig.

Fr., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 17.2.2023 (2 x)

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 16.00 (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-121014



Das Leben der Sterne - vom Wasserstoffnebel bis zu Schwarzen Löchern

Astronomie für Einsteiger*innen

Dr. Oliver Kus

Alles Leben auf der Erde hängt von unserer Sonne ab - ohne ihr Licht und ihre Wärme wäre die Erde eine dunkle, eisige Gesteinskugel im All. Den meisten alten Kulturen galt sie als göttlich und ebenso wie die Sterne des nächtlichen Himmels als perfekt und unvergänglich. Unvollkommenheit, Werden und Vergehen gab es nur hier unten auf der Erde.

Heute wissen wir, dass der Himmel keineswegs unveränderlich ist - auch Sterne wie unsere Sonne werden geboren und sterben eines Tages wieder. In sterbenden Sternen wiederum wurden die Elemente erzeugt, aus denen die Erde und alle Lebewesen bestehen - wir alle sind buchstäblich „Sternenstaub“. Erfahren Sie, wie Sterne im Lauf von Millionen von Jahren aus gigantischen Wasserstoffwolken im All entstehen, woraus sie ihre Leuchtkraft beziehen und wie sie eines Tages enden - als Weiße Zwerge, Neutronensterne oder Schwarze Löcher. Dabei wird auch auf die Methoden eingegangen, mit denen die Astronomen zu ihren Erkenntnissen kommen.

Naturwissenschaftliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; einfache Formeln und Diagramme werden vereinzelt gezeigt und detailliert erläutert.

Im Anschluss an jeden Kursabend besteht bei klarem Himmel die Möglichkeit, Himmelskörper mit den Instrumenten der Sternwarte selbst zu beobachten (sicherheitshalber passende Kleidung mitnehmen, es kann empfindlich kalt werden).

Fr., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 18.11.2022 (2 x)

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 16.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-121161

Katastrophenbringer im All

Astronomie für Einsteiger*innen

Dr. Jürgen Kemmerer

Vertraut man den Machern in Hollywood, dann wird die Erde in nächster Zeit von einem Kometen oder Meteoriten getroffen. In der Realität ist die Wahrscheinlichkeit verschwindend gering - aber dennoch vorhanden. Deshalb sollte es erlaubt sein, sich Gedanken darüber zu machen, ob und wann so eine Katastrophe eintreten könnte. Mit zu den am häufigsten gestellten Fragen gehört, wie die Auswirkungen eines solchen Ereignisses aussehen.

Doch zuerst muss man sich über die Natur dieser Himmelskörper klar werden: Woraus bestehen sie und woher kommen sie? Dr. Jürgen Kemmerer erläutert die Vielfalt der Meteoriten und Kometen sowie deren Zusammensetzung, Herkunft und Alter und er zeigt auf, welche Gefahren von diesen Himmelskörpern ausgehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; der Kurs kommt gänzlich ohne Formeln und Berechnungen aus.

Im Anschluss an den Kursabend besteht bei klarem Himmel die Möglichkeit, Himmelskörper mit den Instrumenten der Sternwarte selbst zu beobachten (sicherheitshalber passende Kleidung mitnehmen, es kann empfindlich kalt werden).

Freitag, 21.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 8.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-121162



Galaxien - Inseln im Weltraum

Astronomie für Einsteiger*innen

Torsten Bendl

Als gewaltiges Band zieht sie sich über den Nachthimmel: Die Milchstraße, deren Teil wir sind.

Als einer von 200 Milliarden Sternen umkreisen wir ihr Zentrum. Doch ist die Milchstraße die einzige Galaxie? Und wenn nein, wie sehen die anderen aus? Haben andere Galaxien Auswirkungen auf die Milchstraße?

Torsten Bendl erläutert die verschiedenen Typen von Galaxien und geht auf deren Entstehungsgeschichte sowie kurz auf deren makroskopische Anordnung im All ein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs kommt ohne Formeln und Berechnungen aus.

Im Anschluss an den Kursabend besteht bei klarem Himmel die Möglichkeit, Himmelskörper mit den Instrumenten der Sternwarte selbst zu beobachten (sicherheitshalber passende Kleidung mitnehmen, es kann empfindlich kalt werden).

Freitag, 28.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 8.00 (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-121163

Für kleine Sterngucker und ihre Eltern haben wir spezielle Angebote auf Seite 131.

**Lust auf einen
individuellen Besuch am
Schöwerth-Märchenpfad?**

**Wir organisieren Führungen mit
ausgebildeten Märchenerzähler*innen.**

**Unter info@vhs-regensburg-land.de
oder 09401 52550**



Unterwegs in der Region

Vom Leben hinter Klostermauern Zu Besuch im Kloster Pienlhofen

Ingrid Themann, zert. Burgen- und Kirchenführerin

Das imposante barocke Kloster im malerischen Naabtal zieht die Blicke der Durchreisenden magisch auf sich, aber Hand aufs Herz: Wissen Sie, was sich hinter den dicken Mauern verbirgt?

Begleiten Sie Ingrid Themann auf eine spannende Zeitreise, die im Jahre 1240 mit der Gründung der Zisterzienserinnenabtei beginnt, und tauchen Sie ein ins klösterliche Leben mit all seinen Sorgen und Nöten. Durchstreifen Sie den paradiesisch anmutenden Klostergarten mit den Schwesterngräbern und blicken Sie hinter Türen, die sonst verschlossen sind. Am Ende unseres Rundgangs, in dessen Verlauf die Schleier eines perfiden Mordkomplotts gelüftet werden, besteht die Möglichkeit, Ihre neu gewonnenen Erkenntnisse bei einer gemütlichen Einnkehr in aller Ruhe zu verdauen.

Sonntag, 11.9.22, 15.00 - 17.00 Uhr

Pienlhofen, Herder-Schule (Klosterstr. 10, Eingang)

€ 12.00 (10 - 21 Plätze, 4 € pro Kind, incl. 4 € Eintritt/Erw. ins Kloster, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-131004

Vom Leben hinter Klostermauern Zu Besuch im Kloster Pienlhofen

Ingrid Themann, zert. Burgen- und Kirchenführerin

Sonntag, 13.11.22, 14.00 - 16.00 Uhr

Pienlhofen, Herder-Schule (Klosterstr. 10, Eingang)

€ 12.00 (10 - 21 Plätze, 4 € pro Kind, incl. 4 € Eintritt/Erw. ins Kloster, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-131005

Gold macht zufrieden, aber nicht glücklich! Eine Märchenwanderung für Erwachsene

Berit Proctor, Märchenerzählerin, und Erika Eichenseer, Märchenerzählerin, Schönwerth-Forscherin

Goldmarie, das goldene Pantoffel, das goldene Ei - in vielen Märchen kommt das magische Metall „Gold“ als Zeichen von Reichtum, aber auch von Erlösung vor. Gold macht Charakterzüge von Menschen besonders deutlich: Habgier, Geiz, Missgunst, aber auch Mitleid, Großzügigkeit und Dankbarkeit. Gold hat darüber hinaus im Märchen vielfältige symbolische Bedeutungen: Schönheit und Tugend, höchstes Gut und das Glück schlechthin. Lassen Sie sich - mit Musikbegleitung - Geschichten von der Faszination des Goldes erzählen. Erfahren Sie Unterhaltsames und Wissenswertes über Gegenstände wie die ostbayerischen Gebirge bis hin zum Fichtelgebirge, in denen Gold geschürft worden ist.

In Kooperation mit der Franz Xaver von Schönwerth-Gesellschaft e. V.

Sonntag, 2.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Sinzing, Schönwerth-Märchenpfad (Rieglinger Höhe 1, bei der Skulptur vom Roßzwiffl)

€ 10.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-131006

Geschichte, Politik, Zeitgeschehen

NEU

Karl May - Schwindler, Held und Menschheitsprophet

Dr. Florian Schlegel, Senior Lecturer in English Linguistics

»Ich bin wirklich Old Shatterhand ...«

In einem multimedialen Vortrag wirft Florian Schlegel, Vorsitzender der Karl-May-Gesellschaft, einen Blick auf das abenteuerliche Leben und den schillernden Charakter des armen Webersohns aus dem Erzgebirge, der das Indianerbild der Deutschen und ihre Vorstellung vom Orient dauerhaft geprägt hat.

Viel weniger bekannt als der unbezwingbare Apachenhäuptling Winnetou ist Karl Mays Eintreten für Frieden und Völkerverständigung in den symbolischen Texten seines Spätwerks.

Einst stand Karl May in jedem Bücherregal - hat er uns heute noch etwas zu sagen?

Freitag, 10.2.23, 19.00 - 20.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Eintritt frei (15 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-140000





Historisches Museum
Dachauplatz 2-4

document Reichstag im Alten Rathaus
Rathausplatz 1

Städtische Galerie im Leeren Beutel
Bertoldstraße 9

document Neupfarrplatz
Neupfarrplatz

document Schnupftabakfabrik
Gesandtenstraße 3

document Legionslagermauer
Infozentrale:
Parkhaus Dachauplatz

Museen der Stadt Regensburg

Dachauplatz 2-4 | 93047 Regensburg
0941/507-1442 | museen@regensburg.de
www.regensburg.de/museen



vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm (Kurs Nr. 223-150100 - 223-150119)

Ausführliche Informationen zu allen Veranstaltungen der Reihe finden Sie auf www.vhs-regensburg-land.de
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Künstliche Intelligenz in der Medizin – wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?

Prof. Dr. Peter Dabrock

Dienstag, 4.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150100

Grenzen der Menschheit

Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

Mittwoch, 5.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150101

**Der Mensch und die Macht.
Über Erbauer und Zerstörer Europas
im 20. Jahrhundert**

Ian Kershaw

Freitag, 28.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs Nr. 223-150107

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik

Donnerstag, 3.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150108

**Vom Nutzen der Raumfahrt –
Innovationen für die Gesellschaft**

Prof. Dr. Jan Wörner

Dienstag, 8.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150109

**Wie hätten ihr uns denn gerne?
Ein Gespräch zur deutschen Realität.
Muslimisch, jüdisch, deutsch.**

Özlem Topçu und Richard C. Schneider

Montag, 14.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150110

**Die Barbaren sind die anderen.
Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.**

Prof. Dr. Mischa Meier

Mittwoch, 16.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150111

Macht Euch die Erde untertan.

Aufstieg und Fall einer Idee

Philipp Blom

Mittwoch, 23.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150112

Troia:

Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Sonntag, 27.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150113

Überall, unbemerkt und unterschätzt:

Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird

Prof. Lucia Reisch

Dienstag, 6.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150114

Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz

Prof. Ursula Münch und Hans Moritz

Donnerstag, 8.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150115

Die Menschenrechte:

Geschichte, Philosophie, Konflikte

Prof. Angelika Nußberger

Mittwoch, 14.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150116

A Master in the Making -

**Gemälde von Anthonis van Dyck
in der Alten Pinakothek**

Dr. Mirjam Neumeister

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

Donnerstag, 15.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150117

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Prof. Rainer Schlösser

Mittwoch, 18.1.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150118

Ist Geschichte gestaltbar?

Prof. Kurt Bayertz

Montag, 30.1.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 223-150119

Sich und andere verstehen

NEU

Tu dir was Gutes:

1. Raus aus dem Stress

*Carola Hanusch, Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin*

Noch schnell kochen, putzen, bügeln, einkaufen, staubsaugen, bevor ich die Kinder abhole und dann geht's weiter...

Kennen Sie das auch? Viele von Ihnen fragen sich bestimmt: „Wo ist denn da noch Zeit für mich?“.

Dieser Abend soll für Sie als Kurz-Auszeit reserviert sein. Hier steht nur am Plan, wie Sie mit praktischen Übungen Ihre Akkus auch im Alltag wieder aufladen können, um weiterhin gesund und gut gelaunt durchs Leben gehen zu können.

Mittwoch, 25.1.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Bernhardswald, Rathaus (Rathausplatz 1, 1. OG)

€ 18.00 (10 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-160040

NEU

Endlich erledigt!

Wie Sie vom Aufschieben ins Erledigen kommen!

*Agatha Mysona-Pokora, Dipl. Betriebswirtin (FH),
Coach (IHK), und Rupert Natter, Handelsfachwirt IHK,
Coach (IHK), NLP Master (DVNL)*

Ob alte to do's, nerviger Papierkram oder fälliges Ausmisten – Nicht-Erledigtes belastet unseren Alltag.

Es macht uns das Leben schwer. Abarbeiten und Abhaken dagegen befreit. Wir bekommen mehr Selbstbewusstsein und gewinnen an Lebensfreude. Endlich Lästiges erfolgreich hinter sich lassen, ob beruflich oder privat!

Lernen Sie, wie es geht!

Donnerstag, 10.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 44.00 (6 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-160070

NEU

Tu dir was Gutes:

2. Glück

*Carola Hanusch, Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin*

Was ist eigentlich Glück und kann man das lernen?

Ja, das kann man! Es braucht dazu ein wenig Übung und ein genaues Hinsehen, was uns denn eigentlich glücklich macht.

Gemeinsam werden wir uns auf die Suche nach dem persönlichen Glück machen und herausfinden, wie wir immer mehr davon sammeln können. Seien Sie dabei und lassen sie sich anstecken, denn Glück mag hartnäckige Menschen.

Mittwoch, 8.2.23, 19.00 - 21.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 18.00 (10 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-160042

Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden
Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote
unter [www.
vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de)



Probier Dich aus!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!



Beruf und Karriere

Programmbereichsleitung

Gudrun Roth-Nußstein, Dipl.-Kauffrau

Tel. 0 94 01 52 55-11

gudrun.roth-nussstein@vhs-regensburg-land.de

Kompetenzen erwerben

Berufliche Qualifizierung

Ich mache mich selbständig

Existenzgründung kompakt

Hannelore Bäuml, zert. Fachberaterin für Existenzgründer, selbst. Buchhalterin

Am Anfang jeder erfolgreichen Existenzgründung steht eine umfassende, sorgfältige Vorbereitung.

Der Crashkurs vermittelt die wesentlichen Grundlagen:

- Geschäftsidee und Gründungsphase, - Unternehmensform,
- Finanzen und Fördermöglichkeiten, - Erfolgsfaktoren,
- Einblicke in das Steuer- und Rechnungswesen, - Formulare.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Samstag, 19.11.22, 10.00 - 14.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 42.00 (4 - 9 Plätze, inkl. 5 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-210045**

Online: Qualitätsmanagement nach ISO 9001 Für kleine und mittelständische Unternehmen

*Maximilian Cerny-Probst, B.A. Business Administration,
Techn. Fachwirt (IHK), Qualitätsauditor*

Das Online-Seminar vermittelt Inhalte und Anforderungen der DIN EN ISO 9001:2015 sowie deren praktische Umsetzung.

Sie erfahren, wie Sie zu Ansätzen kommen, die optimal und der Unternehmensgröße entsprechend umgesetzt werden können.

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen (z. B. aus der Fertigung, der Verwaltung, dem Einkauf) sowie an Personen, die einen Einblick in die Anforderungen der ISO 9001:2015 suchen bzw. ein QM-System zu betreuen haben.

Inhalt:

- Grundsätze des Qualitätsmanagements
- Prozessorientierung der DIN EN ISO 9001
- Risikobasiertes Denken
- Umfang und Aufbau der Dokumentation des Qualitätsmanagements
- Kontinuierlicher Verbesserungsprozess
- Abgrenzung zu anderen Managementsystemen
- Einblick in den Ablauf der Zertifizierung

Folgende Punkte werden vertieft behandelt:

- Ermittlung von Risiken und Chancen
- Kundenzufriedenheit und deren Ermittlung
- Ermittlung von Kennzahlen für Qualitätsziele
- Managementbewertung
- Lieferantenmanagement
- Prüfmittelmanagement
- Internes Audit
- Schulungen planen und umsetzen
- Fehleranalyse, Dokumentation von Entwicklungen

Im Anschluss an das Seminar kann eine Zertifikatsprüfung „QM-Verantwortlicher“ stattfinden (in Heimarbeit, nicht in der Kursgebühr enthalten).

Mo., 18.00 - 21.15 Uhr, ab 9.1.2023 (4 x)

Online - lernen von zu Hause aus

**€ 149.00 (6 - 12 Plätze, inkl. Unterlagen per pdf,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-210046**

NEU



NEU

Mittelstand macht PR Effizient und ohne großen Kostenaufwand

Andrea Blaschke-Merl, Magister Artium (M.A.),
freiberufliche Journalistin

Ist das möglich? Ja! Wenn man grundlegende strategische Aspekte beachtet und - das ist das Entscheidende - bereits vorhandene Instrumente des Tagesgeschäfts nachhaltig und innovativ nutzt, clever erweitert und kundenorientiert einsetzt. Was ist eigentlich PR? Mit einem Augenzwinkern lassen sich omnipräsente Schlagworte aus dem Marketingbereich ebenso plakativ wie auch alltagsorientiert definieren: Wenn ein Mann eine Frau kennenlernt und ihr sagt, was für ein toller Kerl er sei, ist das REKLAME. Wenn er ihr sagt, wie reizend sie aussehe, ist das WERBUNG. Wenn sich die Frau für ihn interessiert, weil sie gehört hat, was für ein toller Kerl er sei, ist das PR (PUBLIC RELATIONS).

Getreu diesem Motto werden erschwingliche, einfach umzusetzende und effiziente Möglichkeiten aufgezeigt, indem ein Grundverständnis von Öffentlichkeitsarbeit vermittelt wird und Chancen daraus für den eigenen Betrieb im Fokus stehen.

Samstag, 11.2.23, 9.30 - 15.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 54.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-210048

Kreativ sein kann jeder!

Lernen Sie die Techniken kennen und anwenden

Patricia Lippert, M. A. Geschichte, M. A.

Speech communication & rhetoric, Sprecherzieherin
(Univ. / DGSS)

Kreativ sein bedeutet, gewohnte Denkbahnen zu verlassen, zu zündenden Ideen und innovativen Gedanken zu gelangen. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Kurs! Wir schauen uns an, wie wir den kreativen Prozess in Gang setzen können. Die einzelnen Methoden können Sie sofort auszuprobieren.

Am Ende des Tages wissen Sie: Auch in Ihnen schlummert viel kreatives Potential!

Sonntag, 16.10.22, 9.00 - 16.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 56.50 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-210050

NEU

Bewerbung macht Schule Authentizität - selbstbewusst und zielstrebig

Andrea Blaschke-Merl, Magister Artium (M.A.),
freiberufliche Journalistin

„Du musst authentisch sein“ ist wohl der meistgehörte Rat, wenn es um die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch geht. Er ist absolut richtig und auch berechtigt - und doch steckt hinter der erfolgreichen Bewerbung auf einen neuen Arbeitsplatz so viel mehr!

Der Einladung zum persönlichen Vorstellen geht ein Prozess voraus, der entscheidend dazu beiträgt, ob man in die engere Bewerberauswahl kommt. Hier spielen sowohl das prägnante Anschreiben als auch ein sinnvoll gestalteter Lebenslauf die Hauptrollen. Um für das komplette Bewerbungsverfahren bestens gerüstet und am Ende erfolgreich zu sein, werden praktische Tipps und Tricks aufgezeigt, authentisch und zugleich selbstbewusst und zielstrebig im gesamten Bewerbungsverfahren zu punkten.

Samstag, 28.1.23, 9.30 - 15.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 54.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-210055

NEU

Online: „Selbstmarketing“ – Mit Strategie zum Erfolg!

Christine Schödel, M.A., Diplom-Wirtschaftsjuristin (FH),
Coach, Trainerin

Egal, ob Sie sich beruflich verändern oder einfach mehr Gehalt für Ihre Arbeit wollen:

Durch zielgerichtetes und strategisches Selbstmarketing können Sie sich in jeder Situation erfolgreich vermarkten. In diesem Kurs entwickeln Sie Ihre eigene Selbstmarketingstrategie und trainieren, wie Sie Ihre eigenen Stärken selbstsicher hervorheben und ebenso überzeugend wie nachdrücklich „vermarkten“ können. Ganz praktisch üben Sie vor der Kamera Selbstdarstellung und Präsentationen. Sie lernen, sich gegenseitig einzuschätzen und Feedback zu geben (in 3er Gruppen), Ihre Ziele SMART zu formulieren und im Elevator-Pitch andere für sich und Ihre Ideen zu begeistern.

Samstag, 21.1.23, 9.30 - 16.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus
€ 62.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-210060

Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden
Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de

Kursleiter*in gesucht

Für den Programmbereich Beruf suchen
wir engagierte Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.

Telefon 09401 525511

Wir sorgen für Ihre erwachsenen-
pädagogische Weiterbildung, wenn
Sie uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.

Online: Qualifizierung zur Assistentkraft in Kindertageseinrichtungen

*Silvia Menacher-Gold, Sozialwirtin (FH),
Multiplikatorin „Tagespflege 2020“*

Die Qualifizierung ermöglicht Tagespflegepersonen die Anstellung als Assistentkraft in Kindertageseinrichtungen in Bayern. Sie erfüllt die Voraussetzungen gemäß der Richtlinie zur Förderung der Festanstellung von Tagespflegepersonen und zur Förderung von Assistentkräften in Kindertageseinrichtungen Nr. 4.1.c und hat einen hohen Praxis- und Anwendungsbezug. Es wechseln sich Theorie- und Gruppenübungen ab. 40 Stunden Onlineunterricht wechseln sich ab mit Selbstlerneinheiten und Transferaufgaben.

Di., 16.00 - 19.00 Uhr, ab 10.1.23 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 535.00 (8 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210077

Persönlichkeit stärken

Sag Ja zum Nein! - Gesunde Grenzen setzen

*Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin,
Sprecherzieherin*

Kommt Ihnen ein Nein nur schwer über die Lippen, wenn andere Menschen etwas von Ihnen wollen? Auf Dauer schaden Sie sich aber selbst am meisten, wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihre eigenen Bedürfnisse zu wahren.

Hören Sie auf Ja zu sagen, wenn Sie Nein meinen! Lernen Sie mit viel Gelegenheit zur Übung, sich freundlich, aber standhaft für Ihre eigenen Bedürfnisse und Anliegen einzusetzen.

Samstag, 15.10.22, 9.00 - 16.30 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 65.00 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-210410

Online: Gute Entscheidungen souverän treffen

Christine Riemer-Mathies, Coach

Im Beruf und im Privatleben sind Entscheidungen immer dann schwierig, wenn Kopf und Bauchgefühl sich widersprechen. Entscheidungen gerade dann kompetent zu treffen, können Sie trainieren.

Samstag, 22.10.22, 10.00 - 17.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 58.00 (6 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210412

NEU

Wenn gut nie gut genug ist -

Ausstieg aus der Perfektionismus-Falle

*Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin,
Sprecherzieherin*

Wenn gut für Sie selten gut genug ist und Sie sich durch Ihre hohen, oft unrealistischen Ansprüche extrem unter Druck setzen, dann sollten Sie gegensteuern.

Gehen Sie Ihrem Wunsch nach Perfektion auf den Grund. Lernen Sie die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu respektieren, Prioritäten zu setzen und Ihre Zeit für wirklich Wichtiges zu nutzen. Für ein zufriedenes und gelassenes Leben.

Samstag, 21.1.23, 9.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 61.00 (6 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210416

Erweitern Sie Ihr Beziehungsnetz

Das Leben ist schöner mit Freunden

Joachim Giesen, Mastercoach

Freunde und ein gutes berufliches Netzwerk bereichern das Leben. Lernen Sie auf Menschen zuzugehen und sie zu Freunden zu machen, auf die Sie sich verlassen können. Lassen Sie sich ein auf das spannende Abenteuer des Anknüpfens, des Hegens und Pflegens von Freundschaften:

- Freundschaft ist geben und nehmen.
 - Test: Ihr Persönlichkeitstyp. Jeder Typ geht anders vor. Wie?
 - Sie sind dran: Entdecken Sie Ihre einzigartigen Fähigkeiten.
 - Was macht Sie besonders? Warum andere Sie kennenlernen wollen.
 - Ab ins Rampenlicht: Sie tragen das vor. Lässig und Locker.
 - Das Anknüpfen: Es ist leichter als Sie denken. Ja, wirklich!
- Die ganze Sache machen wir mit Humor, Lachen und Spaß. Nach dem Seminar haben Sie ein vielfältiges, ausgezeichnetes Rüstzeug. Was Sie damit machen: Anfangen. Ein 60seitiges Skript können Sie zum Preis von 18,00 € erwerben.

Samstag, 4.3.23, 10.00 - 16.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 64.00 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210420



Kommunikation

Heikle Gespräche sicher führen

*Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin,
Sprecherzieherin*

Kritik an anderen zu üben oder Kritik anzunehmen, ist schwer. Häufig finden wir nicht die richtigen Worte und anstatt der beabsichtigten Klärung verschlechtert sich die Situation.

Dieses Seminar macht Sie fit, um in heiklen Gesprächssituationen selbstbewusster und überzeugender aufzutreten. In praktischen Übungen erweitern Sie Ihre Gesprächskompetenzen:

- Mit schwierigen Gesprächspartnern umgehen
- Konstruktive Kritik äußern
- Durch Körpersprache überzeugen
- Klar kommunizieren

Samstag, 19.11.22, 9.00 - 16.30 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 65.00 (6 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210500

NEU

Überlassen Sie nichts dem Zufall!

Wie Sie die 4-Punkt-Methode und die ehernen Erfolgsgesetze bewusst in Meetings und Besprechungen einsetzen

Joachim Giesen, Mastercoach

Nur wer den Mund aufmacht kommt weiter. Wer glaubt, gute und fehlerfreie Arbeit werde automatisch belohnt, irrt. Entscheidend ist, dass Sie die Strukturen in Ihrem Unternehmen durchschauen und entsprechende Beeinflussungsmethoden kennen und anwenden.

Schwerpunkte:

- Unterscheiden Sie sich in Auftreten und Kommunikation - „Kleider machen Leute“.
- Verkaufe nicht dein Können, sondern dich selbst. Unterschwellige Tipps und Tricks.
- Wie Sie eindeutig argumentieren: die professionelle vier-Punkte-Methode.
- Wenden Sie die ehernen Erfolgsgesetze an.
- Sehr wichtig! Erkenne den geeigneten Zeitpunkt. Das kann entscheidend sein.
- Jetzt erst recht: Ihre clevere Strategie bei Ablehnung.
- Aussagefähige Checklisten - Sie sehen klar.

Samstag, 15.10.22, 10.00 - 16.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 64.00 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210600

Online: Verständlich, mitreißend, effektiv – Professionell Präsentieren

*Patricia Lippert, M. A. Geschichte,
Speech communication & rhetoric, Sprecherzieherin
(Univ. / DGSS)*

Wir beschäftigen uns mit den kleinen, aber feinen Stellschrauben, an denen wir drehen müssen, um Vorträge, Präsentationen und Referate wesentlich zu verbessern. Wie können wir Powerpoint-Folien so gestalten, dass sie sich von anderen merklich abheben und einen wirklichen Mehrwert bieten? Wie setzen wir Körper und Stimme so ein, dass wir das Publikum mitreißen? Und wie gelingt es uns, Inhalte so zu strukturieren, dass sie für alle verständlich und nachvollziehbar sind? Neben diesen Fragen widmen wir uns auch dem Thema Lampenfieber; damit haben nämlich die meisten Präsentator*innen zu kämpfen.

Di., 18.00 - 20.30 Uhr, ab 15.11. 22 (3 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 65.00 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210620

Mein überzeugender Auftritt!

Rhetorik für Frauen

*Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin,
Sprecherzieherin*

Entdecken und aktivieren Sie Ihr rhetorisches Potenzial und zeigen Sie, was in Ihnen steckt! Damit in Zukunft Ihre Fragen gehört und Ihre Kompetenz anerkannt wird.

In diesem Workshop bekommen Sie die nötigen Hintergrundinformationen und das Handwerkszeug dazu: - Überzeugend und klar sprechen, - Individuelle Kommunikationsmuster erkennen, - Selbstbewusster Einsatz von Körpersprache, - Souveräne Stimmführung, - Nervosität meistern.

Do., 18.30 - 21.30 Uhr, ab 17.11.2022 (3 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 78.00 (6 - 7 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210622

Kaufmännische Weiterbildung mit Zertifikat (Xpert Business)

Online-Seminarreihe - Lernen bequem von zuhause aus

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg. Alle weiteren Informationen zu Konzept und Ablauf dieser Online-Seminarreihe finden Sie unter www.vhs-regensburg-land.de/beruf-und-karriere

Applaus für Ihren selbstbewussten Auftritt

Eva Marianne Schulz,

staatl. geprüfte Schauspielerin & Sprecherin

Körpersprache und Stimme lösen bei anderen immer eine enorme Wirkung aus. Machen Sie sich diese Tatsache zunutze. Mit einfachen Schauspieltechniken rücken Sie sich ins beste Licht – Bühne frei für Ihr selbstsicheres Auftreten! Als „Trainingsgrundlage“ dienen ganz alltägliche Situationen.

Keine Sorge - Schauspielerefahrung ist nicht notwendig!

Samstag, 26.11.22, 10.00 - 16.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 58.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210626

NEU

Spot on!

So bekommst du dein Lampenfieber in Griff! Für Schüler*innen von 12 - 16 J.

Patricia Lippert, M. A. Geschichte,

*Speech communication & rhetoric, Sprecherzieherin
(Univ. / DGSS)*

Kurz vor dem Referat, der Selbstpräsentation vor einer neuen Gruppe oder bei der Bewerbung um den Praktikumsplatz werden die Knie zitterig, der Mund trocken und die Wangen rot – Lampenfieber! Auch wenn es zunächst nicht so scheint: Lampenfieber birgt Potential und kann unsere Leistung steigern. Wie das funktioniert, erfahrt ihr im Kurs. Wir fragen uns, wie Lampenfieber entsteht und wie wir es in den Griff bekommen. Entspannungsübungen spielen dabei eine ebenso wichtige Rolle wie selbstsichere Körpersprache und eine gute Struktur für die Präsentation.

Freitag, 4.11.22, 10.00 - 16.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 48.00 (5 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210630

Schlagfertigkeit - Wortgewandt in jeder Situation

*Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin,
Sprecherzieherin*

Spontan, souverän und wortgewandt kontern bei unfairen Angriffen und in heiklen Situationen: Je schneller und souveräner Sie in unerwarteten Situationen reagieren können, desto überzeugender und selbstsicherer wirken Sie.

Lernen Sie die wichtigsten Prinzipien der Schlagfertigkeit kennen und entdecken Sie im Trainingsteil, was an kreativem und witzigem Potential bereits in Ihnen steckt.

Do., 18.30 - 21.30 Uhr, ab 19.1.23 (2 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 52.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-210642

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

**€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230131**

Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

**€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230138**

Hier können Sie sich ein
Live-Online-Seminar in einer
Demo-Version anschauen:
[http://xpert-business-lernnetz.de/
infovideo/aktuell](http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell)



Intensiv - Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Täglich ab Mo., 10.00 - 13.00 Uhr, 26.09. bis 14.10.2022

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230122

Finanzbuchführung 2

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230132

Intensiv - Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt werden.

Täglich ab Mo., 10.00 - 13.00 Uhr, 26.09. bis 14.10.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230123

Lohn und Gehalt 2

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (Plätze, inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230139

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen, für die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer den Steuertatbestand festzustellen und die Bemessungsgrundlagen korrekt zu ermitteln. Im Einzelnen können Sie Abschreibungsbeträge berechnen, die Pflichten des Arbeitgebers für den Bereich der Lohnsteuer anwenden, die Gewerbesteuerschuld berechnen, die Bemessungsgrundlage der Umsatzsteuer für die einzelnen Umsatzarten sowie die Umsatzsteuerlast berechnen und die Umsatzsteuerjahreserklärung ausfüllen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, die steuerlichen Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230130

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

11 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 200.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230133

Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden, aktuellen gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230134

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele des Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230135

Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden Programmheft finden Sie weitere Kursangebote unter www.vhs-regensburg-land.de



Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt, und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230136

Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230137

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 08.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230140

Finanzbuchführung mit DATEV

Lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden: laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 22.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230141

Lohn und Gehalt mit DATEV

Lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden: Gehaltsabrechnungen erstellen, Monats- und Jahresmeldungen erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vornehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 22.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230142

Finanzbuchführung mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z. B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen.

An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 22.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230143

Lohn und Gehalt mit Lexware

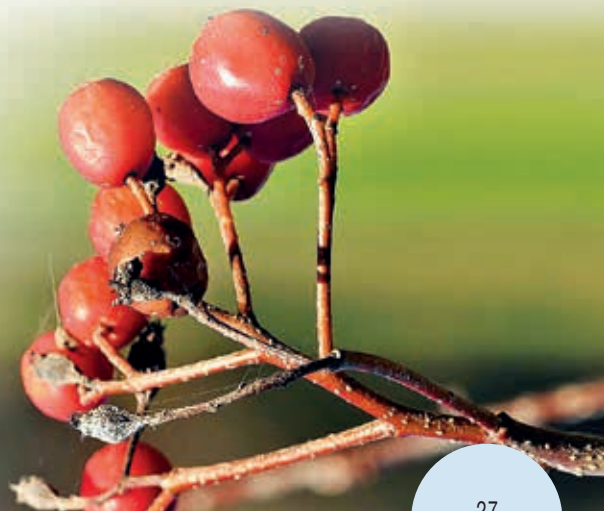
Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand einer Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie sie in den Kursen Xpert Business Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt werden.

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 22.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-230144



Tastschreiben am PC - Intensivkurs

Marion Putzer, Training & Beratung

Stellen Sie fest, dass Sie beim Computerschreiben viel Zeit mit „auf die Tastatur schauen“ oder dauerndem Vertippen vertun? Wenn Sie jetzt ein wenig Zeit investieren und das Zehn-Finger-Tastschreiben lernen, werden Sie schnell feststellen, wie angenehm und stressfrei das Arbeiten am PC wird.

Eine neue Lernmethode macht es möglich, das 10-Finger-Tastschreiben (ohne auf die Tastatur zu sehen) nach nur 6 Stunden zu beherrschen. Durch multisensorisches, gehirngerechtes Lernen werden unterschiedliche Lerntypen angesprochen. Lassen Sie sich überraschen.

Fr., 25.11.22, 15.00 - 18.00 Uhr

Sa., 26.11.22, 9.30 - 12.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 85.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 20 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-241000

Windows 11 Grundlagen kompakt



Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

Der Grundlagenkurs bietet Ihnen einen leicht verständlichen Einstieg in die Arbeit am PC unter Windows: - Das Betriebssystem Windows 11; - die Windows-11-Oberfläche; - mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten; - Dateien, Ordner, Einstellungen; - die Windows-11-Oberfläche individuell einrichten; - Systemeinstellungen vornehmen und Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden.

Fr., 7.10.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa., 8.10.22, 9.00 - 14.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-242000



Kurse mit Durchführungsgarantie

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.* Ihr zusätzlicher Vorteil: Sie lernen in einer Minigruppe mit individueller Betreuung durch den Kursleiter.

Die Kursgebühren (ohne Materialkosten) betragen bei 4 TN 110 €, bei 3 TN 145 € und bei 2 TN 198 €.

*Ausgenommen von der Durchführungsgarantie sind höhere Gewalt oder andere unvorhersehbare Ereignisse wie z.B. Unfall, Krankheit des Dozenten, die eine Kursdurchführung unmöglich machen.



PC Einstieg mit Windows-Grundlagen

Marion Hammes, EDV-Trainerin

Sie haben keine oder nur geringe EDV-Kenntnisse und wünschen sich Unterstützung und Sicherheit im Umgang mit Ihrem PC oder Laptop? Hier erhalten Sie einen grundlegenden Einstieg in ein sicheres und effektives Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11, dem Internet und dem Textverarbeitungsprogramm Windows Wordpad oder Microsoft Office Word.

Inhalte:

- Windows (Programm einfach starten, Fenstertechnik, interessante Windows-Apps, Taskleiste)
- sicheres und einfaches Surfen im Internet
- Texte schreiben, speichern und bearbeiten
- Einführung in die Dateioorganisation
- PDF Download und Druck
- Infos zur Cloud
- Effektives Arbeiten, Tipps & Tricks

Di./Do., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 20.09.22 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 185.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-242005

VirtualBox für Windows - Virtuelle Rechner

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

Die kostenlose Virtualisierungssoftware „VirtualBox“ ermöglicht, neue Programme ohne Risiko zu testen, andere Betriebssysteme auszuprobieren und gefahrlos im Netz zu surfen. Dazu müssen Sie weder Ihre aktuelle Systemkonfiguration aufgeben noch kompliziert mit dem Bootmanager zwischen verschiedenen Betriebssystemen wechseln. VirtualBox bildet somit die perfekte Basis, um „fertige“ PCs als startbereite virtuelle Maschinen einzubinden.

Sie erfahren, wie virtuelle Maschinen erstellt werden bzw. woher man sie bekommt und wie sie unter Windows eingebunden und betrieben werden. Geplant ist die praktische Einbindung virtueller Maschinen von Windowsversionen, Kali-Linux sowie weiteren Linuxderivaten.

Fr., 9.12.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa., 10.12.22, 9.00 - 14.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-242010

NEU

Online: Gefahren vermeiden und optimale Computersicherheit herstellen

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Ihr Einstieg in die Welt der digitalen Sicherheit! Lernen Sie die Risiken im Internet wie z. B. Cybercrime, Hacking oder Cracking kennen und erfahren Sie, wie Sie sich mit Hilfe von praxisorientierten Strategien im Internet bewegen und Ihre persönlichen Daten schützen können - damit die Anonymität Ihrer Daten jederzeit gewährleistet bleibt.

- Durchdachter Umgang mit Daten und Sicherheit
- Ausprägung der Computerkriminalität
- Netzwerkstrukturen absichern
- Aktiver Schutz mit Virens Scanner und Firewalls
- Verschlüsselung und Passwortschutz
- Sicher mit dem Browser im Internet arbeiten

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Im Rahmen des Projekts „Stützpunkt Verbraucherbildung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz

Mo., 17.10.22, 8.30 - 16.15 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

**Eintritt frei (4 - 12 Plätze, 23 € für Herdt-Skript und Porto),
Kurs Nr. 223-242060**

NEU

Online: Den Verein, das Unternehmen mit Wordpress im Internet präsentieren

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Es ist unverzichtbar, sein Unternehmen oder seinen Verein im Internet zu präsentieren. Lernen Sie bei Wordpress eine Webseite einzurichten und mit Ihren individuellen Informationen zu füllen. Dazu gehört auch das Anlegen von Accounts und die Registrierung bei Suchmaschinen. Zudem nutzen Sie die Mediathek, um Bilder und Videos zu verwalten und in Webseiten einzubinden. Es werden ausgewählte Plugins besprochen, die die Funktion von Wordpress erweitern. Abschließend werden verschiedene Hoster präsentiert, bei denen Wordpress genutzt werden kann.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Di., 18.10.22, 8.30 - 16.15 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-242062

**Bei unseren IT-Online-
Kursen verwenden wir das
Konferenz-Tool „Zoom“.
Voraussetzung für die Teilnahme:
PC, Tablet etc. mit Internetverbindung,
Mikrofon und Kamera. Chromebasierter
Browser.
Der Zugangslink wird spätestens
am Veranstaltungstag per Mail
verschickt.**

EDV von A bis Z

Bei uns erwarten Sie Schulungen mit Windows 11. Als Office Paket kommt Office 2019 zum Einsatz. Wenn Sie eine andere Version nutzen, kein Problem: Ihr bei uns erworbenes Wissen hilft Ihnen auch zu Hause weiter.

Unsere Dozent*innen sind erfahrene Profis mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Sie haben ausreichend Zeit für Sie, da wir nicht mehr als 8 Teilnehmer*innen in unsere Kurse aufnehmen. Damit Sie auch daheim problemlos weiterarbeiten können, bieten wir Ihnen die inhaltlich und methodisch ausgezeichnet aufbereiteten Trainingsunterlagen aus dem Herdt-Verlag an.



NEU

Online: IT-Netzwerke verstehen, planen und absichern

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Hier erhalten Sie einen fundierten Einstieg in das Thema Netzwerke! Mittels Simulator lernen Sie ganz praktisch Konzeption und Aufbau von Netzen. Zudem werden Themen wie Near Field Communication (NFC) und Radio-Frequency Identification (RFID) besprochen.

- Konzepte und Aufbau von Netzwerken
- Topologien und geografische Größen
- Netzwerkgeräte wie Switch und Router
- Zugriffsverfahren und Standards
- Netzwerke verbinden
- Überwachung und Fehlersuche in Netzen

Keine Netzwerkkenntnisse notwendig.

Mo./Di., 8.30 - 16.15 Uhr, 24. und 25.10.22

Online - lernen von zu Hause aus

**€ 214.00 (4 - 12 Plätze, inkl. Herdt-Skript und Porto),
Kurs Nr. 223-242064**

NEU

Online: Linux Mint - die sichere Alternative zu Windows

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Wirtschaftlichkeit, Sicherheit und Datenschutz spielen eine immense Rolle bei der Nutzung von Computern. Linux Mint ist eine beliebte Linux Distribution; sie bietet die genannten Anforderungen und noch vieles mehr:

- Das Libre Office Paket von Linux
- Erfolgreich das Internet nutzen
- E-Mail und Kalenderverwaltung einsetzen
- Ausgewählte Windowsprogramme mit Wine nutzen
- Grundlegende Funktionen der bash shell
- Systemverwaltung, Nutzer und Gruppen
- Software mit der Paketverwaltung installieren
- Tipps und Tricks bei Linux

Keine Linuxkenntnisse notwendig.

Do./Fr., 8.30 - 16.15 Uhr, 1. und 2.12.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 191.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-242066



NEU

Anonymes Surfen und Sicherheit im Internet*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*

Der Kurs informiert über Möglichkeiten, sich anonym im Internet zu bewegen, und führt in das Deep Web ein. Das ist der Teil des World Wide Web, welcher bei einer Recherche über normale Suchmaschinen nicht auffindbar ist. Die praktische Anwendung sowie Tutorials als Videodarstellung stehen im Mittelpunkt.

Inhalte:

- Einsatz von Virtual Private Network (VPN).
- Mit Hilfe eines Proxy Servers die IP-Adresse verschleiern.
- Mit Proxy Chaining eine Nachverfolgung erschweren.
- Anonymes Surfen im Internet mit dem Open-Source-Torbrowser (basierend auf Firefox).
- Einsatz von Tails (Videotutorial).

Fr., 27.1.23, 18.00 - 21.00 Uhr**Sa., 28.1.23, 9.00 - 14.00 Uhr****Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-242068****Textverarbeitung mit Word****Word - Für Wiedereinsteiger*innen und Autodidakt*innen****Grundlegende Aufgaben mit Word lösen und optimieren***Marion Hammes, EDV-Trainerin*

Sie arbeiten bereits mit Word, verfassen regelmäßig E-Mails und möchten Ihr Wissen auffrischen und verbessern.

Sie haben Fragen zu Word und erwarten Tipps zum effektiven Arbeiten mit Word.

Inhalte:

- Anwendung optimal einrichten
- Briefe schreiben
- Texte mit Bildern und Tabellen verfassen
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Dateien mit 2 Klicks aufrufen
- Tipps zum Druck
- PDF erstellen

Do./Di., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 13.10.22 (4 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****€ 150.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-245105****Word 2019 Grundlagen intensiv***Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*

Ein Kurs für alle, die in die Textverarbeitung mit Word 2019 intensiv einsteigen möchten:

Word kennenlernen; - grundlegende Techniken; - Texte verschieben, kopieren, suchen; - Zeichen und Absätze formatieren; - Einzüge und Tabstopps anwenden; - Designs und Texteffekte nutzen; - Korrekturhilfen anwenden; - Silbentrennung, AutoTexte, besondere Textelemente; - Seitenlayout gestalten; - Dokumentvorlagen nutzen; - Abbildungen einfügen und bearbeiten.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Fr., 4.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr**Sa., 5.11.22, 9.00 - 14.00 Uhr****Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-245110**



Tabellenkalkulation

Excel 2019 Grundlagen intensiv

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

Ein Kurs für alle, die den Aufbau und die Funktionsweise von Excel 2019 kennenlernen möchten:

Bildschirm Aufbau Excel; - Dateien öffnen, speichern und drucken;
- Hilfefunktionen; - Tabellen erstellen, korrigieren und gestalten;
- Tabellenteile markieren, löschen und verschieben; - relative und absolute Formeln und einfache Funktionen; - Arbeiten mit dem Funktionsassistenten; - Seiteneinrichtung und Druckvorgänge; - Listensortierung.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Fr., 18.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa., 19.11.22, 9.00 - 14.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-245200

Excel - Intelligente Tabellen

Marion Hammes, EDV-Trainerin

Sie arbeiten bereits mit Excel und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Lernen Sie, wie Sie für das effiziente Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Auswertungen intelligente Tabellen nutzen. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie Excel-Werkzeuge kennen, die Ihren Arbeitsalltag erleichtern.

Inhalte:

- Intelligente Tabellen - 14 Vorteile
- Symbolleiste für den Schnellzugriff
- Schnellanzeige (Tipps zu Filter und Sortieren, Gruppieren, Datenschnitt)
- Kopieren und verschieben, automatisches Ausfüllen
- Grundlegende Berechnungen in intelligenten Tabellen (Summe, Durchschnitt, Anzahl)
- Tipps zu Druck und Seitenlayout

Do./Di., 09.00 - 12.00 Uhr, ab 12.01.23 (4 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 150.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-245225

Online: Professionell Pivot-Tabellen mit Excel 2019 und 365 nutzen

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Online lernen Sie hier die professionelle Nutzung von Filter und Pivot-Tabellen kennen, um Ihre Daten in Excel 2019 bzw. 365 auszuwerten. Praxisorientiert und Schritt für Schritt bearbeiten Sie Aufgaben, die Sie an Ihrem Gerät zuhause oder im Büro zu lösen haben.

Inhalt:

- Daten filtern;
- Pivot-Tabellen aus Excel-Daten erstellen;
- Pivot-Tabellen auswerten und anpassen;
- Darstellung von Pivot-Tabellen ändern;
- Pivot-Tabellen mithilfe eines Datenmodells erstellen;
- Pivotcharts erstellen.

Sa., 15.00 - 18.30 Uhr, 12. und 19.11.22

Online - lernen von zu Hause aus

€ 94.50 (5 - 7 Plätze, inkl. Herdt-Skript und Porto),

Kurs Nr. 223-245240

Excel 2019 -

Vertiefung und Erweiterung der Grundlagen

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

Kenntnisse in Windows und Excel Grundlagen vorausgesetzt, steigen Sie hier intensiver in die Tabellenkalkulation ein:

- Vertiefter Umgang mit Formeln, Funktionen und Diagrammen;
- Datenbankfunktionen; - Datenaustausch mit anderen Windowsprogrammen; - Verknüpfung mehrerer Tabellen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Herdt-Skript „Excel 2019“ bereits haben.

Fr., 13.1.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa., 14.1.23, 9.00 - 14.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 92.50 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-245242

Outlook - Für Wiedereinsteiger*innen und Autodidakt*innen

Marion Hammes, EDV-Trainerin

Sie arbeiten bereits mit Outlook, verfassen regelmäßig E-Mails und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Lernen Sie, wie Sie E-Mails, Kontakte, Termine und Aufgaben effektiv für Ihren Beruf nutzen.

Inhalte:

- Tipps zum Verfassen von E-Mails (Namen prüfen, Datenschutz, Signatur, Abwesenheitsassistent)
- Informationsmanagement (Ablage in 7 Schritten, Informationen rasch finden)
- Kontakte und Kontaktgruppen
- Termine und Besprechungen
- Aufgaben und Wiedervorlage

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in Word und Outlook

Do., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 1.12.22 (3 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 115.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-245280

Einführung ins Onlinemarketing

Andreas Hollender, Unternehmer

Sie wollen mit geringen Kosten viele potentielle Kunden auf Ihre Website, in Ihren Online-Shop oder in Ihr Geschäft bringen? Erfahren Sie, welche Kanäle im Online-Marketing-Mix Sie am besten nutzen. Sie lernen die Funktionsweise von Werbekampagnen mit Google und Microsoft Bing Ads sowie die Nutzung von Social Media wie Facebook oder Instagram kennen. Selbstverständlich beschäftigen wir uns auch mit den damit verbundenen Chancen und Risiken. Ziel ist, die Tools und Plattformen zu verstehen und bedarfsgerecht zu verwenden.

Mi., 12.10.22, 18.30 - 21.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 45.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-245402**

Digitale Marketingstrategien für Einzelunternehmer, Vereine und StartUps

Modul 1: Markenaufbau, Marketingstrategie und Zielgruppendefinition

Andreas Hollender, Unternehmer

Wir sprechen über Ihre wichtigsten Ziele, Zielgruppen, Marketingstrategien und Wünsche.

Mi., 26.10.22, 18.30 - 21.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 45.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-245404**

Digitale Marketingstrategien für Einzelunternehmer, Vereine und StartUps

Modul 2: Positionierung durch Online Marketing

Andreas Hollender, Unternehmer

Sie lernen SEO und SEA für sich zu nutzen. Welche Risiken und Vorteile sind damit verbunden? Welche Chancen haben Sie? Lernen Sie durch Praxisbeispiele und durch die Erfahrung anderer.

Mi., 9.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 45.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-245406**

Digitale Marketingstrategien für Einzelunternehmer, Vereine und StartUps Modul 3: Social Media

Andreas Hollender, Unternehmer

Im dritten Modul lernen Sie Tipps und Tricks für Ihren Social Media Auftritt.

Wir werden über Besonderheiten im B2B und in B2C Marketing sprechen und über den Sinn der Fokussierung, wenn es um Social Media-Kanäle geht.

Mi., 23.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 45.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-245408**

Content-Marketing: Mit Inhalten überzeugen

Andreas Hollender, Unternehmer

Wie erreicht man die volle Aufmerksamkeit seiner Zielgruppe und gewinnt neue Kunden hinzu? Mit guten und relevanten Inhalten. Erfahren Sie an diesem Abend, was guten Content ausmacht, wie Sie ihn gewinnbringend einsetzen und wie Sie mit einer erfolgreichen Content-Marketing-Strategie schnell und effektiv Ihre Unternehmensziele erreichen.

Mi., 7.12.22, 18.30 - 21.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 45.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-245409**

Online: Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

Christian Winklmeier

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln?

Wir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portale sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

Do., 10.11.22, 17.00 - 18.30 Uhr

**Online - lernen von zu Hause aus
€ 12.00, Kurs Nr. 223-245410**

**Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden
Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de**



Alphabetisierung und Grundbildung

Alpha-Sprechstunde

Torsten Tomenendal, Bildungsberater

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache, die besser lesen und schreiben möchten. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie an (Tel. 09401 525522)

Regenstauf:

Fr., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 2.9.22 (wöchentlich)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

Neutraubling

Di., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 6.9.22 (wöchentlich)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

Regensburg

Mi., 16.00 - 17.30 Uhr, ab 7.9.22 (wöchentlich)

Regensburg, Landratsamt (Altmühlstr. 3)

Schierling

Do., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 15.9.22 (wöchentlich)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

Online: WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

Christian Winklmeier

Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.

Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen.

Mi., 1.2.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 12.00, Kurs Nr. 223-245414

Digitales für ältere Menschen

Computersprechstunde

Persönliche Beratung rund um PC, Tablet, Smartphone

Maria Meider

Unsere Sprechstunde richtet sich an ältere Menschen, die Hilfe bei aktuellen Problemen mit ihrem PC, Laptop oder Tablet benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleiterin beraten zu lassen. Eine Zeiteinheit von 45 Minuten ist einzeln buchbar, so dass die Dozentin mit Ihnen in Ruhe Ihre Themen besprechen kann.

Bitte rufen Sie bei uns unter 09401 525513 an und vereinbaren Sie einen Termin.

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34),

Kurs Nr. 223-250100

Lesen und schreiben macht Spaß

Torsten Tomenendal und Michaela Graßler

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen mit Deutsch als Muttersprache, denen Lesen und Schreiben schwer fällt. Nachrichten lesen, Notizen schreiben, Formulare ausfüllen. Das alles kann man lernen. Einmal in der Woche trifft sich die Lehrkraft mit einer kleinen Gruppe. Im Kurs muss niemand Angst haben.

Kennen Sie jemanden, der nicht gut lesen und schreiben kann? Dann erzählen Sie ihr oder ihm bitte von unserem Kurs.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Bitte mitbringen: Stifte und ein Heft.

Mi., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 21.9.22 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Eintritt frei (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-260201

Lesen und schreiben macht Spaß

Torsten Tomenendal

Do., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 6.10.22 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

Eintritt frei (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-260202

Lesen und schreiben macht Spaß

Torsten Tomenendal

Fr., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 7.10.22 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

Eintritt frei (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-260203

Schulabschlüsse und Lerntrainings

Hybrid: Flexibel zum Abschluss Mittlere Reife

Torsten Tomenendal, Margitta Karl, Maximilian Kreuzhuber und Katharina Schmid

Ein mittlerer Schulabschluss eröffnet beruflich viele Perspektiven und Aufstiegsmöglichkeiten. Ein bayernweites Projekt macht es auch in Beruf oder Familie stark eingespannten Menschen leichter, dieses Ziel zu erreichen. Gelernt wird in erster Linie online, lediglich an zwei Abenden pro Woche findet der Unterricht in Präsenz statt.

Zu den Vorteilen zählen eine stark begrenzte Teilnehmendenzahl sowie eine individuelle Betreuung durch Lehrkräfte und Lernbegleiter.

Unterrichtet wird der prüfungsrelevante Stoff der 10. Klasse. Die Bücher werden gestellt.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse entsprechend dem Lehrplan der 9. Klasse, eine gute Internetanbindung mit entsprechender Videokonferenzausstattung und ein Beratungsgespräch.

Die Prüfungen finden an einer Schule in Regensburg/im Landkreis Regensburg statt.

Wenn Sie mehr wissen möchten, wenden Sie sich an den Bildungsberater des Landkreises, Torsten Tomenendal (09401 525522).

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Mo.- Fr., 17.00 - 20.15 Uhr, ab 6.9.22 (181 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 1.012.00 (4 - 8 Plätze, Ratenzahlung möglich),
Kurs Nr. 223-261005**

Hybrid: Flexibel zum Qualifizierenden Hauptschulabschluss

Torsten Tomenendal, Margitta Karl, Maximilian Kreuzhuber und Alexandra Fronhofer

Ein Quali-Abschluss eröffnet Ihnen neue berufliche Perspektiven. Der Vorbereitungskurs macht es einfach, dieses Ziel zu erreichen.

Er bereitet auf die prüfungsrelevanten Fächer Mathematik und Deutsch vor; Unterricht in den Fächern Englisch, GSE und PCB bieten wir je nach Nachfrage an.

Der Kurs verbindet Online- und Präsenzunterricht, so dass Sie nur einmal pro Woche in die Volkshochschule kommen, den Rest der Zeit aber online daheim lernen können.

Die Teilnehmendenzahl ist stark begrenzt, so dass eine individuelle Betreuung durch Lehrkräfte und Lernbegleiter gewährleistet ist.

Die Prüfungen finden an einer Schule in Regensburg/im Landkreis Regensburg statt.

Voraussetzungen:

- Teilnahme an einem Beratungsgespräch:
- PC/Laptop mit stabilem Internet, Mikrofon/Headset, Webcam

Wenn Sie mehr wissen möchten, wenden Sie sich an den Bildungsberater des Landkreises, Torsten Tomenendal (09401 525522).

Mo.- Do., 17.00 - 19.15 Uhr, ab 20.9.2022 (144 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 1.100.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-261007

Online: Do it – Modul I:

**Lernen mit Mindmaps für Schüler*innen ab 12 J.
Ideen finden und Gedanken in Form bringen**

Thorsten H. Bradt

Für Mindmaps benötigt man eigentlich nur ein Blatt Papier und Buntstifte. Allerdings lassen sie sich auch mit kostenloser Software auf dem Computer bzw. am Smartphone erstellen. Sie helfen beim Lernen und bereiten zusätzlich noch große Freude - und zwar unabhängig vom eigentlichen Stoff. Der Grund dafür: Mindmaps sprechen sowohl unseren Verstand als auch unsere Kreativität an.

Für Schüler*innen der Sekundarstufen I und II.

Do it - einfach mal ausprobieren!

Mo., 31.10.22, 10.30 - 12.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-261010



**Online: Do it – Modul II:
Referate und Präsentationen für Schüler*innen ab 12 J.
Lehrer*innen mit TOP-Ergebnissen überzeugen**

Thorsten H. Bradt

Referate und Präsentationen wirken oftmals einfach nur langweilig und überzeugen so weder Lehrer*innen noch Mitschüler*innen. Wer Inhalte gut vor- und aufbereitet, also nicht einfach nur irgendwo im Netz kopiert, und wer sie dann noch entsprechend darstellt, der wird allerdings für diese Arbeit belohnt - mit einer guten Note! Für Schüler*innen der Sekundarstufen I und II.

Do it - einfach mal ausprobieren!

Mo., 31.10.22, 13.00 - 14.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-261012

**Online: Early bird – Modul I:
Word, Excel & Co. – Refresh Your Know-how!
Tipps und Tricks zu Microsoft Office
(Für Schulabgänger*innen 2023)**

Thorsten H. Bradt

Umfassende Grundkenntnisse des Office-Pakets von Microsoft gehören in vielen Berufen zu den Standardanforderungen. Erste schulische Einblicke genügen mitunter nicht, um diesen gerecht

zu werden. Dieses vhs Online-Seminar möchte dazu beitragen, das erforderliche Know-how im Umgang mit Word, Excel & Co. auf den Punkt zu bringen bzw. aufzufrischen. Praxisrelevante Themen wie Seriendruck oder Formeln und Funktionen stehen dabei im Vordergrund.

Mi., 2.11.22, 10.30 - 14.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-261014

**Online: Early bird – Modul II:
Erfolgreiche Bewerbungen schreiben
Kreative Gestaltungsideen
(Für Schulabgänger*innen 2023)**

Thorsten H. Bradt

Es kann Freude bereiten, Bewerbungsunterlagen anzufertigen. Allerdings fehlt es vielen Schulabgänger*innen dabei häufig an kreativen Ideen. Zahlreiche Tipps & Tricks zu Top-Techniken, mit denen Bewerbungen positiv aus dem Rahmen fallen, möchten die Teilnehmer*innen dazu motivieren, eigenverantwortlich hochwertige Ergebnisse in Form und Inhalt zu erzielen.

Fr., 4.11.22, 10.30 - 14.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-261016

raiffeisenbank-regensburg.de

**Für das Leben lernen wir!
Viel Freude bei Ihrem Kurs.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Nutzen Sie die Kompetenz der VHS Regensburger Land und bilden Sie sich weiter, denn Nachhaltigkeit zahlt sich sowohl in der Bildung als auch bei Ihren Finanzen aus.

Und um Ihre Fragen in den finanziellen Dingen, kümmern sich gerne unsere Berater.

**Raiffeisenbank
Regensburg-Wenzenbach eG**



Vorsprung durch Wissen.

Nächster Studienstart
WINTERSEMESTER
2022/2023

Jetzt bayernweit berufsbegleitend studieren!

Auch ohne Abitur zum VWA-Abschluss oder zum
akademischen Hochschulabschluss! Sie haben die Wahl!



STUDIENANGEBOTE

Betriebswirt/in (VWA) mit 6 Vertiefungsrichtungen

Bachelor of Arts „Digitale Wirtschaft“

- Betriebswirtschaft
- IT-Management
- Controlling & Finance
- Personalwesen
- Geschäftsprozessmanagement
- Digitales Marketing & E-Commerce

Bachelor of Arts „Digitale Verwaltung“

Master of Business Administration (MBA)
mit verschiedenen Vertiefungsrichtungen

flexibel, online
ortsunabhängig

Spezialisierungsstudiengänge

- Marketing & Vertrieb (VWA)
- Controlling (VWA)
- Wirtschaftsinformatik (VWA)
- verschiedene Zertifikatslehrgänge

Individuelle Studienberatung

Mo. - Fr. von 9 bis 12 Uhr
Mo. - Mi. von 14 bis 17 Uhr

Online- Informationsveranstaltung

Anmeldung auf unserer Homepage

VWA OSTBAYERN

Arnulfplatz 4, 93047 Regensburg
0941-200 004-0, info@vwa-ostbayern.de

f @ in



www.vwa-bayern.de



www.mba-vwa.de



Deutsch und Integration

Programmbereichsleitung

Ulrike Schmid

Tel. 0 94 01 52 55-10

ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de

Integrationskurse

Die vhs Regensburger Land e.V. ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz anerkannt.

Wenn Sie an einem vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurs teilnehmen möchten, dauerhaft in Deutschland leben und nicht aus einem EU-Land kommen, benötigen Sie einen Verpflichtungsschein. Diesen stellen in der Regel die Ausländerbehörden aus.

Sie kommen aus einem EU-Mitgliedsstaat? Dann können Sie eine Teilnahmeberechtigung direkt beim BAMF beantragen. Beim Ausfüllen und Stellen des Antrags helfen wir Ihnen gerne.

Vor der Anmeldung müssen Sie noch einen (kostenlosen) Einstufungstest ablegen. Dieser besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Was kostet der Kurs?

Mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 220 € für jedes Modul. Den Rest übernimmt für Sie das BAMF.

Wenn Sie keinen Berechtigungsschein haben, kostet jedes Modul 440 €.

Wann ist der Kurs kostenfrei?

Wenn Sie Arbeitslosengeld 2 oder Sozialhilfe beziehen, ist der Kurs für Sie kostenfrei. Dafür müssen Sie einen aktuellen Bescheid vom Jobcenter oder vom Sozialamt haben und einen Antrag auf Kostenbefreiung beim BAMF stellen. Das übernehmen wir gerne für Sie!

Bitte beachten Sie: die Kostenbefreiung gilt erst, wenn das BAMF Ihrem Antrag zugestimmt hat.

So weit nicht anders angegeben, verwenden wir das Lehrwerk „Schritte plus Neu“, Ausgabe in 5 Bänden (Hueber Verlag).

Einstufungsberatung

Wenn Sie einen Integrationskurs besuchen wollen, ist eine vorherige Beratung und ein Einstufungstest Pflicht.

Sie haben noch Fragen zur Anmeldung und zu den Kosten eines Integrationskurses? Hier helfen wir Ihnen mit vielen Informationen über Kurse und Prüfungen, unterstützen Sie bei Anträgen ans BAMF und stellen Ihre Vorkenntnisse in Deutsch durch ein individuelles Gespräch und, wenn nötig, einen schriftlichen Test fest. So finden Sie genau den Kurs, der zu Ihnen passt.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin:

E-Mail: sonja.bauer@vhs-regensburg-land.de oder rufen Sie uns an unter Tel. 09401 525514

Integrationskurs Modul 1 (Niveau A1/1)

Lehrbuch: „Schritte plus neu 1“

(Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0)

Integrationskurs Modul 1

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 12.00 - 15.00 Uhr, ab 12.9.2022 (25 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

Kurs Nr. 223-301185



Integrationskurs Modul 1

Christine König

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 19.9.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301186

Integrationskurs Modul 1 (online)

Hana Pflzova MA

Mo.- Do., 18.00-21.00 Uhr, ab 17.10.22 (25 x)

Online - lernen von zu Hause aus

Kurs Nr. 223-301187

Integrationskurs Modul 1

Anahit Terteryan

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 17.10.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301188

Integrationskurs Modul 1

Dr. Jörg Marienhagen

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 12.9.2022 (25 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium

(Otto-Hahn-Str.)

Kurs Nr. 223-301189

Integrationskurs Modul 1

Tamuna Gablishvili-Geier und Liana Manjavidze

Mo.- Do., 18.15 - 21.15 Uhr, ab 17.10.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301190

Integrationskurs Modul 1

Claudia Gassmann MA

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 16.1.2023 (25 x)

Schierling, Placidus-Heinrich-Schule

(Jakob-Brand-Str. 3 a)

Kurs Nr. 223-301191

Integrationskurs Modul 2 (Niveau A1/2)

Lehrbuch: „Schritte plus neu 2

(Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7)

Integrationskurs Modul 2

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 12.00 - 15.00 Uhr, ab 18.10.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301285

Integrationskurs Modul 2

Christine König

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 26.10.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301286

Integrationskurs Modul 2 (online)

Hana Pflzova MA

Mo.- Do., 18.00-21.00 Uhr, ab 6.12.22 (25 x)

Online - lernen von zu Hause aus

Kurs Nr. 223-301287

Integrationskurs Modul 2

Anahit Terteryan

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 6.12.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301288

Integrationskurs Modul 2

Dr. Jörg Marienhagen

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 27.10.2022 (25 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium

(Otto-Hahn-Str.)

Kurs Nr. 223-301289

Integrationskurs Modul 2

Liana Manjavidze und Tamuna Gablishvili-Geier

Mo.- Do., 18.15 - 21.15 Uhr, ab 6.12.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301290

Laufend
neue Kursangebote
finden Sie auf unserer
Website [www.
vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de)



Integrationskurs Modul 3 (Niveau A2/1)

Lehrbuch: „Schritte plus neu 3
(Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-301083-4)

Integrationskurs Modul 3

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 8.30 - 11.30 Uhr, ab 19.9.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301383

Integrationskurs Modul 3

Andrea Six-Fabris M.A.

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 27.10.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301384

Integrationskurs Modul 3

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 12.00 - 15.00 Uhr, ab 29.11.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301385

Integrationskurs Modul 3

Christine König

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 8.12.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301386

Integrationskurs Modul 3 (online)

Hana Pířzova MA

Mo.- Do., 18.00-21.00 Uhr, ab 1.3.23 (25 x)
Online - lernen von zu Hause aus
Kurs Nr. 223-301387

Integrationskurs Modul 3

Dr. Jörg Marienhagen

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 19.12.2022 (25 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)
Kurs Nr. 223-301389

Integrationskurs Modul 3

Liana Manjavidze und Tamuna Gablishvili-Geier

Mo.- Do., 18.15 - 21.15 Uhr, ab 1.2.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301390

Integrationskurs Modul 4 (Niveau A2/2)

Lehrbuch: „Schritte plus neu 4
(Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601083-3)

Integrationskurs Modul 4

Alla Heimgärtner, Philologin

Mo.- Do., 17.45 - 20.45 Uhr, ab 27.9.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301482

Integrationskurs Modul 4

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 8.30 - 11.30 Uhr, ab 25.10.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301483

Integrationskurs Modul 4

Andrea Six-Fabris M.A.

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 8.12.2022 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301484

Integrationskurs Modul 4

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 12.00 - 15.00 Uhr, ab 17.1.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301405

Integrationskurs Modul 4

Christine König

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 30.1.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
Kurs Nr. 223-301486





Integrationskurs Modul 5 (Niveau B1/1)

Lehrbuch: „Schritte plus neu 5
(Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-301085-8)

Integrationskurs Modul 5

Alla Heimgärtner, Philologin

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 14.9.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301580

Integrationskurs Modul 5

Alla Heimgärtner, Philologin

Mo.- Do., 17.45 - 20.45 Uhr, ab 17.11.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301582

Integrationskurs Modul 5

Anastasia Pachur

Mo.- Fr., 8.30 - 11.30 Uhr, ab 6.12.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301583

Integrationskurs Modul 5

Andrea Six-Fabris M.A.

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 26.1.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301584

Kursleiter*in gesucht

Für den Programmbereich Deutsch sucht
die vhs nach neuen und engagierten
Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.
Telefon 09401 525510.

Integrationskurs Modul 6 (Niveau B1/2)

Integrationskurs Modul 6 (Wochenendkurs)

Annette Frevel-Stankov

Fr., 18.00-21.00 Uhr, und Sa., 8.00-14.00 Uhr,

ab 26.11.22 (18 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301678

Integrationskurs Modul 6

Claudia Gassmann MA

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 21.9.2022 (25 x)

Schierling, Placidus-Heinrich-Schule

(Jakob-Brand-Str. 3 a)

Kurs Nr. 223-301679

Integrationskurs Modul 6

Alla Heimgärtner, Philologin

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 20.10.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301680

Integrationskurs Modul 6

Alla Heimgärtner, Philologin

Mo.- Do., 17.45 - 20.45 Uhr, ab 16.1.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301682

Orientierungskurse

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses und schließt an die Sprachkursmodule an.
Er vermittelt wichtiges Wissen über das Leben in Deutschland, über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur.
Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Integrationskurs Orientierungskurs

Liana Manjavidze

Mo.- Do., 18.15 - 21.15 Uhr, ab 17.10.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301776

Integrationskurs Orientierungskurs (Wochenendkurs)

Annette Frevel-Stankov

**Fr., 18.00-21.00 Uhr, und Sa., 8.00-14.00 Uhr,
ab 3.3.23 (17 x)**

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301778

Integrationskurs Orientierungskurs

Claudia Gassmann MA

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 14.11.2022 (25 x)

Schierling, Placidus-Heinrich-Schule
(Jakob-Brand-Str. 3 a)

Kurs Nr. 223-301779

Integrationskurs Orientierungskurs

Alla Heimgärtner, Philologin

Mo.- Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 1.12.2022 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

Kurs Nr. 223-301780

Integrationskurs Orientierungskurs (Online)

Hana Pfalzova MA

Mo.- Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 5.9.2022 (25 x)

Kurs Nr. 223-301781

Schreibtraining zur Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

NEU

Hana Pfalzova MA

Zur Vorbereitung auf eine bevorstehende DTZ- oder B1-Prüfung verbessern Sie hier ganz gezielt Ihre Schreibkompetenzen. Sie wiederholen und trainieren für die Textproduktion (Briefe, Mails, SMS) wichtige Grammatik und formale Standards.

Freitag, 7.10.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 8.10.22, 10.00 - 14.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 55.00 (7 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-301810

**Wenn Sie zusätzlich
zu Ihrem Kurs noch mehr Deutsch
üben möchten, dann nutzen Sie das kos-
tenlose vhs-lernportal. Wenn Sie Hilfe bei
der Registrierung brauchen, wenden Sie sich
an Maria Meider (Tel. 09401 525513, Email:
maria.meider@vhs-regensburg-land.de)
Sie hilft Ihnen gerne weiter!**



Prüfungen

Deutschtest für Zuwanderer

Deutschtest für Zuwanderer A2 / B 1

Der Test besteht aus einem schriftlichen Teil (Hören/Lesen/Schreiben) und einer mündlichen Prüfung. Einen Modelltest finden Sie kostenlos im Internet auf der Seite www.telc.net. Für BAMF-geförderte Teilnehmende von Integrationskursen ist die Prüfung kostenfrei.

Externe Teilnehmende können berücksichtigt werden, falls noch Plätze frei sind. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich. Rufen Sie uns an unter 09401 52550.

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 195.00 (12 - 20 Plätze)

Kurs Nr. 223-302176: Samstag, 15.10.22, 8.00 - 16.00Uhr

Kurs Nr. 223-302179: Samstag, 12.11.22, 8.00 - 16.00Uhr

Kurs Nr. 223-302180: Samstag, 10.12.22, 8.00 - 16.00Uhr

Test: Leben in Deutschland

Der Test „Leben in Deutschland“ ist eine Prüfung, die für eine Verlängerung des Aufenthaltstitels oder für die Erhaltung der deutschen Staatsbürgerschaft bestanden werden muss.

Für 33 Fragen haben die Teilnehmenden 60 Minuten Zeit.

Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich.

Im Online-Testcenter (BAMF) können Sie sich auf den Test vorbereiten.

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 25.00 (12 - 15 Plätze)

Kurs Nr. 223-305004: Freitag, 21.10.22, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 23.9.2022)

Kurs Nr. 223-305005: Freitag, 18.11.22, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 21.10.2022)

Kurs Nr. 223-305006: Freitag, 16.12.22, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 18.11.2022)

Einbürgerungstest

Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich, gegen Bezahlung der Prüfungsgebühr und unter Vorlage des Ausweises in der Geschäftsstelle möglich.

Bitte kommen Sie zum Test selbst ca. 10 Minuten vor Beginn und bringen Sie Ihren Ausweis mit!

Kurs Nr. 223-305017: Freitag, 21.10.22, 12.15 - 13.15 Uhr
(Anmeldeschluss: 23.9.2022).

Kurs Nr. 223-305018: Freitag, 18.11.22, 12.15 - 13.15 Uhr
(Anmeldeschluss: 21.10.2022)

Kurs Nr. 223-305019: Freitag, 16.12.22, 12.15 - 13.15 Uhr
(Anmeldeschluss: 18.11.2022)

Immer auf
dem Laufenden bleiben:
Folgen Sie uns auf Facebook und
Instagram! Dort finden Sie Veranstaltungstipps,
Berichte über Kurse und neueste Infos zu aktuellen
Projekten Ihrer Volkshochschule.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Auf unserer Homepage finden Sie aktuelle
Informationen zu allen Sprachkursen und unseren
Kursleitungen und können sich auch gleich einfach und
direkt online anmelden.

Fremdsprachen

Programmbereichsleitung

Britta Loutzenhiser-Brandt

Tel. 0 94 01 52 55-12

britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de

Englisch

Unser kostenfreies Angebot für alle,
die das Lernen (wieder) lernen wollen.

Online Vortrag: Das Lernen lernen.

Henning Kurz

Wie geht effektives Lernen? Kann ich mit über 40 eigentlich noch eine neue Sprache lernen? Was erfahrene Pädagog*innen schon lange wussten, bestätigt auch die moderne Lernpsychologie: Nicht nur was wir lernen ist wichtig, sondern auch wie wir lernen.

Wer ohne Strategie und Methode Wissen erwerben will, wird zwangsläufig scheitern. In den neuen Bildungsplänen nimmt deshalb zu Recht das Thema „Effektives Lernen“ einen breiten Raum ein. Der Vortrag von Henning Kurz stellt Lernstrategien vor, die Teilnehmenden helfen, ihr Lernverhalten zu optimieren. Henning Kurz hat lange Jahre an verschiedenen Gymnasien unterrichtet und ist seit 2008 Leiter einer vhs.

Montag, 26.9.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Eintritt frei, Kurs Nr. 223-310000

**Laufend neue Kurs-
angebote finden Sie
auf unserer Website [www.
vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de)**

Grundstufe A 1

Für Anfänger*innen mit und ohne
Vorkenntnisse

Englisch A 1 ohne Vorkenntnisse am Vormittag

Valeria Putzkowski

Sie haben noch nie Englisch gelernt und keinerlei Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig! In angemessenem Lerntempo werden Ihnen der Einstieg in die englische Sprache leicht gemacht und die Grundlagen für weiteres Lernen geschaffen.

Lehrbuch: ‚Network Now Starter‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6), ab Lekt. 1

Do., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 10.11.2022 (15 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 132.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-312110

NEU

Englisch zum Mitreden Einstieg A 1

Elisabeth Eck, Grund- und Hauptschullehrerin

Mit ‚Englisch zum Mitreden‘ finden Sie einen entspannten und unterhaltsamen Anfängerkurs, der den Schwerpunkt auf das Sprechen legt. Schnell können Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen, ohne viel Grammatik lernen zu müssen.

Lehrbuch: ‚Englisch zum Mitreden‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-519470-9), ab Lekt. 1

Do., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 17.11.2022 (15 x)

Wenzenbach, Haus der Musik (Schönbergerstr. 8)

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-312111



A1/Grundstufe 1

Mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

- Hören:** Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.
- Sprechen:** Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.
- Lesen:** Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
- Schreiben:** Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.

Abschluss:

„Start A1“ Prüfungen

B1/Mittelstufe 1

Mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

- Hören:** Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- Sprechen:** In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
- Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.
- Schreiben:** Persönliche Briefe schreiben.

Abschluss:

Die Europäischen Sprachenzertifikate

www.sprachenzertifikate.de

C1/Aufbaustufe 1

Mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

- Hören:** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.
- Sprechen:** Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.
- Lesen:** Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
- Schreiben:** Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

A2/Grundstufe 2

Mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

- Hören:** Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.
- Sprechen:** Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.
- Lesen:** Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen.
- Schreiben:** Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Abschluss:

„Start A2“ Prüfungen

B2/Mittelstufe 2

Mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

- Hören:** Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
- Sprechen:** Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
- Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.
- Schreiben:** Detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.

Abschluss:

Die Europäischen Sprachenzertifikate plus

www.sprachenzertifikate.de

C2/Aufbaustufe 2

Mindestens 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

- Hören:** Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.
- Sprechen:** Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.
- Lesen:** Jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen.
- Schreiben:** Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.



Englisch zum Mitreden Einstieg A 1

Aruna Jabari, Muttersprachlerin

Lehrbuch: 'Englisch zum Mitreden'

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-519470-9), ab Lekt. 1

Do., 15.30 - 17.00 Uhr, ab 10.11.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 70.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-312112

Englisch Einstieg A 1

Melissa May Arnold, Muttersprachlerin

Lehrbuch: 'Great A 1'

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0), ab Lekt. 1

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

Alteglöfshaus, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-312113

Englisch Einstieg A 1 am Vormittag

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: 'Great A 1'

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0), ab Lekt. 1

Fr., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 21.10.2022 (15 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-312115

Englisch A 1

Andrea Six-Fabris M.A.

Wenn Sie Englisch in kleinen Schritten mit viel Zeit zum Üben lernen möchten, sind Sie hier genau richtig.

Lehrbuch: 'Network Now' A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12606588-7), ab Lekt. 5

Mi., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-312153

Grundstufe A 2

Grundlegende Kenntnisse

Englisch A 2

Brigitte Berr, EUROLTA zertifiziert

Lehrbuch: 'Network now' A 2.1,

(Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606591-7), ab Lekt. 4

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 5.10.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-313140

Moving ahead! A 2

Marion Matthé, Fremdsprachenkorrespondentin

Sie können sich bereits in einfachen Sätzen an einem lang-samen Gespräch beteiligen. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in moderatem Tempo. Feel free to join us!

Lehrbuch: 'Fairway' new A 2

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5), ab Lekt. 5 B

Mo., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-313150

Englisch A 2

Brigitte Berr, EUROLTA zertifiziert

Lehrbuch: 'Network now' A 2.1,

(Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606591-7), ab Lekt. 6

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-313160

Englisch A 2 am Vormittag

Andrea Six-Fabris M.A.

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und wollen wieder einsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir sind eine kleine Gruppe und nehmen uns viel Zeit, um das Sprechen in Alltagssituationen zu üben.

Lehrbuch: 'Great A 2'

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4), ab Lekt. 7D

Mo., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-313170

**Immer auf dem
Laufenden bleiben:**

**Folgen Sie uns auf Facebook und
Instagram! Dort finden Sie Veranstal-
tungstipps, Berichte über Kurse und neueste
Infos zu aktuellen Projekten Ihrer Volkshoch-
schule. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Auf unserer Homepage finden Sie aktuelle
Informationen zu allen Sprachkursen und
unseren Kursleitungen und können sich
auch gleich einfach und direkt
online anmelden.**

Mittelstufe B 1

Fortgeschrittene Sprachverwendung

Keep it going! B 1

Marion Matthé, Fremdsprachenkorrespondentin

Sie möchten sprachlich „am Ball“ bleiben und Ihre guten Vorkenntnisse erweitern. Auf unterhaltsame Weise und in lockerer Atmosphäre bringt dieser Kurs Sie Ihrem Ziel näher! Join us!

Lehrbuch: ‚Fairway‘ new B 1‘

(Klett Verlag, ISBN 978-3125016149), ab Lekt. 1

Mo., 8.45 - 10.15 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-314110

Keep it going! B 1

Marion Matthé, Fremdsprachenkorrespondentin

Lehrbuch: ‚Fairway‘ new B 1‘

(Klett Verlag, ISBN 978-3125016149), ab Lekt. 3

Mo., 8.45 - 10.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-314120

Englisch B 1 am Vormittag

Robyn Schwebe, BA, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Key‘ B 1

(Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121055-7), ab Lekt. 5

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-314151

Englisch B 1 am Vormittag

Robyn Schwebe, BA, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Key‘ B 1

(Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121055-7), ab Lekt. 8

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-314181

Online: English for Story Lovers B 1 - C 2

Robyn Schwebe, BA, Muttersprachlerin

‚Read more English, speak more English!‘ We will use short stories and texts as a basis for lively discussions. While we will read short excerpts in class, the focus will be on speaking and exchanging our ideas and opinions on what we have read, and how it relates to our own lives and experiences. Join in and have fun!

Lehrbuch: ‚Stories Without End: 24 open-ended stories to engage students in reading, discussion, and creative writing‘

(ISBN 978-1948492119)

Mi., 20.15 - 21.15 Uhr, ab 12.10.2022 (8 x)

€ 60.00 (4 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-314190

Online: English for Story Lovers B 1 - C 2

Robyn Schwebe, BA, Muttersprachlerin

Mi., 20.15 - 21.15 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

€ 75.00 (4 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-314191

vhs sucht Sprachkursleiter*innen
Sie haben Lust, Ihre Muttersprache zu
lehren und Ihre Kultur weiterzugeben?
Sie haben bereits Erfahrung und/oder
Fortbildungen im Bereich Erwachsenenbildung
(z.B. EuroIta oder ähnliche Fortbildungen)?
Dann richten Sie Ihre Bewerbung per Mail direkt an
die Fachbereichsleiterin Britta Loutzenhiser-Brandt
(britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de).

Wir unterstützen Sie bei Ihrer weiteren
Qualifizierung. Werden Sie Teil der
großen vhs Familie!



Konversationskurse

Sicher und flüssig sprechen: Englisch A 1/A 2 Kompaktkurs am Samstag

Valeria Putzkowski

Hier üben Sie freies Sprechen, völlig entspannt und ohne Druck. Die Themen bestimmen Sie!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Sa., 10.00 - 12.00 Uhr, ab 12.11.2022 (4 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 55.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316105

Sicher und flüssig sprechen: Englisch A 1/A 2 Kompaktkurs am Samstag

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Sa., 10.00 - 12.00 Uhr, ab 21.1.2023 (4 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 55.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316106

NEU

Speakeasy A 2

Valeria Putzkowski

This speakeasy course is ideal for learners who want to speak English but feel their English is not good enough for a conversation course. Try speaking English in a relaxed atmosphere, about everyday things. Come along, bring your ideas, articles and have fun whilst learning.

Lehrbuch: 'Let's Talk Now' A 2,

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0), ab Lekt. 1

Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 6.10.2022 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 51.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316107

NEU

Speakeasy A 2

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: 'Let's Talk Now' A 2,

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0), ab Lekt. 3

Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 19.1.2023 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 51.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316108

NEU

Speakeasy A 2

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: 'Let's Talk Now' A 2,

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0), ab Lekt. 5

Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 2.3.2023 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 51.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316109

English Conversation in the Morning A 2/B 1

Elisabeth Eck, Grund- und Hauptschullehrerin

Would you like to improve your conversational skills and extend your vocabulary? You will have the opportunity to practice your spoken English in the relaxed atmosphere of a small group.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 17.11.2022 (15 x)

Wenzenbach, Haus der Musik (Schönbergerstr. 8)

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-316302

English Conversation B 1

Valeria Putzkowski

Improve your English speaking skills in a fun atmosphere.

Lehrbuch: 'Let's Talk Now' B 1,

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605556-7), ab Lekt. 1

Mi., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 5.10.2022 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316310

English Conversation B 1

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: 'Let's Talk Now' B 1,

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605556-7), ab Lekt. 3

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 12.1.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316311

More than just conversation B 1/B 2

Robyn Schwebe, BA, Muttersprachlerin

Neben germanisms, false friends und anderen typischen Stolperfallen gilt unser Hauptaugenmerk v.a. dem Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316312

More than just conversation B 1/B 2

Robyn Schwebe, BA, Muttersprachlerin

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316313



Advanced English Conversation at Five B 2

Christina Neuland, MA

Come and join us any time ... and don't forget to bring a tea mug: five o'clock is teatime!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316505

Advanced English Conversation at Five B 2

Christina Neuland, MA

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316506

Online: Advanced English Conversation B 2

Hannah Schwabe, Muttersprachlerin

Are you out of practice and wish you had more opportunity to have casual English conversation? Would you like to improve your vocabulary, grammar and practice your spoken English? Then this is your course! Led by your native British Language Coach Hannah, you will talk about current news, have interesting debates and explore new vocabulary whilst having a good time! Invitation to be sent to you via email.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316508

Online: Advanced English Conversation B 2

Hannah Schwabe, Muttersprachlerin

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-316509

Online: English Conversation for Stay-at-home Mums B 1/B 2

Hannah Schwabe, Muttersprachlerin

Are you a Stay-at-home Mum and feel like you're losing your English? Would you love to talk to people and make new friends? This workshop provides a fun and relaxed opportunity to practice your English, with other Mums who are at home. Course leader Hannah is a British native, experienced English Teacher and Life Coach. No topic is off-limits in this safe space to share, explore, laugh and discover.

Mo., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

€ 112.00 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-316510

Online: English Conversation for Stay-at-home Mums B 1/B 2

Hannah Schwabe, Muttersprachlerin

Mo., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 16.1.2023 (8 x)

€ 82.50 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-316511

Sprache/Land/Kultur

Englisch für die Reise A 1

Melissa May Arnold, Muttersprachlerin

Englischkenntnisse sind immer nützlich, für eine Reise ganz besonders. Alle, die sich sprachlich auf eine Reise vorbereiten wollen oder sich an die englische Sprache herantasten möchten, sind hier richtig.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 30.1.2023 (12 x)

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-317001

Englisch für die Reise A 1

Alla Stakhorska

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 1.2.2023 (8 x)

Barbing, Gemeindebibliothek (Kirchstraße 1, 1. OG)

€ 70.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-317002

Auffrischkurse

Englisch Auffrischung A 1/A 2

Valeria Putzkowski

Sie fahren bald in ein englischsprachiges Land oder bekommen Besuch aus einem solchen? Ihr Englisch ist ziemlich eingetrocknet? Hier frischen Sie die wichtigsten Wörter und Redewendungen wieder auf. Bei Bedarf auch die Grammatik.

Lehrbuch: 'Let's Enjoy English A2 Review'

(Klett Verlag, ISBN 978-3125016422), ab Lekt. 1

Mi., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 18.1.2023 (8 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-318101

Dust off your English

Englisch Auffrischung A 1/A 2

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 4.10.2022 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 82.50 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-318102

Dust off your English

Englisch Auffrischung A 1/A 2

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 17.1.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 82.50 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-318103



Englisch mit Zeit und Muße - leichte Auffrischung A 2

Valeria Putzkowski

Dieses Angebot ist genau richtig für alle, die gern ins Ausland reisen, einen Besuch in Amerika bei Kindern oder Verwandten planen oder einfach im Kreise Gleichgesinnter ihre 'grauen Zellen' fit halten wollen. Hier lernen Sie Englisch mit extra viel Zeit zum Üben!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 88.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-318204

Englisch mit Zeit und Muße - leichte Auffrischung A 2

Valeria Putzkowski

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 88.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-318205

Englisch Auffrischung und Vertiefung B 1

Marion Matthé, Fremdsprachenkorrespondentin

Ihr Englisch ist/war gar nicht mal so schlecht? Sie möchten Ihre Kenntnisse gerne auffrischen, aber ohne Stress und Hektik? Dann sind Sie hier richtig, denn hier bauen Sie Ihre Kenntnisse in einem gemächlichen Tempo wieder auf und lernen gleichzeitig viel Neues dazu.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 30.9.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 88.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-318319

Brush up and conversation B 1 am Vormittag

Brigitte Berr, EUROLTA zertifiziert

Wenn Sie Ihre Kenntnisse auf unterhaltsame und interessante Weise wiederholen und vertiefen wollen, sind Sie hier genau richtig!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Do., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 13.10.2022 (8 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-318320

Englisch Auffrischung und Vertiefung B 1

Marion Matthé, Fremdsprachenkorrespondentin

Ihr Englisch ist/war gar nicht mal so schlecht? Sie möchten Ihre Kenntnisse gerne auffrischen, aber ohne Stress und Hektik? Dann sind Sie hier richtig, denn hier bauen Sie Ihre Kenntnisse in einem gemächlichen Tempo wieder auf und lernen gleichzeitig viel Neues dazu.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 13.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 88.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-318321

Englisch für den Beruf

Easy Business English A1/A2

Aruna Jabari, Muttersprachlerin

Im beruflichen Alltag auf Englisch zu kommunizieren - und zwar von Anfang an - ist unser Ziel! Ob am Telefon, schriftlich oder im direkten Umgang mit Geschäftspartner*innen, hier decken Sie alle notwendigen Bereiche ab. Sie eignen sich Fachvokabular, Redewendungen und Small Talk-Fähigkeiten an - für ein sicheres Auftreten in Ihrem beruflichen Umfeld!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Fr., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 11.11.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-319100

Business Presentations A 2/B 1

Aruna Jabari, Muttersprachlerin

Presentation skills are very important in Business life. Learn basic presentation skills and useful key language to develop and deliver good presentations. Learn how to speak with confidence and keep your audience interested.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Fr., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 11.11.2022 (3 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 31.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-319104

NEU

Mastering Business Negotiations A 2/B 1

Alla Stakhorska

Communicating in Business situations in English is always a challenge - especially making one's point in negotiations. Become more confident with it!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 30.11.2022 (3 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 31.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-319105

NEU

**Online: Business English Coaching B 1 - B 2***Hannah Schwabe, Muttersprachlerin*

Designed for executives who are active in international business and who wish to enhance their business English communication skills, whilst building their confidence in the language and improving their leadership proficiency.

This Course will give you the skills and confidence to carry out the following executive tasks with ease: Deliver effective presentations that engage and persuade your audience; Write clear, concise emails that get the desired results; Conduct intercultural communication with competency and sensitivity; Negotiate using persuasive language and techniques; Lead successful meetings; Prepare for a job interview

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 6.10.2022 (10 x)**€ 197.00 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-319304****Online: Business English Coaching B 1 - B 2***Hannah Schwabe, Muttersprachlerin***Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)****€ 197.00 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-319305****Online: Business English Coaching B 2 - C 1***Hannah Schwabe, Muttersprachlerin***Do., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)****€ 197.00 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-319306****Online: Business English Coaching B 2 - C 1***Hannah Schwabe, Muttersprachlerin***Do., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)****€ 197.00 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-319307****Französisch****Grundstufe A 1****Für Anfänger*innen****mit und ohne Vorkenntnisse**

Bitte beachten Sie die Angaben zu den Lektionen bei den jeweiligen Kursen.

Französisch Einstieg A 1*Françoise Vergès MA, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: 'On y va!' A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-093325-9), ab Lekt. 1

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 6.10.2022 (10 x)**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)****€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-321110****Französisch für Genießer*innen****Einstieg A 1***Christa Sanchez, Übersetzerin*

Lehrbuch: 'On y va!' A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-093325-9), ab Lekt. 1

Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 18.10.2022 (15 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-321114****Französisch Einstieg A 1 am Vormittag***Christa Sanchez, Übersetzerin*

Lehrbuch: 'On y va!' A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-093325-9), ab Lekt. 1

Di., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 8.11.2022 (15 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-321115****Bonjour! Französischkurs 50 Plus (Einstieg A 1)***Christa Sanchez, Übersetzerin*

Sie wollen in einer kleinen, altershomogenen Gruppe 'un petit peu' Französisch lernen? Das Lehrwerk ist genau darauf zugeschnitten, Sie zum Sprechen zu bringen. Auch hervorragend für die Vorbereitung Ihres Urlaubs geeignet.

Lehrbuch: 'Französisch zum Mitreden'

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-529470-6), ab Lekt. 1

Mi., 15.00 - 16.30 Uhr, ab 19.10.2022 (15 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4)****€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-321116**



NEU

Bienvenue en France! - Französisch zum Ausprobieren und Reinschnuppern A 1 Une semaine intense in den Herbstferien

Christa Sanchez, Übersetzerin

Französisch - ist das etwas für mich? Für Frankreichfans gibt es in diesem Kurs kleine sprachliche Appetithäppchen, die ein entspanntes „Vorkosten“ ermöglichen und Appetit auf ein Weiterlernen machen. Geduldig und mit viel Erfahrung bringt Ihnen Christa Sanchez die Sprache spielerisch näher, garantiert praxisorientiert, und am Ende der Woche können Sie bereits einfache Sätze auf Französisch formulieren.

Und wenn nach Abschluss dieses Kurses die ersten Schritte getan sind, steht für das Weiterlernen und den Ausbau der erworbenen Kenntnisse unser Grundkursangebot bereit.

Lehrbuch: „On y va!“ A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-093325-9), ab Lekt. 1

Mo., Mi., Do., Fr., 10.00 - 12.00 Uhr, ab 31.10.2022 (4 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 60.00 (4 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-321119

Französisch A 1

Françoise Vergès MA, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „On y va!“ A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-093325-9), ab Lekt. 4

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-321140

Grundstufe 2

Grundlegende Kenntnisse

Französisch Einstieg A 2

Christa Sanchez, Übersetzerin

Lehrbuch: „On y va!“ A 2

(Hueber Verlag, ISBN 978-3191033514), ab Lekt. 1

Mo., 15.00 - 16.30 Uhr, ab 10.10.2022 (15 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-322210

Französisch Einstieg A 2

Françoise Vergès MA, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „On y va!“ A 2

(Hueber Verlag, ISBN 978-3191033514), ab Lekt. 1

Do., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 6.10.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-322211

Auffrischung und Wiedereinstieg

Französisch Auffrischung A 2

Françoise Vergès MA, Muttersprachlerin

Sie haben die Grundstufe abgeschlossen und wollen erst noch alles festigen, bevor Sie in B 1 einsteigen? Oder Sie waren mal ganz gut und wollen Ihre Kenntnisse wieder aktivieren?

Lehrbuch: „On y va!“ A 2

(Hueber Verlag, ISBN 9783190033515)

Do., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-324005

Französisch Wiedereinstieg und Vertiefung B 1

Christa Sanchez, Übersetzerin

Wir bauen Wortschatz auf, wiederholen wichtige Grammatikstrukturen und haben Spaß beim freien Sprechen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mo., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 10.10.2022 (15 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-324006

Sprache/Land/Kultur

Excusez-moi, ...? Französisch für unterwegs A 1

Christa Sanchez, Übersetzerin

Sie planen eine Reise nach Frankreich und möchten sprachlich für die wichtigsten Alltagssituationen im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc. fit sein?

Oder Sie suchen einfach einen leichten Einstieg in die Sprache? Sprechen und Hörverstehen stehen im Vordergrund.

Sie erlernen ein Grundvokabular sowie die wichtigsten Redewendungen für unterwegs.

Lehrbuch: „Französisch für den Urlaub (A 1)“

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6)

Mo., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 23.1.2023 (8 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-325003

Laufend neue Kurs-
angebote finden Sie
auf unserer Website [www.
vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de)

Grundstufe A 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Online: Italienisch Einstieg A 1 in der Mittagspause

Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Dieci A 1‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lekt. 1

Do., 11.30 - 13.00 Uhr, ab 6.10.2022 (8 x)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331110

Italienisch Einstieg A 1

Carla Figliozzi, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lekt. 1

Mi., 18.00 - 19.15 Uhr, ab 5.10.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 73.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-331111

Italienisch Einstieg A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 4.10.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331113

Italienisch Einstieg A 1

Rosy Galata, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Espresso nuovo‘ A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lekt. 1 und Zusatzmaterial

Mi., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 18.1.2023 (10 x)

Tegernheim, Haus der Begegnung, Schachraum

(Kirchstr. 14)

€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-331115

Hybrid: Italienisch Einstieg A 1

Sabine Judenmann MA

Legen Sie den Grundstein für eine neue Sprache und werden Sie fit für die wichtigsten Situationen in Bella Italia! Für uns gilt: non c'è un problema!

Sie können wahlweise vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen.

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lekt. 1

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 4.10.2022 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 111)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-331116

Online: Italienisch Einstieg A 1 zum Frühstück

Sabine Judenmann MA

Italienisch lernen pian piano. Wir nehmen uns alle kritischen Alltagssituationen vor, wie etwa das Einkaufen im Supermarkt oder in der Bäckerei, wir gehen sogar in die Apotheke. Dazu gibt es Hörübungen und kleine Videos. Sie können Themenwünsche einbringen und wir besprechen diese dann.

Bella Italia – wir kommen!

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lekt. 1

Mi., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-331118

Grundstufe A 1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Bitte beachten Sie die Angaben zu den Lektionen bei den jeweiligen Kursen.

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Ganz von vorne fangen wir nicht mehr an, ein paar Grundkenntnisse haben wir uns schon aufgebaut. Wir üben Dialoge z. B. im Restaurant und vertiefen unsere Grammatik.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331123

Buongiorno! Italienisch 50 plus A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Möchten Sie am liebsten mit Menschen in Ihrem Alter ‚un po‘ di italiano‘ lernen?

Mit Ruhe und viel Spaß machen wir weiter in dieser schönen Sprache, so dass Sie am Ende keine Probleme mehr haben werden, Dialoge in einem Restaurant zu führen oder Kontakte auf Italienisch zu knüpfen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Voraussetzung: 1 Semester

Di., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 124.00 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331132

Online: Italienisch A 1 in der Mittagspause

Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Dieci A 1‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lekt. 3

Do., 11.30 - 13.00 Uhr, ab 19.1.2023 (10 x)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331134



Hybrid: Italienisch A 1

Sabine Judenmann MA

Sie können wahlweise vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen.

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lekt. 3

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 111)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-331137

Online: Italienisch A 1 zum Frühstück

Sabine Judenmann MA

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lekt. 3

Mi., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 18.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-331139

Italienisch A 1

Carla Figliozzi, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lekt. 4

Mi., 18.00 - 19.15 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 73.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-331141

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

In einer kleinen Gruppe lernen wir mit Leichtigkeit und viel Vergnügen alles, was man für den Alltag in bella Italia braucht.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 124.00 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331142

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Mit geringen Vorkenntnissen sind Sie dabei (ca. 1 Semester).

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 19.45 - 21.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331145

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Sie möchten endlich richtig Italienisch lernen? Bis Weihnachten können Sie schon kleine Unterhaltungen führen und über Alltäg-liches auf Italienisch sprechen.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Wörth, Mittelschule

(Schulstr. 1, Neubau, Eingang: unterer Pausenhof, UG, Zi. 05)

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331150

Buongiorno! Italienisch 50 plus A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Möchten Sie am liebsten mit Menschen in Ihrem Alter ‚un po‘ di italiano‘ lernen? Mit Ruhe und viel Spaß machen wir weiter in dieser schönen Sprache, so dass Sie am Ende keine Probleme mehr haben werden, Dialoge in einem Restaurant zu führen oder Kontakte auf Italienisch zu knüpfen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Voraussetzung: 2 Semester (ca. 30 UE)

Di., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 113.50 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331152

Online: Italienisch A 1

Sabine Judenmann MA

Ja, wir sind keine absoluten Newcomer mehr. Wir wollen entspannt und ohne Stress lernen. Ohne schlechtes Gewissen, wenn wir etwas mehr Zeit brauchen, um alles sicher zu beherrschen. Dann wiederholen wir eben, irgendwann bleibt immer mehr hängen – und wir können sprachlich eine bella figura machen!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 21.9.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-331153





Online: Italienisch A 1

Sabine Judenmann MA

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-331154

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

In einer kleinen Gruppe lernen wir mit Leichtigkeit und viel Vergnügen alles, was man für den Alltag in bella Italia braucht.

Voraussetzung: sehr gute Grundkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 113.50 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331162

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Mit geringen Vorkenntnissen sind Sie dabei (ca. 2 Semester)

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 19.45 - 21.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 94.50 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331165

Online: Italienisch A 1

*Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin*

Lehrbuch: 'Dieci A 1'

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lekt. 6

Do., 16.30 - 17.30 Uhr, ab 6.10.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331167

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

In einer kleinen Gruppe lernen wir mit Leichtigkeit und viel Vergnügen ohne Leistungsdruck.

Um mitmachen zu können, sollten Sie bereits gute Grundkenntnisse haben.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 124.00 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331169

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Sie möchten endlich richtig Italienisch lernen? Bis zum Sommer können Sie schon kleine Unterhaltungen führen und über Alltäg-liches auf Italienisch sprechen.

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

Wörth, Mittelschule

(Schulstr. 1, Neubau, Eingang: unterer Pausenhof, UG, Zi. 05)

€ 113.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331170

Italienisch A 1

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

In einer kleinen Gruppe lernen wir mit Leichtigkeit und viel Vergnügen ohne Leistungsdruck.

Um mitmachen zu können, sollten Sie bereits gute Grundkenntnisse haben.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 113.50 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-331179

Online: Italienisch A 1

*Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin*

Lehrbuch: 'Dieci A 1'

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lekt. 8

Do., 16.30 - 17.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-331188



Grundstufe A 2

Grundlegende Kenntnisse

Hybrid: Mi piace leggere in italiano A 2

Sabine Judenmann MA

Wir lesen leichte Lektüre und freuen uns, wenn wir die enthaltene Grammatik beherrschen und trotzdem ein bisschen wiederholen bzw. Neues dazulernen. Dazwischen gibt es immer wieder Hörverständnis-Übungen, Sie entscheiden fallweise, ob Sie vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 111)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332209

Hybrid: Mi piace leggere in italiano A 2

Sabine Judenmann MA

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 111)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332210

Italienisch A 2

Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin, Muttersprachlerin

Wir gehen in gemütlichem Tempo voran und bauen unsere Kenntnisse mit viel Zeit zum Üben aus.

Lehrbuch: ‚Dieci A 2‘,

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4), ab Lekt. 3

Mi., 10.15 - 11.45 Uhr, ab 5.10.2022 (14 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 144.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-332230

Online: Italienisch A 2 am Samstag

Sabine Judenmann MA

Wenn unter der Woche keine Zeit bleibt für einen Italienisch-Kurs, ja wie wäre es dann am Samstag? Meglio tardi che mai - besser spät als nie! Die wichtigen Grundbegriffe der italienischen Grammatik, die einfach unumgänglich sind, beherrschen wir bereits. Uns interessieren die alltäglichen Situationen, in die man geraten kann und für diese wollen wir gewappnet sein.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Sa., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 17.9.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332255

Online: Italienisch A 2 am Samstag

Sabine Judenmann MA

Sa., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 26.11.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332256

Online: Italienisch A 2

Sabine Judenmann MA

Wir sind keine Anfänger*innen mehr! Wir wissen, was das *passato prossimo* ist, den Teilungsartikel kennen wir auch, ebenso das Futur und das Konditional. Aber Wiederholen schadet ja nie! Wir lernen situationsorientiert: wenn es z.B. um die Anmietung einer Ferienwohnung geht, lernen wir alles Wichtige und Wissenswerte rund um dieses Thema. Wir üben so lange, bis wir sicher sind, unterstützt durch Videos und Hörbeispiele. Der nächste Italienurlaub kann kommen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 21.9.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332257

Online: Italienisch A 2

Sabine Judenmann MA

In diesem Kurs bauen wir auf solide Grundkenntnisse auf. Wir üben uns im Sprechen, vertiefen unsere Grammatik. Wir lesen und bearbeiten Texte und erweitern dabei unseren Wortschatz.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332258

Online: Italienisch A 2

Sabine Judenmann MA

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-332259

Italienisch A 2

Carla Figliozzi, Muttersprachlerin

Wir sind schon ganz gut auf unserem Weg zu ‚italiano vero‘.

Wir bauen weiter unseren Wortschatz aus und können uns so immer besser auf Italienisch unterhalten.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 19.15 - 20.15 Uhr, ab 5.10.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 51.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-332270

Italienisch A 2

Carla Figliozzi, Muttersprachlerin

Mi., 19.15 - 20.15 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 51.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-332280



Mittelstufe B 1

Fortgeschrittene Sprachverwendung

Hybrid: Endlich Zeit für Italienisch B 1

Sabine Judenmann MA

Neben den Lektionsinhalten unseres Lehrbuchs lesen wir auch Zeitungsartikel, nehmen ab und zu auch einen Liedtext genauer unter die Lupe und üben uns selbstverständlich auch im Sprechen.

Sie entscheiden fallweise, ob Sie vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7), ab Lekt. 4

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-333001

Hybrid: Endlich Zeit für Italienisch B 1

Sabine Judenmann MA

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7), ab Lekt. 5

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-333002

Italienisch B 1

*Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin*

Sie trainieren und verbessern Leseverstehen, Wortschatz, Sprechfertigkeit. Lebensnah, authentisch und immer dem „wahren Italien“ auf der Spur.

Lehrbuch: „Dieci“ B 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1), ab Lekt. 2

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, EG, Zi. 10)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-333008

Italienisch B 1

*Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin*

Lehrbuch: „Dieci“ B 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1), ab Lekt. 4

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, EG, Zi. 10)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-333009

Italienisch B 1 am Vormittag

*Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin*

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ B1,

(Hueber Verlag, ISBN 3197095995), ab Lekt. 6/7

Mi., 8.30 - 10.00 Uhr, ab 28.9.2022 (15 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 154.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-333010

Online: Italienisch zum Frühstück B 1

Sabine Judenmann MA

Wir machen einfach alles, was Spaß macht, auf Italienisch! Einmal besprechen wir die Lektion im Buch und üben, ein anderes Mal schauen wir ein Video an, wieder ein anderes Mal lesen wir eine Kurzgeschichte, gerne auch einmal einen Artikel aus einer italienischen Frauenzeitschrift ... wir machen einfach alles – aber immer auf Italienisch.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7), ab Lekt. 4

Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)

€ 72.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-333012

Online: Italienisch zum Frühstück B 1

Sabine Judenmann MA

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ B 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7), ab Lekt. 5

Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 72.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-333013





Sprache/Land/Kultur

Online: Gardasee - ich komme! Italienisch A 1 Sabine Judenmann MA

Wir fahren zu den schönsten Orten des Gardasees und lernen das Nötigste für den Urlaub dort. Wir beginnen mit dem Zahlen der Maut und machen am ersten Autogrill Stopp und trinken unseren ersten caffè espresso. Eis essen, ins Ristorante gehen, Shoppen, auf dem Campingplatz oder im Hotel – alles kein Problem mehr für uns!

Und ein bisschen „sightseeing“ ist auch dabei ... Riva del Garda, Bardolino, Limone, Sirmione kennen wir nach unserem Kurs wie unsere Westentasche. Sie waren schon dort? Umso besser! Egal ob Gardasee-Frischling oder alter Hase: in diesem Kurs ist für jeden etwas dabei.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Fr., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 7.10.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-334001

NEU

Online: Gardasee - ich komme! Italienisch A 1 Sabine Judenmann MA

Sa., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 21.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-334002

NEU

Italienisch für unterwegs intensiv am Samstag

Antonella Matarazzo, Dott.ssa, Muttersprachlerin

Vier Vormittage genügen und Sie beherrschen die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für Ihren Urlaub in Italien. Italien wir kommen!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Sa., 10.00 - 13.00 Uhr, ab 4.3.2023 (4 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-334003

Online: 4 chiacchiere tra amici Der Italienischstammtisch ab A 2

Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin

Immer am letzten Freitag im Monat lädt Sie Laura Starace auf einen ‚Plausch unter Freunden‘ ein. Sie bringt Sprechansätze mit und führt Sie bei einem Espresso durch die 90 Minuten. Sie sollten bereits gute Grundkenntnisse haben, aber Sie müssen nicht fließend sprechen können.

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr, am 30.9.22, 28.10.22, 25.11.22

€ 34.00 (4 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-334025

Online: 4 chiacchiere tra amici Der Italienischstammtisch ab A 2

Laura Starace, Fremdsprachenkorrespondentin,
Muttersprachlerin

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr, am 27.1.23, 24.2.23, 24.3.23,
28.4.23

€ 45.00 (4 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-334026

Hybrid: Italienisch für die Reise A 2

Sabine Judenmann MA

Gesucht: eine kleine Auszeit vom Alltag. Gefunden: eine virtuelle Sprachreise nach Italien! Auf dem Programm unserer Italienischstunden steht bereits Bekanntes und Gehörtes rund um alle möglichen touristischen Situationen. Wir sind kein Anfängerkurs mehr, wir wissen, was das passato prossimo ist, wir kennen alle Mengeneinheiten beim Einkaufen und die Benennung von Lebensmitteln ist uns vertraut.

Mit Videos, Hörverständnis-Übungen, kleineren Dialogübungen. Aber bitte bloß keinen Stress!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 22.9.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-334200

Hybrid: Italienisch für die Reise A 2

Sabine Judenmann MA

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-334201

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs der für Sie richtige ist, oder wenn Sie das Gefühl haben, im falschen Kurs zu sitzen, sprechen Sie mit Britta Loutzenhiser-Brandt (Tel. 09401 525512). Lehrwerksbezogene Einstufungstests finden Sie auch auf den Internetseiten der jeweiligen Verlage.



Auffrischung und Wiederholung

Facciamo un ripasso generale! A 1/A 2

Barbara Matteucci MA, Muttersprachlerin

Sie haben schon mal Italienisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt auffrischen? Wir üben mit viel Spaß und Freude Dialoge in Alltagssituationen und wiederholen wichtige Vokabeln.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 15.00 - 16.30 Uhr, ab 4.10.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-335006

Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2

Sabine Judenmann MA

Das Lehrbuch con piacere A2 haben wir erfolgreich beendet.

Wir wollen aber jetzt nicht wieder neue Grammatikkenntnisse erwerben, sondern unser vorhandenes Wissen erhalten, wiederholen und verfestigen. Das schaffen wir, indem wir Artikel oder Kurzgeschichten lesen, italienischsprachige Rätselaufgaben lösen, kleinere Geschichten hören und darüber sprechen und ab und zu auch einen kleinen landeskundlichen Film anschauen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 22.9.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-335010

Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2

Sabine Judenmann MA

Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-335011

Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2

Sabine Judenmann MA

Eine Stunde Italienisch. Eine Stunde Lernen mit viel Spaß!

Neben der Lektüre von (Zeitungs-)Artikeln lösen wir leichtere und schwerere Grammatikrätsel; wir schauen landeskundliche Videos in italienischer Sprache an, besprechen diese und manchmal informieren wir uns gegenseitig als „Reiseführer*in“ über Wissenswerte aus unserem Traumland!

Materialien der Kursleitung

Di., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 20.9.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-335012

Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2

Sabine Judenmann MA

Di., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-335013

Konversationskurse

NEU

Online: Weg mit der Grammatik - ab jetzt wird geredet! A 1/ A 2

Sabine Judenmann MA

Grammatik büffeln ist manchmal langweilig und trocken. Wir lernen in diesem Kurs gesprochenes Alltagsitalienisch. Die wichtigsten Situationen z.B. in einem Italienurlaub üben wir mündlich so lange, bis wir sprachlich fit sind. Wir verfestigen unser Wissen mit Hilfe kleiner Videos.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Fr., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 7.10.2022 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-336009

NEU

Online: Weg mit der Grammatik - ab jetzt wird geredet! A 1/A 2

Sabine Judenmann MA

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Fr., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 20.1.2023 (10 x)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-336010

Hybrid: Conversazione in italiano A 2

Sabine Judenmann MA

Wir lesen Zeitungsartikel, lösen Rätsel, ab und zu schauen wir Videos, kurzum: wir verbringen eine kurzweilige Italienischstunde und wiederholen völlig unauffällig auch die Grammatik. Sie entscheiden fallweise, ob Sie vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 15.15 - 16.15 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-336016

Hybrid: Conversazione in italiano A 2

Sabine Judenmann MA

Mo., 15.15 - 16.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 69.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-336017



Grundstufe A 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch Einstieg A 1

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 1

Mo., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 17.10.2022 (15 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-341110

Spanisch Einstieg A 1

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 1

Mi., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 5.10.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-341111

Spanisch Einstieg A 1

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 1

Mi., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 25.1.2023 (12 x)

Sinzing, Grundschule (Bergstr. 11, vhs-Raum)

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-341113

Spanisch Einstieg A 1

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 1

Mi., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 12.10.2022 (15 x)

Tegernheim, Haus der Begegnung, Schachraum

(Kirchstr. 14)

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-341114

Spanisch Einstieg A 1 rápido

Intensiv am Samstag

Alba Meléndez-Haslinger, Muttersprachlerin

Für alle die etwas schneller ihre ersten Spanischkenntnisse erwerben wollen!

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 1

Sa., 9.30 - 11.45 Uhr, ab 8.10.2022 (8 x)

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 106.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-341115

Online: Spanisch Einstieg A 1

María José Eybe, EUROLTA zertifiziert, D.E.L.E.-Prüferin, Muttersprachlerin

Muttersprachlerin

Haben Sie Lust die spanische Sprache von zu Hause aus zu lernen?

Wir lernen genauso wie in einem regulären Kurs, nur dass unser Klassenzimmer virtuell ist.

Lehrbuch: ‚Impresiones‘ A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-104545-6), ab Lekt. 1

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 7.11.2022 (12 x)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-341116

Hybrid: Spanisch Einstieg A 1

Hilda Rodríguez Velasco, Muttersprachlerin

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Dieser Kurs findet als Hybridkurs statt, d.h. Sie haben bei jedem Kurstermin die Möglichkeit, vor Ort oder online via Zoom teilzunehmen.

Mi., 18.45 - 20.15 Uhr, ab 5.10.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-341117

NEU

¡Buenos días! Spanischkurs 50 Plus Einstieg A 1

Christa Sanchez, Übersetzerin

Sie wollen in einer kleinen, altershomogenen Gruppe ‚un poco‘ Spanisch lernen? Das Lehrwerk ist genau darauf zugeschnitten, Sie zum Sprechen zu bringen. Auch hervorragend für die Vorbereitung Ihres Urlaubs geeignet.

Lehrbuch: ‚Spanisch zum Mitreden‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-529470-6), ab Lekt. 1

Mi., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 19.10.2022 (15 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-341119





NEU

**¡Buenos días! Spanischkurs 50 Plus
(Einstieg A 1)***Christa Sanchez, Übersetzerin*

Lehrbuch: ‚Spanisch zum Mitreden‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-529470-6), ab Lekt. 1

Do., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 13.10.2022 (15 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)****€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-341120**

Grundstufe A 2

Grundlegende Kenntnisse

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Hybrid: Spanisch A 1*Hilda Rodríguez Velasco, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 3

Mi., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)****€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-341132****Hybrid: Spanisch A 1***Hilda Rodríguez Velasco, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Caminos hoy‘ A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5), ab Lekt. 4

Dieser Kurs findet als Hybridkurs statt, d.h. Sie haben bei jedem Kurstermin die Möglichkeit, vor Ort oder online via Zoom teilzunehmen.

Mi., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 18.1.2023 (10 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)****€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-341142****Online: Spanisch A 1***María José Eybe, EUROLTA zertifiziert, D.E.L.E.-Prüferin, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Impresiones‘ A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-104545-6), ab Lekt. 4

Mi., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)**€ 69.00 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-341145****Online: Spanisch A 1***María José Eybe, EUROLTA zertifiziert, D.E.L.E.-Prüferin, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Impresiones‘ A 1

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-104545-6), ab Lekt. 6

Mi., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)**€ 69.00 (5 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-341165****Spanisch Einstieg A 2***Isabel María Rosso Fernández, EUROLTA zertifiziert, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Impresiones‘ A 2

(Hueber Verlag, ISBN 9783190345458), ab Lekt. 1

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)****€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-342211****Hybrid: Spanisch A 2 am Samstag***Hilda Rodríguez Velasco, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Dieser Kurs findet als Hybridkurs statt, d.h. Sie haben bei jedem Kurstermin die Möglichkeit, vor Ort oder online via Zoom teilzunehmen.

Sa., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 24.9.2022 (10 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)****€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-342212****Spanisch A 2***Isabel María Rosso Fernández, EUROLTA zertifiziert, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Impresiones‘ A 2

(Hueber Verlag, ISBN 9783190345458), ab Lekt. 4

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)****€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-342241****Hybrid: Spanisch A 2 am Samstag***Hilda Rodríguez Velasco, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Dieser Kurs findet als Hybridkurs statt, d.h. Sie haben bei jedem Kurstermin die Möglichkeit, vor Ort oder online via Zoom teilzunehmen.

Sa., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 14.1.2023 (8 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)****€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-342250**



Sprache/Land/Kultur

Spanisch für die Reise und mehr A 1

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Sie reisen gerne nach Spanien? Dies ist die perfekte Vorbereitung für Ihre Reise! Sie lernen die wichtigsten Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen, Tipps und Tricks zu Land und Leuten inklusive. Der Kurs eignet sich auch wunderbar zum Reinschnuppern und als Einstieg in die spanische Sprache. ¡Buen viaje!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 25.1.2023 (8 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-344001

Auffrischung und Wiederholung

Spanisch mit Zeit und Muße: Wiederholung A 1

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Spielerisch und kommunikativ wiederholen Sie die Grundbausteine der spanischen Sprache.

Lehrbuch: 'Con gusto nuevo' A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 8

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 14.9.2022 (12 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345001

Spanisch mit Zeit und Muße: Wiederholung A 1

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Lehrbuch: 'Con gusto nuevo' A1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lekt. 9

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345002

Spanisch Wiederholung A 1

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

Wir wiederholen, reaktivieren und festigen Themen wie Begrüßung, Vorstellung, Restaurantbesuch, Zahlen und Farben. Wir üben freie Dialoge, Fragen zu stellen und darauf zu antworten. Das Alles immer handlungsorientiert und praxisnah.

Lehrbuch: 'Caminos hoy' A 1

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51577-5)

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 17.10.2022 (15 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 154.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345010

NEU

Spanisch Auffrischung A 1/ A 2

Raúl Álvarez, Muttersprachler

Sie haben schon mal Spanisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse nun wieder aktivieren und Ihren Wortschatz systematisch aufbauen? Dann sind Sie hier richtig. Die Unterrichtssprache ist ausschließlich Spanisch.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 9.11.2022 (12 x)

Brennberg, Grundschule

(Johannisstr. 8, Besprechungszimmer)

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345011

Curso de repaso A 2/ B 1

Brigitte Berr, EUROLTA zertifiziert

Mindestens gute A 2 Kenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben (B 1 Niveau)

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345020

Curso de repaso A 2/ B 1

Brigitte Berr, EUROLTA zertifiziert

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345021

Spanisch Auffrischung und Konversation am Vormittag B 2

Christa Sanchez, Übersetzerin

Gemeinsam erweitern wir systematisch unseren Wortschatz und wenden ihn auch gleich in Gesprächen über die verschiedenen Themen des Alltags an.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fr., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 11.11.2022 (15 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 154.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-345030



Konversationskurse

Curso de conversación B 1/B 2

Lilia Rangel Alvarado, Muttersprachlerin

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 1.2.2023 (15 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 132.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-346202

Curso de conversación B 1/B 2

Lilia Rangel Alvarado, Muttersprachlerin

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 106.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-346301

Seltener unterrichtete Sprachen

Auf zu neuen Sprachabenteuern!

Chinesisch Einstieg A 1

Yü Du-Angler, Muttersprachlerin

Wollen Sie etwas Neues ausprobieren? Die chinesische Sprache ist die meistgesprochene Sprache der Welt und ihre internationale Bedeutung in Wirtschaft, Handel und Tourismus nimmt ständig zu. LaoTse sagt: „Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt“. Lassen Sie uns diesen ersten Schritt zusammen machen! Sie lernen die moderne chinesische Alltagssprache mit authentischen Gesprächssituationen. Dabei wird auch das Erkennen wichtiger Schriftzeichen trainiert und Sie erhalten Einblicke in die chinesische Kultur.

Lehrbuch: „Lóng neu A1-A2“,

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4), ab Lekt. 1

Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 9.11.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351000

Griechisch Einstieg A 1

Vasiliki Rantou, Muttersprachlerin

Ganz entspannt lernen Sie alltägliche Dialoge auf Griechisch zu führen. Sie werden feststellen, dass Griechisch gar nicht so schwer ist!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online stattfinden.

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 19.1.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351200

Online: Japanisch Einstieg A 1

Dipl. Ing. Mieko Fisch, Muttersprachlerin

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 18.10.2022 (12 x)

€ 134.50 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351300

NEU

Sie haben Lust, Ihre Muttersprache zu lehren und Ihre Kultur weiterzugeben?

Sie haben bereits Erfahrung und/oder Fortbildungen im Bereich Erwachsenenbildung (z.B. Euroalta oder ähnliche Fortbildungen)? Dann richten Sie Ihre Bewerbung per Mail direkt an die Fachbereichsleiterin Britta Loutzenhiser-Brandt (britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de).

Wir unterstützen Sie bei einer weiteren Qualifizierung und als Kursleitung erhalten Sie bei fast allen vhs Veranstaltungen Kursleiterrabatte.

Werden Sie Teil der großen vhs Familie!



NEU

Online: Japanisch A 2*Mieko Fisch, Muttersprachlerin*

Wir lernen, wie man Adjektive steigert, wie man Nebensätze bildet, wie man Personen und Sachen genauer beschreibt und Hinweistexte liest. Parallel dazu werden wir einige Kanji (chinesische Zeichen) lernen.

Lehrbuch: ‚Japanisch im Sauseschritt‘ 2A,

(Verlag Dr. Hammes Doitsu Gakuin,

ISBN 978-4-902456-02-8), Lektion 1 – 3.

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)**€ 124.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351305**

NEU

Online: Japanisch A 2*Mieko Fisch, Muttersprachlerin*

Wir lernen die Vergangenheitsformen und beschäftigen uns intensiv mit Dialogformen und Fragestellungen

Lehrbuch: ‚Japanisch im Sauseschritt‘ 2A,

(Verlag Dr. Hammes Doitsu Gakuin,

ISBN 978-4-902456-02-8), Lektion 4 – 6.

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)**€ 103.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351306****Online: Dzien dobry! Polnisch für unterwegs***Dr. Monika Barwinska-Moll, Muttersprachlerin*

Erwerben Sie Ihre ersten Grundkenntnisse der polnischen Sprache. Lernen Sie, wie man sich auf Polnisch begrüßt und verabschiedet, wie man Essen im Restaurant bestellt oder nach dem Weg fragt. Ausspracheübungen werden Ihnen helfen, die auf den ersten Blick schwierigen Buchstabenkombinationen spielend zu bewältigen. Interessante Informationen über das Land und seine Kultur runden das Angebot ab. Do zobaczenia!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 16.1.2023 (8 x)**€ 82.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351501****Online: Portugiesisch für die Reise und als Einstieg***Teresa Antunes de Oliveira Kriese, Muttersprachlerin*

Sie wollen nach Portugal fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihre Reise benötigen. Natürlich ist dieser Kurs auch für einen Einstieg hervorragend geeignet.

Lehrbuch: Vivam as férias!

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-507243-4), ab Lekt. 1

Mo., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)**€ 112.00 (4 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-351601****Rumänisch Einstieg A 1***Andreea-Elena Busuioc, Muttersprachlerin*

Die rumänische Sprache hat sich aus dem gesprochenen Latein entwickelt und klingt wie Italienisch, Französisch oder Spanisch so melodisch, dass man einfach nachsprechen möchte. Wenn Sie Rumänisch für die Arbeit brauchen oder „nur“ mit Ihren rumänischen Freunden plaudern wollen, dann sind Sie hier richtig!

Lehrbuch: ‚Einstieg Rumänisch - für Kurzsprechende‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005419-0), ab Lekt. 1

Mo., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 14.11.2022 (12 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 134.50 (4 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-351701****Online: Russisch A 1 Einstieg am Samstag***Gulnara Werkmann, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: ‚Otlitschno! aktuell A 1: Der Russischkurs‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-204477-9), ab Lekt. 1

Sa., 9.15 - 10.30 Uhr, ab 12.11.2022 (6 x)**€ 76.00 (4 - 5 Plätze), Kurs Nr. 223-351801**

NEU

Online: Russisch A 1 neuer Versuch*Gulnara Werkmann, Muttersprachlerin*

Sie sind Anfänger*in oder haben schon mal einen Versuch unternommen, dann ist dies Ihre Gelegenheit. Mit einigen Vorkenntnissen werden Sie in diesem Kurs gut aufgehoben sein.

Lehrbuch: ‚Otlitschno! aktuell A 1: Der Russischkurs‘

(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-204477-9), ab Lekt. 2

Sa., 9.15 - 10.30 Uhr, ab 14.1.2023 (10 x)**€ 127.00 (4 - 5 Plätze), Kurs Nr. 223-351803****Online: Tschechisch Einstieg A 1***Miroslava Putz, Muttersprachlerin*

Dobrý den! Steigen Sie in die Sprache ein und lernen Sie in einer kleinen Gruppe typische Alltagssituationen auf Tschechisch sicher zu meistern.

Lehrbuch: Lehrbuch der Kursleitung

Bitte beachten Sie:

Der Bezirk Oberpfalz fördert den Kontakt mit unseren tschechischen Nachbarn.

Bei der Teilnahme an diesem Tschechisch-Anfängerkurs erhalten Sie einen einmaligen Zuschuss von 40 €.

Dieser wird bei der Abbuchung der Kursgebühr von uns berücksichtigt.

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 6.2.2023 (10 x)**€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351901**

**Laufend neue Kurs-
angebote finden Sie
auf unserer Website [www.
vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de)**

**Online: Tschechisch A 1***Miroslava Putz, Muttersprachlerin*

Dobrý den!

Lernen Sie in einer kleinen Gruppe typische Alltagssituationen auf Tschechisch sicher zu meistern.

Voraussetzung: geringe Grundkenntnisse

Lehrbuch: Tschechisch Express 1, ab Lekt. 3

Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)**€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351902****Online: Tschechisch A 1***Miroslava Putz, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: Tschechisch Express 1, ab Lekt. 4

Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)**€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351903****Online: Tschechisch A 1***Miroslava Putz, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: Tschechisch Express 1, ab Lekt. 8

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)**€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351904****Online: Tschechisch A 1***Miroslava Putz, Muttersprachlerin*

Lehrbuch: Tschechisch Express 1, ab Lekt. 9

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)**€ 69.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-351906****Ungarisch Einstieg A 1***Agnes Németh-Ösz, Muttersprachlerin*

Ungarn bietet weit mehr als Balaton und Budapest, Pusztas und Paprika. Davon möchte Sie Agnes Németh-Ösz überzeugen. Sie steigen ein in die ungarische Sprache (inkl. Reisewortschatz) und lernen die wichtigsten Redewendungen für den Kontakt mit den gastfreundlichen Ungarn.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 16.11.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 101.50 (3 - 5 Plätze), Kurs Nr. 223-352101**Online: Ukrainisch Schnupperkurs A 1***Alla Stakhorska, Muttersprachlerin*

Eine kurze Einführung in die ukrainische Sprache. Vermittelt werden die wichtigsten Basiskenntnisse und Redewendungen für eine einfache mündliche Verständigung im Alltag.

Für alle ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs wendet sich v.a. an ehrenamtliche Helfer*innen und Gastgeber*innen und ist für diese kostenfrei.

Di., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 13.9.2022 (6 x)**Eintritt frei (3 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-352201**

Unsere neue Stammtischreihe

Für alle, die noch mehr Freude
an ihrer Sprache haben wollen.

Online: English Stammtisch B 1 - C 2*Hannah Schwabe, Muttersprachlerin*

Do you wish you had more opportunity to practice your English in a sociable environment? Then this monthly meet-up is a perfect group to join. Your English doesn't have to be perfect to join.

Your Course leader Hannah is native-British, a highly experienced English Teacher, Certified City Tour Guide and Life Coach. With these combined skills and a warm and fun approach to learning, not only will you gain more confidence in your English speaking abilities, you are highly likely to have fun and make new friends too!

**Dienstag, 25.10.22, 22.11.22, 24.1.23, 28.2.23, 28.3.23,
20.00 - 21.00 Uhr**

€ 40.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-363101**Spanisch Stammtisch A 2 - C 2***Rosa Perez Sevillano, Muttersprachlerin*

Lassen Sie uns das spanische Flair an unseren Stammtisch bringen. Mit typischen spanischen Knabbereien „picoteo“, etwas Wein und spanischer Musik zaubern wir uns eine angenehme und gelassene Atmosphäre, in der wir über Gott und die Welt reden. Bei Bedarf unterstützt Rosa Perez Sevillano mit Sprechansätzen und Worthilfen.

**Samstag, 22.10.22, 19.11.22, 10.12.22, 28.1.23,
16.00 - 17.00 Uhr**

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)**

€ 30.00 (4 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-363102



Sprache und Kochen

Französisch Stammtisch

Christa Sanchez, Übersetzerin

Sie wollen Französisch auch mal außerhalb Ihres Klassenzimmers anwenden und dazu nicht gleich nach Frankreich fahren? Sie sprechen noch nicht fließend, verstehen mehr als Sie sagen können oder lauschen einfach nur gerne dem Klang dieser schönen Sprache?

Dann probieren Sie es doch einfach aus! Christa Sanchez hilft Ihnen gerne, wenn Sie einmal ins Stocken geraten und bringt auch Sprechansätze und Wortschatzhilfen mit.

Donnerstag, 27.10.2022, 24.11.22, 22.12.22, 26.1.23, 23.3.23, 17.45 - 19.15 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Cafeteria)**

€ 56.00 (3 - 5 Plätze), Kurs Nr. 223-363103

Italienisch Stammtisch A 2 - C 1

Antonella Matarazzo, Dott.ssa, Muttersprachlerin

Incontriamoci e chiacchieriamo un po' tra amici sorseggiando un bicchiere di vino.

Lo Stammtisch è aperto a tutti, anche a coloro che non frequentano un corso di italiano. Vi aspetto!

Donnerstag, 27.10.22, 24.11.22, 22.12.22, 26.1.23, 23.3.23, 17.45 - 19.15 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)**

€ 56.00 (3 - 6 Plätze), Kurs Nr. 223-363104

NEU

Indian Cooking

Aruna Jabari, Muttersprachlerin

A perfect way to learn English and practice the art of Indian Cooking!

If cooking is your passion and you wish to learn to cook simple and easy Indian dishes, then join me for a group class to learn how to cook confidently with Indian herbs and spices and prepare delicious meals for family and friends. We will cook a complete meal with light snacks, starters, main course, a desert and the famous Indian Lassi drink. The course will be conducted in English and at the end of the lesson you sit down with your colleagues and enjoy the meal that you have prepared. All ingredients and the menu will be provided (about 12 Euros). All levels!

Donnerstag, 10.11.22, 17.00 - 20.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)**

€ 22.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-363106

NEU

¡Qué aproveche! Tapas auf Spanisch A 2 - C 2

*Isabel María Rosso Fernández, EUROLTA zertifiziert,
Muttersprachlerin*

Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden! Learning by doing! O mejor dicho: practicar, cocinar y disfrutar! Tapas zubereiten und genießen und dabei die Sprache lernen und Kenntnisse vertiefen. Las tapas son parte de la cultura española, si sabes un poco de español y te apetece cocinar, este es tu curso. Vamos a preparar típicas tapas andaluzas: revuelto campero, albóndigas en salsa española, champiñones al ajillo, ensaladilla. ¡Qué aproveche!

Gemeinsam bereiten Sie verschiedene Tapas zu und können Ihre bereits vorhandenen Spanischkenntnisse erweitern und vertiefen. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht nur auf dem gängigen Küchenvokabular, sondern auch in der Kommunikation untereinander.

Ideal ist der Kurs für Spanisch Lernende auf Niveau B 1, aber auch Teilnehmende mit geringeren Vorkenntnissen sind willkommen.

Samstag, 8.10.22, 16.00 - 19.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)**

€ 21.00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-363403

**Bitte bringen Sie
zu allen Kochkursen
Geschirrtücher,
Behälter für die Rest
und Getränke mit.**



NEU

Cocinar en español**Kochen auf Spanisch für alle Niveaus**

Rosa Perez Sevillano, Muttersprachlerin

Haben Sie Lust ein typisch spanisches Menü zuzubereiten und dabei ganz nebenbei Spanisch zu sprechen und zu üben? An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir bereiten ganz entspannt gemeinsam huevos rotos con patatas, jamón y pimientos zu, als Vorspeise gibt es datiles con bacon y ensalada de tomate con queso fresco und als Dessert genießen wir bizcocho de chocolate templado con coulis de frutos rojos y helado. Begleitet von einem passenden Wein, lassen wir uns das Zubereitete gemeinsam schmecken.

Sa., 17.00 - 20.00 Uhr, ab 28.1.2023**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 22.50 (6 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 15 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-363410**

NEU

Cocinar al estilo mexicano**Kochen auf Mexikanisch für alle Niveaus**

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

La comida mexicana hat kulinarisch einiges zu bieten!

Gemeinsames Kochen und dabei ein bisschen Spanischunterricht, begleitet von mexikanischer Musik, verspricht einen unterhaltsamen Abend mit viel Genuss.

Zusammen mit María Diaz Vega bereiten Sie guacamole con totopos, pelo de ángel en salsa de jitomate und albondigas al chipotle zu und genießen als Nachspeise gelle de mango.

Fr., 17.00 - 20.00 Uhr, ab 25.11.2022**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 22.50 (6 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 15 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-363411****Georgischer Kochabend**

Liana Manjavidze, Muttersprachlerin

Georgien, bekannt durch seine Gastfreundschaft, seine besonderen Weine und seine vielfältige, exzellente Küche. Lernen Sie mehr über Land und Leute bei einem interkulturellen Kochabend mit dem georgischen Ehepaar Liana und Dimitri.

Zu den Zutaten der georgischen Küche gehören Fleisch und Fisch sowie reichlich frisches Gemüse und Obst. Die Liste der Gewürze ist lang. Wir beginnen mit einem kleinen Aperitif, bei dem Sie auch die anderen Teilnehmenden kennenlernen.

Danach werden einige landestypische Vor- und Hauptspeisen vorgestellt. Dann wird geschnippelt, gerührt, gebraten, gekocht und abgeschmeckt. Anschließend genießen Sie an einer schön gedeckten Tafel, der so genannten „Supra“, Ihre selbst zubereiteten Speisen und den besten georgischen Wein und hören Geschichten von Land und Leuten.

In Kooperation mit Imer-Amier Georgisch-Deutscher Kulturverein e.V.

Bitte mitbringen: Behälter für die Reste, Geschirrtücher, Getränke.

Freitag, 18.11.22, 17.30 - 22.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 22.50 (6 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-363504****Vorträge**

NEU

Online: Hierarchie im japanischen Alltag

Mieko Fisch, Muttersprachlerin

Japanern wird die hierarchische Ordnung der Gesellschaft immer wieder bewusst gemacht. Denn Hierarchie bestimmt z. B. welche Sprache in welcher Situation gesprochen wird oder wie man sich zu verhalten hat. Das Individuum hat in Japan deshalb kaum einen Platz.

Mieko Fisch bringt Ihnen die japanische Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsweise näher, so dass Sie Japaner besser verstehen können.

Montag, 31.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr**€ 12.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-363506**

NEU

Online: Japan und der Stellenwert der Frau

Mieko Fisch, Muttersprachlerin

Trotz des wirtschaftlichen Erfolges des Landes gelten Frauen in Japan als Menschen zweiter Klasse. Ein demokratisches Gedankengut ist Japanern noch sehr fremd.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie heute das Leben der Frau im Alltag aussieht.

Montag, 7.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr**€ 12.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-363507**

Gesund und aktiv

Programmbereichsleitung

Dr. Susanne Engert

Tel. 0 94 01 52 55-15

susanne.engert@vhs-regensburg-land.de

Entspannung und Körpererfahrung

Hatha-Yoga

Unsere erfahrenen Kursleiter*innen unterrichten überwiegend klassisches Hatha-Yoga. Ziel ist es, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Die einzelnen Haltungen (Asanas) führen zu mehr körperlicher Beweglichkeit, Kräftigung und Stabilität. Zur ganzheitlichen Wirkung des Yoga tragen Atemübungen (Pranayama) bei, die Entspannung, Ruhe und Gelassenheit fördern.

Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Bestimmt bereichert es Ihr Leben.

Hatha-Yoga - sanft für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)

Yoga sanft zeichnet sich durch aufmerksames Üben aus und fördert die Konzentration, den Atemfluss und das Hinhören auf den Körper. Dadurch entwickelt sich mehr Verständnis und Achtsamkeit für das eigene Selbst. Sanfte Yogaübungen führen zu mehr Muskelkraft und Flexibilität. Pranayama (Atemübungen), Entspannung und Meditation runden die Stunden ab.

Mo., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 96.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410004

Hatha-Yoga - sanft für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)

Mo., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 80.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410005

Hatha-Yoga sanft für Späteinsteiger*innen

Andrea Zott, Yogalehrerin (BYV)

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen!

Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. In einer kleinen Gruppe werden die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Atemübungen individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.

Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Der Kurs ist speziell gedacht für ungeübte Teilnehmer*innen, die bislang körperlich eher wenig aktiv waren.

Mo., 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 90.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410010

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken, Decke und Iso-
oder Yogamatte mit.**

Bezuschussung von Präventionsangeboten nach §20 SGB V

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die vhs Regensburger Land e.V. bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Im Auftrag der Krankenkassen entscheidet die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) über die Förderung. Auf das Ergebnis haben wir keinen Einfluss.

Die Förderkriterien der ZPP können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Wir orientieren uns über den medizinisch-fachlichen Bereich hinaus ganz bewusst auch an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist mit einem außerordentlichen Verwaltungsaufwand und - damit einhergehend - mit hohen Kosten verbunden. Um Ihnen eine Zuschussung zu ermöglichen, haben wir dennoch einige unserer Kurse zertifizieren lassen.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine entsprechende Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse aus.

Ihre vhs Regensburger Land e.V.

Hatha-Yoga sanft für Späteinsteiger*innen

Andrea Zott, Yogalehrerin (BYV)

Mo., 10.15 - 11.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 90.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410011

Hatha-Yoga

Stressabbau und Entspannung

Lydia Schmid, LunaYoga-Lehrerin, Mitglied im BDY

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Do., 18.15 - 19.30 Uhr, ab 22.9.2022 (10 x)

Bernhardswald, Kindergarten (Kreuther Str. 22 a)

€ 92.00 (5 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410013

Hatha-Yoga

Stressabbau und Entspannung

Lydia Schmid, LunaYoga-Lehrerin, Mitglied im BDY

Do., 18.15 - 19.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Bernhardswald, Kindergarten (Kreuther Str. 22 a)

€ 92.00 (5 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410014

Hatha-Yoga

Stressabbau und Entspannung

Lydia Schmid, LunaYoga-Lehrerin, Mitglied im BDY

Do., 19.45 - 21.00 Uhr, ab 22.9.2022 (10 x)

Bernhardswald, Kindergarten (Kreuther Str. 22 a)

€ 92.00 (5 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410015

Hatha-Yoga

Stressabbau und Entspannung

Lydia Schmid, LunaYoga-Lehrerin, Mitglied im BDY

Do., 19.45 - 21.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Bernhardswald, Kindergarten (Kreuther Str. 22 a)

€ 92.00 (5 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410016

Grundkurse

Hatha-Yoga - Grundkurs

Carola Bauer, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Mi., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 21.9.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410017

Hatha-Yoga - Grundkurs

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY),

Entspannungspädagogin

Do., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 15.9.2022 (10 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)

€ 60.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410018

**Sie haben
Fragen zu unseren
Gesundheitskursen?
Rufen Sie uns an unter
09401 52550**



Hatha-Yoga - Grundkurs

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin
Do., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)
€ 60.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410019

Hatha-Yoga - Grundkurs

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin
Do., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 15.9.2022 (10 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 67.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410020

Hatha-Yoga - Grundkurs

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin
Do., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 67.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410021

Hatha-Yoga - Grundkurs

Sabine Eyerer, KL Rückentraining, Hatha-Yoga (RYT), Yin Yoga
Mo., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, EG, Zi. 07)
€ 80.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410022

Hatha-Yoga - Grundkurs

Sabine Eyerer, KL Rückentraining, Hatha-Yoga (RYT), Yin Yoga
Mo., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, EG, Zi. 07)
€ 67.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410023

Hatha-Yoga – Grundkurs

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin
Do., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 15.9.2022 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 53.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410024

Hatha-Yoga – Grundkurs

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin
Do., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 53.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410025

Hatha-Yoga - Grundkurs

Carola Bauer, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin
Mi., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410026

Hatha-Yoga - Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410027

Hatha-Yoga - Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410028

Hatha-Yoga - Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410029

Hatha-Yoga - Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410030

Hatha-Yoga - Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit, Krankenschwester
Mo., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)
€ 114.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410031

Hatha-Yoga - Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit, Krankenschwester
Mo., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)
€ 95.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410032

Hatha-Yoga - Grundkurs

Birgit Kuch, Dipl. Soz. Päd. (FH), Yogalehrerin (BDY)
Mi., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)
Wenzenbach, Mittelschule (Roither Weg 15, Erdgeschoß)
€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410033



Hatha-Yoga - Grundkurs

Birgit Kuch, Dipl. Soz. Päd. (FH), Yogalehrerin (BDY)
Mi., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 18.1.2023 (10 x)
Wenzenbach, Mittelschule (Roither Weg 15, Erdgeschoß)
€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410034

Hatha-Yoga - Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester
Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)
Beratzhausen, Gerharding-Kinderergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 114.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410035

Hatha-Yoga - Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester
Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Beratzhausen, Gerharding-Kinderergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 95.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410036

Hatha-Yoga - Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester
Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)
Beratzhausen, Gerharding-Kinderergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 114.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410037

Hatha-Yoga - Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester
Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Beratzhausen, Gerharding-Kinderergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 95.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410038

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Di., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 108.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410139

Hatha-Yoga - Grundkurs

Sabine Eyerer, Hatha-Yoga (RYT), Yin Yoga
Mo., 8.30 - 9.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, EG, Zi. 07)
€ 80.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410040

Hatha-Yoga - Grundkurs

Sabine Eyerer, Hatha-Yoga (RYT), Yin Yoga
Mo., 8.30 - 9.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, EG, Zi. 07)
€ 67.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410041

Hatha-Yoga - Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410044

Hatha-Yoga - Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410045

Hatha-Yoga - Grundkurs

Kathrin Hamm, Luna-Yoga-Lehrerin, Heilpädagogin
Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 22.9.2022 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410046

Hatha-Yoga - Grundkurs

Kathrin Hamm, Luna-Yoga-Lehrerin, Heilpädagogin
Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410047

Hatha-Yoga - Grundkurs

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin
Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)
€ 102.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410048

Hatha-Yoga - Grundkurs

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin
Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)
€ 85.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410049

Online: Hatha-Yoga - Grundkurs am Morgen

Csilla Glozik, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Di., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 4.10.2022 (10 x)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410063

Online: Hatha-Yoga - Grundkurs am Morgen

Csilla Glozik, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Di., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410064



Grund- und Mittelstufe

Teilnehmen können Sie, wenn Sie schon einmal Yoga geübt haben. Auch als Anfänger*in sind Sie herzlich willkommen, Sie sollten dann jedoch ein wenig körperliche Fitness mitbringen.

Hybrid: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Fr., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 16.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410100

Hybrid: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Fr., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410101

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 13.9.2022 (13 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, EG, Zi. 07)
€ 104.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410103

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, EG, Zi. 07)
€ 88.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410104

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 14.9.2022 (13 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 104.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410105

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410106

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Do., 16.15 - 17.45 Uhr, ab 15.9.2022 (13 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 104.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410107

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
Do., 16.15 - 17.45 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 88.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410108

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)
Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 96.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410109

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)
Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 88.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410110

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mo., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410120

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mo., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410121

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken, Decke und Iso-
oder Yogamatte mit.



Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Di., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 108.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410132

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Di., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410133

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 15.9.2022 (13 x)

Regenstau, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 104.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410134

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin

Do., 19.15 - 20.30 Uhr, ab 15.9.2022 (10 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)

€ 75.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410135

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Claudia Heindl, Yogalehrerin (EDY), Entspannungspädagogin

Do., 19.15 - 20.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)

€ 75.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410136

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

Regenstau, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 88.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410137

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)

Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)

Pentling, Mehrzweckgebäude (Hölkeringer Str. 9)

€ 96.00 (8 - 11 Plätze), Kurs Nr. 223-410138

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Di., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410140

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)

Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Pentling, Mehrzweckgebäude (Hölkeringer Str. 9)

€ 80.00 (8 - 11 Plätze), Kurs Nr. 223-410141

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Mi., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 108.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410142

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Mi., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410143

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Edith Herrmann, Yogalehrerin

Mo., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, Gymnasium (Am Sportzentrum 2, Aula)

€ 96.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410144

Bitte beachten Sie:

**Ergänzend zum vorliegen-
den Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de**



Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Edith Herrmann, Yogalehrerin

Mo., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, Gymnasium (Am Sportzentrum 2, Aula)

€ 80.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410145

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Edith Herrmann, Yogalehrerin

Mi., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 14.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 96.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410155

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Mi., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 108.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410156

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Edith Herrmann, Yogalehrerin

Mi., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410157

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Mi., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 90.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410158

Online: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 15.9.2022 (13 x)

€ 104.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410159

Online: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

€ 88.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410160

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Do., 18.20 - 19.50 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 96.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410162

Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Do., 18.30 - 19.50 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 88.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410163

Mittelstufe

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Nicola Roeder, Yogalehrerin (Yoga Alliance International)

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410222

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 13.9.2022 (13 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 104.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410223

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 88.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410224

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Mi., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 14.9.2022 (13 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 104.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410225

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Mi., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 88.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410226

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Nicola Roeder, Yogalehrerin (Yoga Alliance International)

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 59.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410227

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)

Mo., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 96.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410230

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)

Mo., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 80.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410231



Aufbaukurse

Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester

Mo., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Beratshausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)

€ 114.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410300

Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester

Mo., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Beratshausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)

€ 95.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410301

Online: Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15.9.2022 (13 x)

€ 104.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410303

Online: Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

€ 88.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410304

Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Mo., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 108.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410307

Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Mo., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 90.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410308

Besondere Angebote

Babybauch Yoga für Schwangere

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,

Alliance zert. Yoga Instructor

Dieser Yogakurs richtet sich an werdende Mütter ab der 12. Schwangerschaftswoche. Wir beginnen die Stunde mit Atemübungen, die zu jeder Yogastunde dazugehören, aber gerade in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung einen wichtigen Bestandteil darstellen. Dann üben wir Yoga Asanas, um den Körper einerseits zu dehnen, unsere Beweglichkeit beizubehalten oder gar noch zu verbessern und den Körper auch zu stärken für die Mehrbelastung, die er zu tragen hat. Wir beenden die Stunde mit einer angenehmen Schlussentspannung, die es dir erlaubt, völlig runterzufahren und abzuschalten.

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 21.9.2022 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410409

Babybauch Yoga für Schwangere

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,

Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 9.11.2022 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410410

Babybauch Yoga für Schwangere

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,

Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 11.1.2023 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410411

Babybauch Yoga für Schwangere

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,

Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 1.3.2023 (5 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 30.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410412

Yoga für Schwangere

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 108.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410413

Yoga für Schwangere

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 90.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410414

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken und
Yogamatte mit.



Yoga für Mamas mit Babys

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,
Alliance zert. Yoga Instructor

Ihr Baby ist mittlerweile wenigstens 6 Wochen alt, und Sie möchten Ihren Körper wieder in die gewohnte Form bringen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige! Wir üben Bauchmuskel- und Beckenboden-Asanas und öffnen durch entsprechende Übungen unseren Brust- und Schulterbereich. Dadurch können Rückenschmerzen, die durch das Stillen bzw. Fläschchen geben und Baby tragen hervorgerufen werden, gelindert werden. Bewegung und Atmung werden in Einklang gebracht. Bringen Sie Ihr Baby mit und, falls es wach ist, kann es aktiv mit eingebunden werden.

Mi., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 9.11.2022 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410414

Yoga für Mamas mit Babys

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,
Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 11.1.2023 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410415

Yoga für Mamas mit Babys

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,
Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 21.9.2022 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-41020

Yoga für Mamas mit Babys

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,
Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 1.3.2023 (5 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 30.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410221

NEU

Yin Yoga am Vormittag

Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,
Yoga- und Faszientrainerin

Yin Yoga ist eine sehr ruhige Art des Yoga. Lange gehaltene, sanfte Dehnübungen tragen zur Öffnung des Fasziengewebes (Bindegewebe) bei und führen so zu mehr Freiheit und Beweglichkeit. Durch die entspannte Atmosphäre während des Übens können wir die Aufmerksamkeit ganz auf uns selbst richten und zur Ruhe kommen. Optimal für alle, die der Hektik des Alltags entfliehen möchten.

Di., 8.45 - 9.45 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 53.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410451

NEU

Yin Yoga am Vormittag

Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,
Yoga- und Faszientrainerin

Di., 8.45 - 9.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 53.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410452





NEU

Vinyasa - Yoga im Flow*Gwen Nuver, Yogalehrerin (YogaAlliance zert.)*

Hier erwartet dich eine fließende Stunde, ideal für Neugierige, die Spaß an körperlicher Herausforderung haben. Beim Vinyasa Yoga werden Atem und Bewegung vereint. Jeder Atemzug führt zu einer anderen Asana (Haltung), sodass ein dynamischer Flow entsteht. Die Konzentration auf den Einklang von Atem und Bewegung lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und führt vom Kopf in den Körper. Die fließenden Bewegungen zu Musik stärken den Körper. Die Stunden folgen dem Prinzip von Kraft und Flexibilität, Stabilität und Leichtigkeit, Anspannung und Entspannung - sthira sukham asanam.

Do., 16.30 - 17.45 Uhr, ab 29.9.2022 (10 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 71.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410454**

NEU

Vinyasa - Yoga im Flow*Gwen Nuver, Yogalehrerin (YogaAlliance zert.)***Do., 16.30 - 17.45 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)****Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 71.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410456****Energy Yoga***Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnesstrainerin*

Hier erwartet Sie eine dynamische Form des Yoga, die aus fließenden Abfolgen (Flows) verschiedener Yoga-Haltungen (Asanas) besteht. Dieser Bewegungsfluss führt zur Kräftigung und Dehnung sehr vieler Muskelgruppen, fördert Ausdauer und Konzentration. Eine bewusste, intensive Atmung reinigt die inneren Organe und regt den Stoffwechsel an. Das Ergebnis ist ein Gefühl von innerer und äußerer Frische, von „Energie“. Die Stunde wird durch eine beruhigende Tiefenentspannung und intensives Nachspüren abgerundet, das sich positiv auf den Vagusnerv auswirkt.

Der Kurs ist auch für Yoga-Anfänger*innen geeignet.

Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)**Wiesent, Bürgerhaus (Bahnhofstr. 1)****€ 132.00 (7 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410500****Energy Yoga***Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnesstrainerin***Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)****Wiesent, Bürgerhaus (Bahnhofstr. 1)****€ 121.00 (7 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-410501****Kundalini Yoga***Annick Mayrock, Dipl. Yoga-Lehrerin, Stufe 1 + 2*

Übungsreihen, die jahrtausendealtes Wissen um energetische Zusammenhänge beinhalten, Mantren, die das Herz öffnen, eine lange Tiefenentspannung, die neu Erlerntes integrieren lässt, und eine Meditation, die den Geist zur Ruhe bringt: All das zusammengefasst hilft Ihnen, in 90 Minuten in eine tiefe Ausgeglichenheit zu gelangen und das Leben bewusster zu gestalten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, für alle geeignet, die neben körperlicher Ertüchtigung auch spirituelle Ansätze suchen.

Di., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 20.9.2022 (11 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 93.50 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410506****Kundalini Yoga***Annick Mayrock, Dipl. Yoga-Lehrerin, Stufe 1 + 2***Di., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)****Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 93.50 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410507****Kundalini Yoga (Anfänger*innen)***Elfriede Mahan Kiret Motschmann, Yogalehrerin, Apothekerin u. Heilpraktikerin***Di., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 11.10.2022 (9 x)****Sinzing, Kulturhaus (Fährenweg 9)****€ 72.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410510****Kundalini Yoga (Anfänger*innen)***Elfriede Mahan Kiret Motschmann, Yogalehrerin, Apothekerin u. Heilpraktikerin***Di., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)****Sinzing (Kursraum wird noch bekannt gegeben)****€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410511****Kundalini Yoga (Fortgeschrittene)***Elfriede Mahan Kiret Motschmann, Yogalehrerin, Apothekerin u. Heilpraktikerin***Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 11.10.2022 (9 x)****Sinzing, Kulturhaus (Fährenweg 9)****€ 72.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410512****Kundalini Yoga (Fortgeschrittene)***Elfriede Mahan Kiret Motschmann, Yogalehrerin, Apothekerin u. Heilpraktikerin***Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)****Sinzing (Kursraum wird noch bekannt gegeben)****€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410513****Kursleiter*in
gesucht**

**Für den Programmbereich Gesundheit
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525515

**Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische
Weiterbildung, wenn Sie
uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**



Yin Yoga

*Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,
Alliance zert. Yoga Instructor*

Yin Yoga ist eine sehr ruhige Art des Yoga. Lange gehaltene, sanfte Dehnübungen tragen zur Öffnung des Faszien Gewebes (Bindegewebe) bei und führen so zu mehr Freiheit und Beweglichkeit. Durch die entspannte Atmosphäre während des Übens können wir die Aufmerksamkeit ganz auf uns selbst richten und zur Ruhe kommen. Optimal für alle, die der Hektik des Alltags entfliehen möchten.

Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

**Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 96.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410514**

Yin Yoga

*Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin,
Alliance zert. Yoga Instructor*

Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

**Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 88.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-410515**

Yin Yoga

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin

Mi., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 64.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410516**

Yin Yoga

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin

Mi., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 59.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410517**

Yin Yoga

*Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnessstrainerin
Do., 17.45 - 19.00 Uhr, ab 13.10.2022 (9 x)*

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 71.50 (8 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410518**

Yin Yoga

*Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnessstrainerin
Do., 17.45 - 19.00 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)*

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 87.50 (8 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-410519**

Yin Yoga

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Mo., 8.30 - 9.45 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)
€ 73.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410521**

Achtsamkeits-Yoga

Stefanie Weiß, Dipl.Soz.Päd., MA, zert. Yogalehrerin

In dieser Yogapraxis geht es v.a. um den achtsamen Umgang mit sich selbst. In langsamen und bewussten Schritten fällt die Verbindung von Körper, Geist und Atem leicht.

Der Fokus liegt auf dem bewussten (Nach-) Spüren des Körpers. Alle Asanas (Übungen) werden im Rhythmus des Atems ausgeführt. Dadurch wird die Wahrnehmung gefördert und Gedanken können zur Ruhe kommen. Ganz nebenbei werden körperliche Fitness und aufrechte Haltung unterstützt und Stress abgebaut. Abgerundet wird die Stunde durch Meditation, unterschiedliche Entspannungstechniken und Atemübungen.

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

**Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 102.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410524**

Achtsamkeits-Yoga

Stefanie Weiß, Dipl.Soz.Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

**Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 93.50 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410526**

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken und
Yogamatte mit.**



NEU

Yoga Walk*Carola Bauer, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin*

Aufmerksames Gehen wird mit bewusster Atmung verbunden. Die Yogaübungen werden im Stehen an der frischen Luft durchgeführt. Damit können wir das Herz-/Kreislaufsystem stärken, den Stoffwechsel anregen, die Beweglichkeit fördern, das Nervensystem entspannen/beruhigen und unsere Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Der Kurs findet bei (fast) jeder Witterung statt!

Di., 14.30 - 16.00 Uhr, ab 11.10.2022 (3 x)

TP: Regenstauf, Parkplatz am Schlossberg

€ 27.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-410600

NEU

**Mit Yoga durch die Jahreszeiten
Herbst - Zeit des Loslassens***Britta Scherübl, Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance)*

Im Flow mit dem Leben sein - das können wir Menschen von der Natur lernen!

Ernten im Spätsommer. Loslassen im Herbst. So können wir es den Bäumen gleichtun. Einfach loslassen mit einer Prana-VinyasaFlow – Session mit geführter Mudrameditation, Pranayama und kreativer Yogasequenz.

Für alle mit Yogaerfahrung

Fr., 21.10.2022, 18.00 - 20.00 Uhr

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 15.00 (7 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-410602

NEU

**Mit Yoga durch die Jahreszeiten
Winter – Zeit für drinnen***Britta Scherübl, Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance)*

Die Winterzeit lädt zu einer Innenschau ein

So., 8.1.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 15.00 (7 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-410604

NEU

**Widerstandsfähig durch den Winter
mit Vinyasa-Yoga***Gwen Nuver, Yogalehrerin (YogaAlliance zert.)*

Wir alle merken es: Die Zeiten verändern sich und Dinge, die selbstverständlich waren, sind es auf einmal nicht mehr. Um gesund und vital durch den Winter zu kommen, sei es nun körperlich oder mental, brauchen wir ein immer dickeres Fell und Widerstandskraft gegen all die „News“, die auf uns einprasseln. Vinyasa Yoga kann uns dabei helfen und ist für jeden gedacht, der neugierig ist und Herausforderungen mag. Der Workshop ist eine Kombination aus Theorie und Praxis. Besonders der Vinyasa Yoga, bei dem man sich dynamisch mit dem Atem im Einklang bewegt, bringt Hitze in den Körper und stärkt unser Immunsystem. Atemübungen und Meditation sind ein praktischer Bestandteil und dienen der Stärkung der mentalen Widerstandskraft. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen ein individuelles Resilienz-Tool mit nach Hause zu geben. Darüber hinaus werden in dem Workshop die Grundlagen der Yogaphilosophie vermittelt, denn Yoga hört nicht beim Verlassen der Matte auf.

So., 16.10.2022, 9.00 - 12.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 20.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410606

NEU

Gegen den November Blues:**Jivamukti Yoga***Gwen Nuver, Yogalehrerin (YogaAlliance zert.)*

Jivamukti (Befreiung der Seele) ist ein Yogastil, der von Sharon Gannon und David Life in den 80er Jahren in New York entwickelt wurde. Sie wollten sich von dem stark reglementierten Sivananda Yoga abgrenzen und Gelassenheit in die Studios bringen. Damit haben sie die Yogaszene revolutioniert und den Weg für den modernen Yoga geebnet. Jivamukti Yoga basiert auf dem Hatha Yoga, wird aber dynamisch im Vinyasa Stil praktiziert. Dabei läuft laute Musik und auch der Schweiß. Atem und Bewegung verschmelzen und werden zu einer Einheit. Spiritualität und Meditation sind ebenso wichtige Bestandteile im Jivamukti Yoga und runden die Stunden ab. In diesem Workshop geht es darum, durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

So., 13.11.2022, 9.00 - 12.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 20.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-410608



T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs)

Lange Form Korrektur

Martin Schuster, T'ai Chi-Lehrer

T'ai Chi ist ein chinesisches Übungssystem, das in jedem Alter praktiziert werden kann. Es ist verjüngende Gesundheitsübung, Meditation und Selbststärkung. Man wird 'stark und weich wie Wasser'. Die Beine werden gekräftigt, der Oberkörper gelockert, der Geist ruhig und beweglich. Die äußere Form des T'ai Chi ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung, der im Zentrum bzw. Schwerpunkt wurzelt. Seine Prinzipien (entspannen, loslassen, sich konzentrieren, gut koordinieren) fördern die Entwicklung von innerer Energie und körperlich seelischem Gleichgewicht.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Kurzform oder der Langen Form.

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 68.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-411020

T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs)

Lange Form Korrektur

Martin Schuster, T'ai Chi-Lehrer

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 62.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-411021

T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs)

Teil 2 und 3 der Kurzform

Martin Schuster, T'ai Chi-Lehrer

Mi., 17.55 - 18.55 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 68.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-411022

T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs)

Teil 2 und 3 der Kurzform

Martin Schuster, T'ai Chi-Lehrer

Mi., 17.55 - 18.55 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 62.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-411023

Ki Do In – Energie- und Gesundheitstraining

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Ki Do In ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining. Ziel ist es, die eigene Energie (Ki) zu spüren, sie frei fließen zu lassen und auf natürliche Weise zu leiten (Do In). Das Werkzeug dazu sind einfache und klare Bewegungen, die Verspannungen lösen und die Körperwahrnehmung verbessern. Dehnung und Lockerung, Atemübungen und Meditation bringen Körper und Geist in Einklang. Muskeln und Sehnen werden sanft aktiviert und bringen Blut und Ki zum Fließen.

Ki Do In ist entstanden aus der asiatischen Bewegungs- und Kampfkunst Shinson Hapkido und ist dort selbstverständlicher Bestandteil des Trainings, wird aber auch als eigenes Gymnastikprogramm unterrichtet. Es lässt sich langsam und meditativ praktizieren mit Bewegungen, die sich in ähnlicher Form auch im Yoga oder Qi-Gong finden, enthält aber dynamische Elemente zur Stärkung von Kondition und Beweglichkeit. Unterstützt wird dies durch die Massage- und Akupressur-Wirkung vieler Übungen. Alle Übungen lassen sich individuell anpassen. Zum Wohlfühlen – während des Trainings und noch lange danach!

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 21.9.2022 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-411080

Ki Do In – Energie- und Gesundheitstraining

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 9.11.2022 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-411081

Ki Do In – Energie- und Gesundheitstraining

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 11.1.2023 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-411082

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken und
Matte mit.**



Qi Gong

Qi Gong - Übungen (Qi = universelle Lebensenergie, Gong = Üben, Arbeit oder Pflege) haben ihren Ursprung in der mehr als 3000 Jahre alten chinesischen Philosophie und Medizin. Die leicht zu erlernenden, sehr sanften Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen. Ein tägliches Training von 10 bis 15 Minuten genügt, um Krankheiten vorzubeugen bzw. vorhandene Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen) zu lindern. Zudem stärken die Übungen die Konzentrationsfähigkeit und bringen den Geist zur Ruhe und Entspannung.

Hybrid: Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong-Kursleiterin

Di., 9.45 - 10.45 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412000

Hybrid: Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong-Kursleiterin

Di., 9.45 - 10.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 53.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412001

Hybrid: Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong-Kursleiterin

Di., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412002

Hybrid: Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong-Kursleiterin

Di., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 53.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412003

Qi Gong

*Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut,
Qi Gong-Lehrer*

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)

€ 80.00 (8 - 13 Plätze), Kurs Nr. 223-412004

Qi Gong

*Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut,
Qi Gong-Lehrer*

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)

€ 80.00 (8 - 13 Plätze), Kurs Nr. 223-412005

Qi Gong

*Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut,
Qi Gong-Lehrer*

Fr., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 30.9.2022 (10 x)

Sinzing, Kulturhaus (Fährenweg 9)

€ 80.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412006

Qi Gong

*Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut,
Qi Gong-Lehrer*

Fr., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 13.1.2023 (10 x)

Sinzing (Kursraum wird noch bekannt gegeben)

€ 80.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412007

Qi Gong

*Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut,
Qi Gong-Lehrer*

Di., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Regenstau, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412008

Qi Gong

*Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut,
Qi Gong-Lehrer*

Di., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Regenstau, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412009

Qi Gong

*Manuela Köck, Heilpraktikerin (Schwerpunkt TCM), ÜL P
Mi., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 14.9.2022 (12 x)*

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 64.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-412010

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
und Socken mit.

Andere Entspannungsformen

Qi Gong

Manuela Köck, Heilpraktikerin (Schwerpunkt TCM), ÜL P
Mi., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 59.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-412011

Qi Gong

Manuela Köck, Heilpraktikerin (Schwerpunkt TCM), ÜL P
Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)
Donaustauf, Bürgerhaus (Maxstr. 2, Bürgersaal)
€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412012

Qi Gong

Manuela Köck, Heilpraktikerin (Schwerpunkt TCM), ÜL P
Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)
Donaustauf, Bürgerhaus (Maxstr. 2, Bürgersaal)
€ 59.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-412013

Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais Methode®

Bernhard Westermeier, Feldenkrais-Lehrer

Die von Moshé Feldenkrais (1904-1984) vor dem Hintergrund seiner bahnbrechenden Entdeckungen über Bewegungsmechanik und ihre Beziehung zur Neurophysiologie entwickelte Methode basiert auf der Erkenntnis, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Die Feldenkrais Methode® ist ein Umlernprozess, bei dem Sie Ihren Körper, Ihre motorischen Fähigkeiten kennenlernen, wiederentdecken und damit zu einer neuen Flexibilität im Denken und Handeln kommen. Einer breiten Entwicklungs- und Entfaltungsfähigkeit wird somit Raum gegeben. Das Ziel ist letztlich Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung.

Mo., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 114.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-413000

Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais Methode®

Bernhard Westermeier, Feldenkrais-Lehrer

Mo., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)
€ 95.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-413001

Progressive Muskelrelaxation

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,

KL Progressive Muskelentspannung Muskelentspannung

Diese Tiefenmuskelentspannung ist leicht erlernbar, sehr wirksam und überall einsetzbar. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung erreicht. Ergänzende Dehnübungen fördern die Beweglichkeit, und Einblicke in andere Entspannungsmethoden regen die Fantasie an.

In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Donau.Wald

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 1.9.2022 (3 x)

Wörth, Reitfeld 6a (EG)

€ 36.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-418004

Eutonie - mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Dipl. Kaufmann, Eutonie-Pädagoge GA

Mehr Ruhe und Gelassenheit, mehr Beweglichkeit, mehr körperlich-seelisches Wohlbefinden! Eutonie nach Gerda Alexander (griechisch »eu« = »recht, wohl, harmonisch« und »tonos« = »Spannung, Tonus«) ermöglicht es Ihnen, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand, diese Ziele zu erreichen.

In einfachen Übungen, am Boden liegend, im Sitzen, Stehen und Gehen lernen Sie das feine Spannungsgefüge Ihrer Gesamtmuskulatur (Tonus), das sowohl von der physischen Motorik als auch von der Psyche her beeinflusst wird, wieder zu harmonisieren. Ihr Körper richtet sich auf, Sie gewinnen an innerer Ruhe und entwickeln ein sensibles Gespür für Ihre Gesundheit. Beschwerden wie z.B. Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, seelische Verstimmungen können sich lösen.

Di., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 72.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-419018

Eutonie - mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Dipl. Kaufmann, Eutonie-Pädagoge GA

Di., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 60.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-419019

Eutonie - mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Dipl. Kaufmann, Eutonie-Pädagoge GA

Mi., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 72.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419020

Eutonie - mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Dipl. Kaufmann, Eutonie-Pädagoge GA

Mi., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 60.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419021



Online: Eutonie - mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Dipl. Kaufmann, Eutonie-Pädagoge GA
Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)
€ 72.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419022

Online: Eutonie - mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Dipl. Kaufmann, Eutonie-Pädagoge GA
Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)
€ 60.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419023

NEU

Be in Balance

Sabine Scholze, Entspannungspädagogin,
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Der Kurs richtet sich an alle, die im stressigen Alltag ihre Balance etwas verloren haben.

Sie fühlen sich oft müde und erschöpft und haben das Gefühl, alles wird Ihnen zu viel? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen.

Mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Phantasie Reisen und Achtsamkeitsübungen bekommen Sie Hilfestellungen, um wieder Freude und Gelassenheit in Ihr Leben zu lassen.

Machen Sie sich auf den Weg zu Ihrer goldenen Mitte.

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 26.9.2022 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 53.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419024

NEU

Be in Balance

Sabine Scholze, Entspannungspädagogin,
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 23.1.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 53.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419025

NEU

Entspannungsmix

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Stress und Hektik bestimmen nur allzu oft unseren Alltag. Entspannung und Ruhe in unser Leben zu integrieren ist deshalb wichtig – egal in welchem Alter, egal in welcher Lebensphase wir sind! Lernen und üben Sie verschiedene Methoden zur Entspannung (Schwerpunkt Autogenes Training), die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können.

Mi., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 67.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419026

NEU

Entspannungsmix

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Mi., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 67.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-419027

NEU

Entspannungsmix

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Mi., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 80.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-419028

NEU

Entspannungsmix

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Mi., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 67.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-419029

NEU

Kleine Auszeit -

Entspannung und Stressbewältigung

Angelika Mane Pahlitzsch, Entspannungskursleiterin (BYVG)

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit mit Entspannung für Geist und Körper. An diesem Nachmittag werden verschiedene Entspannungstechniken (Yoga Nidra, Autogenes Training usw.) vorgestellt, die mit praktischen Übungen gleich ausprobiert werden können.

Bestimmt finden Sie für sich genau das Passende.

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr, 28.1.2023

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 30.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-419032

Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Progressive Muskelentspannung - komplizierter Name für ein einfaches Verfahren! Der Arzt Edmund Jacobsen entwickelte seine Entspannungsmethode durch die Beobachtung, dass bei bewusster Entspannung von Muskeln auch die innere Erregung nachlässt. Muskelpartien werden zunächst wenige Sekunden angespannt und dann gelöst. Die Methode ist recht einfach zu erlernen und führt - regelmäßiges Üben vorausgesetzt - auch in Stresssituationen innerhalb kürzester Zeit zur Ruhe. Sie wird zudem empfohlen bei Spannungskopfschmerz, Angst und Nervosität, Muskelverspannungen u. ä.

Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr, 10.12.2022

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-419034

Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr, 14.1.2023

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-419036

Resilienz und Stressbewältigung

Wir alle haben und nutzen unterschiedliche Strategien, um mit alltäglichen, aber auch außergewöhnlichen Stressbelastungen umzugehen. Doch was kann man tun, wenn das nicht (mehr) ausreicht? Lernen Sie effektive Methoden kennen, die Sie widerstandsfähiger im Umgang mit Stress machen.

NEU

Gelassen und sicher im Stress

2-Tage-Kompakt-Programm

Martina Weiß, Psychologin (M.Sc.), und Claudia Burwitz, Psychologin (M.Sc.)

Ein flexibler Umgang mit Stress macht widerstandsfähig. In zwei Tagen erhalten Sie Informationen zu den Auswirkungen von Belastungen, lernen aufbauend auf Ihren vorhandenen Stärken unterschiedliche Stressbewältigungsstrategien kennen und üben deren Anwendung. Spaß und Genuss kommen dabei nicht zu kurz! Damit geht das Kompakt-Programm über ein reines Entspannungsprogramm hinaus und hilft Ihnen, dauerhaft gelassen und selbstbewusst die Herausforderungen Ihres Alltags zu meistern. Finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg, Stress gelassen und sicher entgegenzutreten.

Sa., 9.00 - 17.00 Uhr, ab 14.1.2023 (2 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Zi. 1.6)**

**€ 160.00 (8 - 12 Plätze, zzgl. 10 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-419038**

Selbstwirksam und optimistisch durchs Leben gehen - ein Resilienz-Workshop

Claudia Burwitz, Psychologin (M.Sc.)

Wir nehmen uns 90 Minuten Zeit, um den Blick auf das Positive im Leben und auf unsere Ressourcen zu richten - wir stärken unsere psychische Widerstandskraft, unsere Resilienz, und fördern so unsere Gesundheit.

Resiliente Menschen erleben sich in (alltäglichen) Belastungssituationen nicht als hilflos, sondern nehmen ihr Leben in die Hand, sie suchen aktiv nach Unterstützung und Lösungsmöglichkeiten, sie tun sich etwas Gutes und blicken grundsätzlich optimistischer in die Zukunft. Und Resilienz trägt ganz maßgeblich zu unserer Gesundheit bei, wie in Studien immer wieder nachgewiesen werden konnte. Die gute Nachricht: Resilienz ist trainierbar!

Ein besonders wichtiger Aspekt der Resilienz ist die Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen in die eigenen Stärken und die Überzeugung, sein Leben mit Hilfe dieser Stärken selbst gestalten zu können und Einfluss auf den Ausgang von Ereignissen zu haben.

Im Workshop werden wir uns dieser Stärken und Ressourcen bewusst, finden Handlungsspielräume und fördern so unsere Selbstwirksamkeit und eine optimistische Grundhaltung.

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr, 15.9.2022

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 12.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-419040**

Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Und wie erreiche ich es?

Ein Resilienz-Workshop zur Sinnorientierung

Claudia Burwitz, Psychologin (M.Sc.)

Wie wir Stress und Krisen meistern, hängt ganz wesentlich von unserer psychischen Widerstandskraft - unserer Resilienz - ab. Resiliente Menschen erleben sich in Belastungssituationen nicht als hilflose Opfer, sondern nehmen ihr Leben in die Hand, sie suchen aktiv nach Unterstützung und Lösungsmöglichkeiten, sie tun sich etwas Gutes, nehmen sich quasi eine „Auszeit von der Krise“, sie suchen nach dem Sinn im Leben und blicken grundsätzlich optimistischer in die Zukunft. Die gute Nachricht: Resilienz ist trainierbar.

Die Einschätzung des eigenen Lebens als sinnerfüllt ist einer der wichtigsten Bausteine der Resilienz. Ziele, die selbstbestimmt aufgestellt und verfolgt werden, führen zu positiven Gefühlen und Wohlbefinden. Im Workshop suchen wir deshalb nach persönlich bedeutsamen Werten, entwickeln eine positive Zukunftsvision, finden attraktive und erreichbare Ziele und planen konkrete Schritte, um diese Ziele zu erreichen.

Samstag, 9.30 - 12.45 Uhr, 4.2.2023

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Zi. 1.6)**

**€ 26.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-419042**

NEU

Online: Stressfrei durch Achtsamkeit

Ein Einführungsworkshop

Martina Weiß, Psychologin (M.Sc.), und Claudia Burwitz, Psychologin (M.Sc.)

Ein Weg zu einem stressfreien Leben ist Achtsamkeit. Dies ist eine spezielle Form der Aufmerksamkeit und Ruhe, die jeder lernen und üben kann. Dazu braucht es keine Gruppensitzungen oder stundenlanges Meditieren – jeder kann durch kleine Dinge im Alltag achtsamer werden und damit Stress reduzieren.

In diesem interaktiven Online-Workshop holen Sie sich Hintergrundwissen zum Thema Achtsamkeit und Stress, Sie lernen erste Achtsamkeitsübungen kennen und bekommen Tipps an die Hand, diese in Ihren Alltag zu integrieren.

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr, 2.2.2023

**€ 18.00 (10 - 30 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-419044**





Rein in den Moment – In Achtsamkeit reinschnuppern Workshop

NEU

Susanne Melanie Schmid, Dipl.-Soz., Achtsamkeitstrainerin
Gestresst vom eigenen Umgang mit Stress? Mehr Gelassenheit wäre gut? Aber woher nehmen? Könnte Achtsamkeit vielleicht was sein für Sie? Aber was ist das eigentlich? Wie kann man in diesen Moment kommen? Lassen Sie uns das gemeinsam ausprobieren!

Samstag, 15.00 - 17.00 Uhr, 15.10.2022

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 18.00 (7 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419046

Rein in den Moment – In Achtsamkeit reinschnuppern Workshop

NEU

Susanne Melanie Schmid, Dipl.-Soz., Achtsamkeitstrainerin
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr, 11.2.2023

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Zi. 1.6)

€ 18.00 (7 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419048

After-Work-Waldbaden

NEU

Markus Koch, Förster, Waldpädagog

Gönnen Sie sich nach einem langen Arbeitstag ein „Waldbad“! Tauchen Sie in die Ruhe des Waldes ein, üben Sie Achtsamkeit mit allem Lebendigem und erholen Sie sich in und mit der Natur. In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr, 13.9.2022

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419050

After-Work-Waldbaden

NEU

Markus Koch, Förster, Waldpädagoge

Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr, 18.10.2022

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419052

Shinrin Yoku - Waldbaden

Regina Machander, KL Heilpraktiker, zertifizierte KL-Waldbaden

Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die Waldatmosphäre. Waldluft und -duft, bioaktive Stoffe und Farben des Waldes sowie vertiefte Sinneseindrücke erfrischen und entspannen unseren Körper und Geist

Sonntag, 14.00 - 16.30 Uhr, 16.10.2022

TP: Hainsacker, Schwärzer Wanderparkplatz

€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419054

Shinrin Yoku - Waldbaden

Regina Machander, KL Heilpraktiker, zertifizierte KL-Waldbaden

Samstag, 13.00 - 15.30 Uhr, 14.1.2023

TP: Hainsacker, Schwärzer Wanderparkplatz

€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419056

Shinrin Yoku – Waldbaden

NEU

Manuela Hofknecht, zert. Kursleiterin Waldbaden

Freitag, 14.00 - 16.30 Uhr, 7.10.2022

TP: Mintrachinger Forst

(Staatsstr. 2329 zw. Mintraching und Geisling)

€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419058

Shinrin Yoku – Waldbaden

NEU

Manuela Hofknecht, zert. Kursleiterin Waldbaden

Samstag, 13.30 - 16.00 Uhr, 10.12.2022

TP: Mintrachinger Forst

(Staatsstr. 2329 zw. Mintraching und Geisling)

€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-419060

Bewegung und Fitness

Bringen Sie Ihren Körper mit Ausdauertraining oder Workouts in Form.

Spüren Sie, wie Sie mit regelmäßiger Bewegung neue Energie gewinnen.

Zugegeben, am Anfang kostet es Überwindung. Aber haben Sie sich einmal von der Couch aufgerafft, werden Sie das gute Gefühl nach dem Fitnessprogramm nicht mehr missen wollen. Also, auf geht's, schnüren Sie Ihre Turnschuhe!

Dynamisches Faszientraining

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Wer im Alltag und im Sport schmerzfrei, beweglich und vital bleiben möchte, sollte auch etwas für sein Bindegewebe (Faszien) tun! Faszien spielen eine große Rolle für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Beweglichkeit. Das muskuläre Bindegewebe überträgt die Kraft der Muskeln, kommuniziert mit dem Nervensystem, dient als Sinnesorgan, sorgt für Schutz und Stoffwechsel der inneren Organe und unterstützt eine schöne Körperform. Faszien können mit der Zeit verkleben bzw. verfilzen und z.B. Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Schulter- oder Knieprobleme, sogar Fußprobleme oder Fersensporn usw. oder Beweglichkeitsprobleme verursachen. Deshalb sollte das Bindegewebe gezielt trainiert werden.

Mi., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)
€ 68.00 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-420000

NEU

Dynamisches Faszientraining

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Mi., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)
€ 62.50 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-420001

Kursleiter*in gesucht

**Für den Programmbereich Gesundheit
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525515

**Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische
Weiterbildung, wenn Sie
uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.**

HEIT



Dynamisches Faszientraining

*Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,
Yoga- und Faszientrainerin*

Sa., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 8.10.2022 (4)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 23.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-420002

Dynamisches Faszientraining

*Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,
Yoga- und Faszientrainerin*

Sa., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 21.1.2023 (4)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 23.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-420003

Faszienyoga

*Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)*

Intensives Faszientraining wird ergänzt durch klassische Yoga-Übungen. Faszien spielen eine große Rolle für Wohlbefinden und Beweglichkeit. Das regelmäßige Training des Bindegewebes kann Beweglichkeitsprobleme wie Rücken- oder Knie-schmerzen lindern. Die ganzheitlichen Yoga-Übungen mit wohltuenden Dehnungen sorgen für die perfekte Entspannung.

Di., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-420004

Faszienyoga

*Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)*

Di., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-420005

Faszienyoga

*Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)*

Fr., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 16.9.2022 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 76.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-420006

Faszienyoga

*Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)*

Fr., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 70.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-420007



Bewegung befreit - Schmerzfrei durch die Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Lernen Sie die Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht (LNB Motion) kennen. Sie gibt Ihrem Körper genau das Training, das er benötigt, um schmerzfrei volle Beweglichkeit und bestmögliche Gesundheit zu erlangen.

Das Bewegungsprogramm ist für alle Altersstufen gleichermaßen geeignet. Die körperliche Fitness spielt keine Rolle.

Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Mo., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 26.9.2022 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 88.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-421000

Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Mo., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 88.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-421001

Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Diana Schmid, Fitnesstrainerin

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 12.9.2022 (12 x)

Hemau, Tangrintel-Halle

(Riedenburger Str., EG, Spiegelsaal)

€ 96.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-421007

Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Diana Schmid, Fitnesstrainerin

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Hemau, Tangrintel-Halle

(Riedenburger Str., EG, Spiegelsaal)

€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-421008

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Beate Heereman, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 20.9.2022 (5 x)

€ 49.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421010

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Beate Heereman, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 25.10.2022 (5 x)

€ 49.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421011

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Beate Heereman, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 17.1.2023 (5 x)

€ 49.00 (6 - 12 Plätze, Keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421012

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Beate Heereman, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 28.2.2023 (5 x)

€ 49.00 (6 - 12 Plätze, Keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421013

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Birgit Kreusel, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 23.9.2022 (5 x)

€ 49.00 (6 - 15 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421014

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Birgit Kreusel, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 28.10.2022 (5 x)

€ 49.00 (6 - 15 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421015

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Birgit Kreusel, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 13.1.2023 (5 x)

€ 49.00 (6 - 15 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421016

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Birgit Kreusel, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 17.2.2023 (5 x)

€ 49.00 (6 - 15 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-421017

Bitte beachten Sie:

Ergänzend zum vorliegenden Programmheft finden Sie weitere Kursangebote unter www.vhs-regensburg-land.de



Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht mit Faszientraining

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Erfahren Sie, wie Sie mit wenig Zeitaufwand, aber größtmöglichem Erfolg den häufig einseitigen, körperlichen Belastungen durch Beruf und Alltag entgegenwirken. Das LNB-Bewegungssystem mit faszialer Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht kann Abhilfe schaffen. Mit hocheffizientem Faszientraining wirken Sie nachhaltig und dauerhaft chronisch anhaltenden körperlichen Defiziten entgegen. Atemübungen und eine tiefe Entspannung runden dieses Seminar perfekt ab.

Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr, 30.9.2022

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 45.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-421018

Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht mit Faszientraining

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Samstag, 9.00 - 13.00 Uhr, 26.11.2022

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 45.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-421019

Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht mit Faszientraining

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Samstag, 9.00 - 13.00 Uhr, 21.1.2023

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 45.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-421020

Fit in jedem Alter

Aktiv und gesund

- das Trainingsprogramm für Einsteiger*innen

Maria Dünzinger, Präventionsübungsleiterin

Für alle, die wirklich (wieder) fit werden wollen!

Die gesamte Muskulatur wird konsequent trainiert, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten werden verbessert. Dehn- oder Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Di., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 27.9.2022 (11 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 48.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-422000

Aktiv und gesund

- das Trainingsprogramm für Einsteiger*innen

Maria Dünzinger, Präventionsübungsleiterin

Di., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 48.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-422001

Fit im Alltag am Morgen

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Sie trainieren den ganzen Körper und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination. Sanfte Entspannungstechniken sorgen für Balance, verbessern Ihre Körperwahrnehmung und geben ein gutes Körpergefühl. Werden Sie aktiv!

Mi., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 60.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-422002

Mein Fitness-Studio für zu Hause.



Wir finden, Sie sollten auch in den eigenen vier Wänden an regelmäßiges Training denken. Dabei helfen wir Ihnen mit unseren Trainingsanleitungen und einem AOK-Gymnastikband.

Jetzt Code scannen und kostenfrei anfordern.



Unser
Tipp.

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse



Fit im Alltag am Morgen

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Mi., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 55.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-422003

Fit im Alltag

Maria Dünzinger, Präventionsübungsleiterin

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 29.9.2022 (11 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 48.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-422004

Fit im Alltag

Maria Dünzinger, Präventionsübungsleiterin

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 48.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-422005

Fit im Alltag

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 23.9.2022 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 60.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-422006

Fit im Alltag

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 55.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-422007

Fit am Vormittag (Schwerpunkt Rücken)

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Die Stärkung der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt. Gezielte Gymnastik sowie Lockerungsübungen verbessern nicht nur die Beweglichkeit, sondern können auch Rückenschmerzen vorbeugen oder sogar lindern. Werden Sie aktiv!

Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 50.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-422012

Fit am Vormittag (Schwerpunkt Rücken)

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 16.1.2023 (10 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 50.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-422013

Fit und beweglich ins Alter

Andreas Rosinsky, Physiotherapeut

Lockerungs- und Entspannungsübungen mit Musik sorgen für die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Muskeln und Gelenken. Alle Übungen sind abgestimmt auf Teilnehmer*innen ab ca. 60 Jahren.

Mo., 17.20 - 18.20 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 47.00 (12 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-422014

Bitte bringen

Sie zu allen Kursen

Sportkleidung, Hand-

tuch, Isomatte und

Getränke mit.

Entspannt und gestärkt in den Feierabend

Das sanfte Gymnastikprogramm

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin

60 Minuten sanftes, aber effektives Training für den ganzen Körper.

Mit wohltuenden Übungen aus Pilates, Qi Gong und Yoga dehnen Sie Ihre Muskeln und entspannen zugleich den Geist.

Geeignet für alle, die wieder fit und beweglich werden möchten. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Ungeübte und ältere Teilnehmer*innen.

Mi., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 28.9.2022 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 59.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-422016

NEU

Entspannt und gestärkt in den Feierabend

Das sanfte Gymnastikprogramm

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin

Mi., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 59.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-422017

NEU

Angebote für Männer

Ein starker Rücken für Jeder-MANN

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Arbeiten im Haus und Garten oder am Auto, toben mit Kindern und Enkeln, Getränke schleppen - in vielen Lebenslagen nützt ein starker Rücken! Im Kurs werden Rücken und Wirbelsäule gekräftigt, der Nacken entspannt. Daneben kommen Dehnübungen für die Gelenke zum Einsatz, und auch Knie, Hüfte und Schultern werden miteinbezogen. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und werden an das Fitnesslevel der Teilnehmer angepasst - auch Anfänger sind willkommen!

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Männer.

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 26.9.2022 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 66.00 (8 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-422020

Ein starker Rücken für Jeder-MANN

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 66.00 (8 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-422021

Beckenboden, Rücken und Schultern

Kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Die Beckenbodenmuskulatur ist ein weitgehend unbeachteter und untrainierter Bereich - mit u. U. gravierenden Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden! Besteht bereits eine Schwächung der Muskulatur mit ihren Begleiterscheinungen (z. B. unfreiwilliger Harnabgang) oder ist gar ein operativer Eingriff vorgenommen worden, muss die Muskulatur in jedem Fall trainiert werden.

Lernen Sie durch ein gezieltes Übungsprogramm selbst vorzubeugen! Sie werden sehen: Die Wirksamkeit der Übungen schließt Spaß keineswegs aus!

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Mi., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 87.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-423000

Kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Mi., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 87.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-423002

Kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Di., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 108, Eingang Seite Turnhalle)

€ 87.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-423004

Kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Di., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 108, Eingang Seite Turnhalle)

€ 87.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-423006

Online: kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Di., 17.00 - 18.15 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)

€ 87.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423008

Online: kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Di., 17.00 - 18.15 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

€ 87.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423010

Starker Rücken - flacher Bauch

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin, Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Dieses effiziente Rücken- und Bauch-Workout beugt Rückenproblemen vor und sorgt gleichzeitig durch Kräftigung unserer Körpermitte für einen flachen Bauch!

Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 68.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423011

**Sie haben
Fragen zu unseren
Gesundheitskursen?
Rufen Sie uns an unter
09401 52550**



Starker Rücken - flacher Bauch

*Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)*
Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 62.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423012

Starker Rücken - flacher Bauch

Barbara Maier, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)
€ 56.00 (7 - 11 Plätze), Kurs Nr. 223-423013

Starker Rücken - flacher Bauch

Barbara Maier, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)
€ 51.50 (7 - 11 Plätze), Kurs Nr. 223-423014

Hybrid: Starker Rücken - flacher Bauch - fitter Körper

*Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin*
Dieses effiziente Workout kräftigt den gesamten Körper, es sorgt
für einen stabilen Rücken und einen flachen Bauch! Zum Einsatz
kommt bei diesem Training für Fortgeschrittene ein Mix aus un-
terschiedlichsten Geräten - so hat Langeweile keine Chance!
Di., 17.10 - 18.10 Uhr, ab 13.9.2022 (13 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 69.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423015

Hybrid: Starker Rücken - flacher Bauch - fitter Körper

*Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin*
Di., 17.10 - 18.10 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423016

Starker Rücken - flacher Bauch

Diana Schmid, Fitnesstrainerin
Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.9.2022 (12 x)
Hemau, Tangrintel-Halle
(Riedenburger Str., EG, Spiegelsaal)
€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423020

Starker Rücken - flacher Bauch

Diana Schmid, Fitnesstrainerin
Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
Hemau, Tangrintel-Halle
(Riedenburger Str., EG, Spiegelsaal)
€ 59.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423022

Rücken & Stretch-Mix

*Brigitte Peintinger, BodyBalancePilatetrainerin,
Faszientrainerin*
Die Mischung aus Pilates-, Yoga- und Dehnübungen ist bes-
tens geeignet zur Kräftigung der stabilisierenden Tiefenmuskulatur. Sie kann Rückenprobleme und Haltungsschäden sowie die daraus resultierenden Schmerzzustände lindern. Muskelverspannungen und Verklebungen in den Faszien können sich lösen, die Beweglichkeit, die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Bindegewebes werden verbessert.
Fr., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 16.9.2022 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423024

Rücken & Stretch-Mix

Brigitte Peintinger, BodyBalancePilatestrainerin,
Faszientrainerin

Fr., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 59.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423026

Geschmeidig in die Nacht - Rücken in Bewegung

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin

Der Rücken schmerzt, die Wirbelsäule leidet. Häufig sind langes Sitzen und eine einseitige Haltung die Ursache. Sie lernen Übungen aus Yoga und Pilates kennen, die Ihren Rücken stärken, die Wirbelsäule beweglich machen und Entspannung bringen.

Mi., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 28.9.2022 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 66.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423028

Geschmeidig in die Nacht - Rücken in Bewegung

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin

Mi., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 66.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423030

Geschmeidig den Tag starten - Rücken in Bewegung

NEU

Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnesstrainerin

Mi., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 12.10.2022 (9 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 54.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423032

Geschmeidig den Tag starten - Rücken in Bewegung

NEU

Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnesstrainerin

Mi., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 66.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-423034

Kursleiter*in gesucht

Für den Programmbereich Gesundheit
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.

Telefon 09401 525515

Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische
Weiterbildung, wenn Sie
uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.



Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Wer seinen Rücken stärken möchte, darf sich freuen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus funktionellen, Koordinations- und Wahrnehmungsübungen sowie Beweglichkeits- und Dehnübungen stärken und entspannen die Rückenmuskulatur. Der Einsatz der reaktiven Schwunghanteln, Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag runden diesen Kurs ab.

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 28.9.2022 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 56.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-423036

Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 11.1.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 56.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-423038

Online: Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 27.9.2022 (8 x)

€ 56.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423040

Online: Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 29.11.2022 (8 x)

€ 56.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423042

Online: Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 7.2.2023 (8 x)

€ 56.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-423044



Wirbelsäulengymnastik und Rückenfit

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Wirbelsäulengymnastik

Andreas Rosinsky, Physiotherapeut

Mo., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 47.00 (12 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-424000

Hybrid: Wirbelsäulengymnastik

Julia Buhl, Physiotherapeutin

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Sinzing, Kulturhaus (Fährenweg 9)

€ 64.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-424002

Hybrid: Wirbelsäulengymnastik

Julia Buhl, Physiotherapeutin

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Sinzing (Kursraum wird noch bekannt gegeben)

€ 59.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-424003

Wirbelsäulengymnastik

Alexandra Böhmker-Zeilhofer, Physiotherapeutin

Do., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 72.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-424004

Wirbelsäulengymnastik

Alexandra Böhmker-Zeilhofer, Physiotherapeutin

Do., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 60.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-424005

Wirbelsäulengymnastik

Heidi Klotz, Sportphysiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

Barbing, Haus der Kultur

(Ludwig-Raith-Weg 4)

€ 57.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424006

Wirbelsäulengymnastik

Heidi Klotz, Sportphysiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Barbing, Haus der Kultur

(Ludwig-Raith-Weg 4)

€ 57.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424007

Wirbelsäulengymnastik

Heidi Klotz, Sportphysiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 11.10.2022 (10 x)

Barbing, Haus der Kultur

(Ludwig-Raith-Weg 4)

€ 57.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424008

Wirbelsäulengymnastik

Heidi Klotz, Sportphysiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Barbing, Haus der Kultur

(Ludwig-Raith-Weg 4)

€ 57.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424009

Hybrid: Wirbelsäulengymnastik

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 108, Eingang Seite Turnhalle)

€ 60.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424012

Hybrid: Wirbelsäulengymnastik

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 108, Eingang Seite Turnhalle)

€ 50.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424013

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,

Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Rückengymnastik und Entspannung vereint: Gezielte Übungen lockern die Wirbelsäule und stärken die dazugehörige Muskulatur. Ausgewählte Yoga-, Atem- und sanfte Dehnungsübungen speziell für den Rücken runden das Programm ab und sorgen für wohltuende Entspannung.

Fr., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 23.9.2022 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 114.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-424014

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Fr., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 104.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-424015

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Di., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424016

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Di., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424013

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 63.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424014

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 63.50 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424017

Wirbelsäulengymnastik mit Stretching

Cornelia Laube, Präventionsübungsleiterin
Das schonende Fitness- und Muskeltraining stabilisiert und dehnt Ihre Muskulatur. Zur Unterstützung nehmen Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus bewusst mit in die Übungen hinein und steigern dadurch gleichzeitig die Qualität Ihrer Bewegungsabläufe. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuh, ein kleines Kopfkissen und Isomatte mit.

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 5.10.2022 (13 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 56.50 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-4424022

Rückenfit - Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Lernen Sie Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerichte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich zu Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Mo., 17.30 - 18.45 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-424020

Rückenfit - Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Mo., 17.30 - 18.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-424021



Rückenfit - Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Mo., 18.45 - 20.00 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-424023

Rückenfit - Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Mo., 20.00 - 21.15 Uhr, ab 26.9.2022 (10 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-424024

Rückenfit - Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Mo., 20.00 - 21.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-424025

Rückenfit - Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Mo., 18.45 - 20.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)
€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-424026

Rückenfit - Rückenkräftigung

Heidi Utz-Vaitl, Physiotherapeutin
Mi., 17.40 - 18.40 Uhr, ab 14.9.2022 (12 x)
Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424027

Rückenfit - Rückenkräftigung

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin
Mi., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)
€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-424028

Rückenfit - Rückenkräftigung

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin
Mi., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)
€ 60.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-424029

Rückenfit - Rückenkräftigung

Heidi Utz-Vaitl, Physiotherapeutin
Mi., 18.55 - 19.55 Uhr, ab 14.9.2022 (12 x)
Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424030

Rückenfit - Rückenkräftigung

Heidi Utz-Vaitl, Physiotherapeutin
Mi., 18.55 - 19.55 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)
Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424031

Rückenfit - Rückenkräftigung

Heidi Utz-Vaitl, Physiotherapeutin
Mi., 17.40 - 18.40 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)
Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424032

Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Morgen

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Di., 8.00 - 9.00 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)
€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424034

Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Morgen

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Di., 8.00 - 9.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)
€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424035

Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Abend

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Di., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 27.9.2022 (10 x)
€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424036

Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Abend

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung
Di., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)
€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-424037





Bauch, Beine, Po, Bodystyling

Bauch - Beine - Po

*Lucia Pielmeier-Dosch, Fitnesstrainerin (B-Lizenz),
Faszientrainerin*

„Problemzonen-Klassiker“ für Frauen, die „in Form“ bleiben möchten! Dem „Warm-up“ folgen funktionsgymnastische Übungen, die gezielt die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie Rücken und Oberkörper trainieren. Verbesserung von Muskelausdauer, Kraft, Kondition und Haltung sind Ziele dieses ausgewogenen und effektiven Programms. Hier wird absolut rücken- und gelenkschonend gearbeitet. Ein ausgiebiger Stretch- und Relaxteil rundet das Training ab.

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Turnhalle)

€ 52.00 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-430000

Bauch - Beine - Po

*Lucia Pielmeier-Dosch, Fitnesstrainerin (B-Lizenz),
Faszientrainerin*

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Turnhalle)

€ 48.00 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-430001

Online: Bauch - Beine - Po

Diana Schmid, Fitnesstrainerin

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)

€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-430002

Online: Bauch - Beine - Po

Diana Schmid, Fitnesstrainerin

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

€ 59.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-430003

Bodystyling - das Powertraining für eine tolle Figur

Swetlana Stang, Fitnesstrainerin (C-Lizenz)

Nach einem kurzen „Warm-up“ trainieren wir mit einem abwechslungsreichen Workout den gesamten Körper. Unser Ziel: Verbesserung von Muskelausdauer, Kraft und Körperhaltung. Die Stunde endet mit einem ausgiebigen Stretching.

Mo., 17.10 - 18.10 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-430004

Bodystyling - das Powertraining für eine tolle Figur

Swetlana Stang, Fitnesstrainerin (C-Lizenz)

Mo., 17.10 - 18.10 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

€ 51.50 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-430005

Bodystyling - das Powertraining für eine tolle Figur

Swetlana Stang, Fitnesstrainerin (C-Lizenz)

Mo., 18.25 - 19.25 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-430006

Bodystyling - das Powertraining für eine tolle Figur

Swetlana Stang, Fitnesstrainerin (C-Lizenz)

Mo., 18.25 - 19.25 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

€ 51.50 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-430007

Bodystyling meets Faszien

*Lucia Pielmeier-Dosch, Fitnesstrainerin (B-Lizenz),
Faszientrainerin*

Wer im Alltag und im Sport schmerzfrei, beweglich und vital bleiben möchte, sollte auch etwas für sein Bindegewebe (Faszien) tun! Faszien spielen eine große Rolle für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Beweglichkeit. Das muskuläre Bindegewebe überträgt die Kraft der Muskeln, kommuniziert mit dem Nervensystem, dient als Sinnesorgan, sorgt für Schutz und Stoffwechsel der inneren Organe und unterstützt eine schöne Körperform. Kombiniert mit Übungen für Bauch, Beine und Po wird daraus ein Workout, das Sie so richtig in Schwung bringt, ordentlich Kalorien verbrennt und das Gewebe strafft.

Fr., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 23.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 60.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-430008

Bodystyling meets Faszien

*Lucia Pielmeier-Dosch, Fitnesstrainerin (B-Lizenz),
Faszientrainerin*

Fr., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 55.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-430009

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.**



Kombiprogramme

Fitness-Mix

Cornelia Hof, Fitnesscoach (ILS), Group-Fitness-Trainerin
Auf Sie wartet ein abwechslungsreiches Training: Kräftigungsübungen, die Ihren ganzen Körper stärken; Ausdauerübungen, die Ihr Herz-Kreislaufsystem verbessern; Übungen für mehr Mobilität und Koordination. Gönnen Sie sich 75 Minuten, in denen Sie etwas für sich und Ihren Körper tun. Die Intensität der Übungen bestimmen Sie selbst!

Mi., 18.00 - 19.15 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 70.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431000

Fitness-Mix

Cornelia Hof, Fitnesscoach (ILS), Group-Fitness-Trainerin
Mi., 18.00 - 19.15 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 58.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431001

NEU

Mobility meets Core

Cornelia Hof, Fitnesscoach (ILS), Group-Fitness-Trainerin
Auf Sie wartet ein abwechslungsreiches Training, v.a. zur Stärkung der Körpermitte. Durch zusätzliches Mobilitätstraining und Stretching-Elemente lösen wir Verspannungen, steigern Wohlbefinden und Beweglichkeit. Bauch- und Rückenpartie werden aktiv gestärkt, die Körperhaltung verbessert und Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden.
Jeder, der seine Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten oder steigern möchte, ist hier genau richtig! Gönnen Sie sich 60 Minuten, in denen Sie etwas für sich und Ihren Körper tun. Die Intensität der Übungen bestimmen Sie selbst!

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 56.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431012

NEU

Mobility meets Core

Cornelia Hof, Fitnesscoach (ILS), Group-Fitness-Trainerin
Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 47.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431013

Best Body

Andrea Will, Dipl. Päd., Fitnesstrainerin, Step Aerobic Group Trainerin
Die perfekte Stunde für alle, die sich mit Spaß richtig „austoben“ wollen, gleichzeitig ihre Kondition verbessern und die Muskulatur kräftigen möchten. Die Kombination von Ausdauertraining und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper ist die optimale Kombination, um Fett zu verbrennen und den Körper zu straffen.
Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 60.00 (8 - 13 Plätze), Kurs Nr. 223-431016

Best Body

Andrea Will, Dipl. Päd., Fitnesstrainerin, Step Aerobic Group Trainerin
Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 50.50 (8 - 13 Plätze), Kurs Nr. 223-431017

Yoga meets Pilates (Einsteiger*innen)

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)
Ein ideales Training für Körper und Seele! Pilatesübungen sorgen für eine straffe Figur und verbessern die Haltung, Yogaelemente führen zu einer wohltuenden Entspannung. Am Ende der Stunde sind Sie körperlich fitter und emotional ausgeglichen.
Worauf warten Sie also noch?
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fr., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 30.9.2022 (11 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 60.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431030

Yoga meets Pilates (Einsteiger*innen)

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)
Fr., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 55.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431031

Hybrid: Yoga meets Pilates

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Di., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431032

Hybrid: Yoga meets Pilates

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Di., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431033

After Work - Yoga meets Pilates

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin
Mi., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 28.9.2022 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431034

After Work - Yoga meets Pilates

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin
Mi., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431035



Yoga meets Pilates (Fortgeschrittene)

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 30.9.2022 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 55.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431036

Yoga meets Pilates (Fortgeschrittene)

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 55.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431037

Bodyforming & Pilates

Cornelia Fritsch, Präventionsübungsleiterin,

Pilatestrainerin (BVV)

Ein Mix aus Pilates, Yoga, Aerobic zum Training des ganzen Körpers. Ausdauerübungen helfen Ihnen, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern sowie die Herz-Kreislauffähigkeit zu verbessern. Mit sanften Kraftübungen wird die Muskulatur geformt.

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 28.9.2022 (10 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 43.50 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-431042

Bodyforming & Pilates

Cornelia Fritsch, Präventionsübungsleiterin,

Pilatestrainerin (BVV)

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus

(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 43.50 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-431043

Pilates Mix (Fortgeschrittene)

Marcela Vavricka-Gerl, M.A., Pilates-Trainerin

Eine Kombination aus Pilates, Rückentraining und Yoga. Es ist ein für Männer und Frauen geeignetes Fitnessprogramm, das gezielt den gesamten Körper beweglicher und straffer macht. Die tieferliegende Muskulatur wird gekräftigt, vor allem auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Haltungsbedingte Schmerzen können gelindert und Verspannungen gelöst werden.

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 64.00 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-431044

Pilates Mix (Fortgeschrittene)

Marcela Vavricka-Gerl, M.A., Pilates-Trainerin

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 59.00 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-431045

BodyBalancePilates®-Mix

Brigitte Peintinger, BodyBalancePilatestrainerin,

Faszientrainerin

BodyBalancePilates® ist ein weiterentwickeltes Pilates-Übungssystem, das Kraft- und Atemübungen umfasst. Es stärkt die innere tiefe Muskulatur von Becken, Rücken, Schultern und Bauch und verbessert Haltung sowie Koordination.

Fr., 9.45 - 10.45 Uhr, ab 16.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431046

BodyBalancePilates®-Mix

Brigitte Peintinger, BodyBalancePilatestrainerin,

Faszientrainerin

Fr., 9.45 - 10.45 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 59.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431047

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.**



Piloxing®: Pilates und Boxen

*Nicole Lekschas, Zumba® Instructor,
Group Fitness Trainerin (Basic)*

Piloxing® verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates mit kraftvollen und schnellen Box-Elementen. Aufgelockert wird das Training durch Tanzelemente und mitreißende Musik. Piloxing® ist ein forderndes Intervalltraining, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, die allgemeine Beweglichkeit fördert, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und den Körper formt. So macht Schwitzen richtig Spaß!

Das Training findet barfuß oder in rutschfesten Socken statt. Durch optionale Gewichtshandschuhe kann die Intensität erhöht werden.

Di., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 13.9.2022 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431048

Piloxing®: Pilates und Boxen

*Nicole Lekschas, Zumba® Instructor,
Group Fitness Trainerin (Basic)*

Di., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 53.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431049

Piloxing®: Pilates und Boxen

*Nicole Lekschas, Zumba® Instructor,
Group Fitness Trainerin (Basic)*

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 13.9.2022 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431050

Piloxing®: Pilates und Boxen

*Nicole Lekschas, Zumba® Instructor,
Group Fitness Trainerin (Basic)*

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 53.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431051

Yoga Fitness - das dynamische Workout

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Yoga Fitness ist ein sehr dynamisches ganzheitliches Workout, das Elemente aus dem Yoga mit Pilates und klassischen Rückenprogrammen vereint. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert. Ziel ist eine stabile Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken. Das Training erreicht nicht nur die großen bewegenden, sondern auch sehr kleine stabilisierende Muskeln. Durch die erforderliche Konzentration bewirkt das Workout neben der Kräftigung des Körpers auch eine intensive Erholung, Zentrierung und Entspannung des Geistes.

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 64.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431070

Yoga Fitness - das dynamische Workout

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 59.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-431071

Kick Bo

Christina Klamm, Group Fitness Trainerin

Kick Bo ist eine Verbindung von Elementen aus dem Kampfsport (Schläge und Kicks) und einfachen, aber schweißtreibenden Bewegungen aus dem Aerobic zu fetziger Musik. Optimal für alle, die sich mit Spaß mal so richtig „austoben“ wollen und dabei ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und die Muskulatur kräftigen möchten.

Mo., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 10.10.2022 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 50.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431100



deepWORK®

Susanne Hierl, Übungsleiterin, deepWORK®- und bodyART®-Trainerin

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 47.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-431123

BodyART®

Susanne Hierl, Übungsleiterin, deepWORK®- und bodyART®-Trainerin

Suchst Du einen Kurs, der deinen Körper kräftigt, deinen Geist entspannt, der dich körperlich fordert und dir neue Energie gibt? Das funktionelle, dynamische Ganzkörper-Trainingsprogramm verbindet Elemente aus dem Yoga, dem Pilates und Übungen aus dem modernen Coretraining miteinander. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Fettverbrennung angekurbelt. Im Unterschied zum klassischen Krafttraining steht nicht der einzelne Muskel, sondern der Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund.

Di., 19.15 - 20.15 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-431140

Kick Bo

Christina Klamm, Group Fitness Trainerin

Mo., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 55.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-431101

deepWORK® für Einsteiger*innen

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

deepWORK® ist ein funktionales Ganzkörpertraining - athletisch, einfach, schweißtreibend. Es fordert nicht nur körperlich (Cardio-Intervalltraining, 100% Fettverbrennung, funktionales Training), sondern auch mental. Trainiert wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und barfuß. deepWORK® optimiert Ihre Beweglichkeit, die Stabilität der Gelenke sowie Kraft und Ausdauer. Da Sie in Ihrem eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus trainieren, können Sie Ihre individuellen Ziele erreichen.

Mi., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)

Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus (Deutschneudorfer Str. 28)

€ 60.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-431120

deepWORK®

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Mi., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus (Deutschneudorfer Str. 28)

€ 50.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-431121

deepWORK®

Susanne Hierl, Übungsleiterin, deepWORK®- und bodyART®-Trainerin

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-431122

BodyART®

Susanne Hierl, Übungsleiterin, deepWORK®- und bodyART®-Trainerin

Di., 19.15 - 20.15 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 47.00 (8 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-431141

BodyART®

Simone Wittmann, Fitness- und Gesundheitstrainerin (A-Lizenz)

Mo., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 56.00 (10 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-431142

BodyART®

Simone Wittmann, Fitness- und Gesundheitstrainerin (A-Lizenz)

Mo., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 47.00 (10 - 25 Plätze), Kurs Nr. 223-431143

BodyART®

Katharina Rückerl, Group Fitness-Trainerin, Erzieherin

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 4.10.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 47.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-441145

BodyART®

Katharina Rückerl, Group Fitness-Trainerin, Erzieherin

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 47.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-442576



Pilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper!“ Joseph Pilates (1880-1967) war von seiner Trainingsmethode überzeugt. Probieren Sie es einfach aus!

Pilates

Matthias Schulze, lizenzierter Gesundheits-/Fitnesstrainer
Mo., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432000

Pilates

Matthias Schulze, lizenzierter Gesundheits-/Fitnesstrainer
Mo., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432001

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)
€ 72.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432002

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)
€ 66.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432003

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)
€ 72.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432004

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)
€ 66.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432005

Pilates (Einsteiger*innen)

Martina Mulzer, Pilateslehrerin, B-Trainerin BLSV
Di., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432006

Pilates (Einsteiger*innen)

Martina Mulzer, Pilateslehrerin, B-Trainerin BLSV
Di., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432007

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Sinzing, Kulturhaus (Fährenweg 9)
€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432008

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.



Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
Sinzing (Raum wird noch bekannt gegeben)
€ 59.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432009

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Matthias Schulze, lizenzierter Gesundheits-/Fitnesstrainer
Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432010

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Matthias Schulze, lizenzierter Gesundheits-/Fitnesstrainer
Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 59.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432011

Hybrid: Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Do., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432012

Hybrid: Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Do., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432013

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mi., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432014

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mi., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 88.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432015

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Fr., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 16.9.2022 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 64.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432016

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Fr., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 59.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432017

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Helma Ebkemeier, Pilates- und Wellnesstrainerin
Mo., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Pielenhofen, Turnhalle Grundschule
(Eingang Etterzhausener Str.)
€ 96.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432018

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Helma Ebkemeier, Pilates- und Wellnesstrainerin
Mo., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Pielenhofen, Turnhalle Grundschule
(Eingang Etterzhausener Str.)
€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432019

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Sandra Rappl, Pilates- und Piloxing-Trainerin
Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 20.9.2022 (6 x)
Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 36.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-432020

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist,
Pilates-Trainerin
Mo., 19.15 - 20.15 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Wiesent, Grundschule (Eingang: unterer Pausenhof,
gegenüber Ettersdorfer Weg 10)
€ 72.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-432022

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist,
Pilates-Trainerin
Mo., 19.15 - 20.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)
Wiesent, Grundschule (Eingang: unterer Pausenhof,
gegenüber Ettersdorfer Weg 10)
€ 60.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-432023

Laufend neue
Kursangebote
finden Sie auf unserer
Website www.vhs-regensburg-land.de



Online: Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mo., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
€ 64.00 (6 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-432024

Online: Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mo., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
€ 59.00 (6 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-432025

Hybrid: Pilates mit und ohne Geräte (Mittelstufe und Fortgeschrittene)

Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin
Di., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 13.9.2022 (13 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 69.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432026

Hybrid: Pilates mit und ohne Geräte (Mittelstufe und Fortgeschrittene)

Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin
Di., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432027

Pilates (Fortgeschrittene)

Martina Mulzer, Pilateslehrerin, B-Trainerin BLSV
Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)
Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432028

Pilates (Fortgeschrittene)

Martina Mulzer, Pilateslehrerin, B-Trainerin BLSV
Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)
Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432029

Pilates (Fortgeschrittene)

Marcela Vavricka-Gerl, M.A., Pilates-Trainerin
Mi., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 21.9.2022 (12 x)
Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432030

Pilates (Fortgeschrittene)

Marcela Vavricka-Gerl, M.A., Pilates-Trainerin
Mi., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)
Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)
€ 59.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-432031

Pilates (Fortgeschrittene)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)
Sinzing, Kulturhaus (Fährenweg 9)
€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432032

Pilates (Fortgeschrittene)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)
Sinzing (Kursraum wird noch bekannt gegeben)
€ 59.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-432033

Online: Pilates für Mamas mit Babys/Kleinkindern

Daniela Ruth Maria Linz-Falgenhauer, Pilatestrainerin
Eine optimale Kombination aus verschiedenen Pilatesübungen,
um Sie nach der Schwangerschaft wieder „fit“ zu machen und
den Beckenboden zu trainieren. Spezielle Dehnübungen beugen
Verspannungen vor, wie sie z.B. durch das Tragen und Stillen
des Babys entstehen können. Ihr Kind ist die ganze Zeit dabei
und kann in die Übungen eingebunden werden.
Eine Teilnahme am Kurs ist frühestens 6 bis 8 Wochen nach
der Geburt möglich.
Di., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 11.10.2022 (4 x)
€ 24.50 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-432080

NEU



Fitness & Dance

Step Aerobic

Andrea Will, Dipl. Päd., Fitnesstrainerin,
Step Aerobic Group Trainerin

Das perfekte Bodyshaping! Step Aerobic ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik macht einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Step Aerobic ist das ideale Training für alle, die sich fit machen wollen!

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 60.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-433000

Step Aerobic

Andrea Will, Dipl. Päd., Fitnesstrainerin,
Step Aerobic Group Trainerin

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 50.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-433001

Hybrid: Zumba Fitness

Ana Karina Colls Purenciu, Zumba® Instructor

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 56.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-433012

Hybrid: Zumba Fitness

Ana Karina Colls Purenciu, Zumba® Instructor

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 47.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-433013

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Offizial Zumba® Instructor

Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 19.9.2022 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 51.50 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-433014

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Offizial Zumba® Instructor

Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 51.50 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-433015

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Offizial Zumba® Instructor

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 19.9.2022 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 51.50 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-433016

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Offizial Zumba® Instructor

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 51.50 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-433017

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Offizial Zumba® Instructor

Mi., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 21.9.2022 (11 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 51.50 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-433018

Kursleiter*in gesucht

Für den Programmbereich Gesundheit
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.

Telefon 09401 525515

Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische
Weiterbildung, wenn Sie
uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.



Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Offizial Zumba® Instructor

Mi., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 51.50 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-433019

Power Dance Fitness

Barbara Mo, PowerJumping-Instructor, Aerobictrainerin

Wer sich zu fetziger Musik auspowern möchte, ist hier richtig! Der Hauptteil besteht aus Tanzelementen, gefolgt von einem funktionalen Workout für Bauch, Beine, Po mit Übungen aus Deep Work, Pilates und Faszientraining. Somit werden in dieser Stunde alle Muskelpartien trainiert und gleichzeitig die Kondition verbessert.

Der Tanzelemente-Teil wird mit Turnschuhen, das Workout wird teilweise barfuß auf der Matte durchgeführt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Do., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 60.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-433020

Power Dance Fitness

Barbara Mo, PowerJumping-Instructor, Aerobictrainerin

Do., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 50.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-433021

Power Dance Fitness

Barbara Mo, PowerJumping-Instructor, Aerobictrainerin

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 14.9.2022 (12 x)

Wörth, Mittelschule, (Gschwelltalstr. 10, Aula)

€ 60.00 (8 - 16 Plätze), Kurs Nr. 223-433022

Power Dance Fitness

Barbara Mo, PowerJumping-Instructor, Aerobictrainerin

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

Wörth, Mittelschule, (Gschwelltalstr. 10, Aula)

€ 50.00 (8 - 16 Plätze), Kurs Nr. 223-433023

Hot Iron

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist, Pilates-Trainerin

Hot Iron ist ein rhythmisches Krafttraining mit Musik, das die gesamten großen Muskelgruppen (Beine, Brust, Rücken, Bizeps, Trizeps, Schulter und Bauch) einbezieht.

Es bietet in jedem Alter Spaß, Abwechslung und nicht zuletzt überragende Trainingseffekte. Im Hinblick auf den Kalorienverbrauch und damit auf die Fettverbrennung steht das Krafttraining dem Ausdauertraining in nichts nach - ganz im Gegenteil: es baut zusätzlich Muskelmasse auf. Diese wiederum ist der optimale Fatburner, da in den Mitochondrien (in den „Kraftwerken“ der Zellen) der Muskulatur der Fettverbrennungsprozess stattfindet. Und zwar weit über das Training hinaus - bis zu 48 Stunden lang! Unabhängig von der Körperfettreduktion stützt eine starke Muskulatur natürlich das gesamte Skelett besser, so dass Krafttraining ein effektives Mittel im Kampf gegen Gelenk- und Rückenbeschwerden ist.

Do., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 68.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-434000

Hot Iron

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist, Pilates-Trainerin

Do., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 57.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-434001

Hot Iron

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist, Pilates-Trainerin

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 68.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-434002

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung, Hand-
tuch, Isomatte und
Getränke mit.**

HEIDHEIT



Jumping® Fitness

*Nicole Lekschas, Zumba® Instructor,
Group Fitness Trainerin (Basic)*

Fr., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 13.1.2023 (11 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 77.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-435001

Jump your Body

Barbara Mo, PowerJumping-Instructor, Aerobictrainerin

Bei diesem Power Workout trainiert man auf Profi Trampolinen zu fetziger, teilweise lateinamerikanischer Musik. Da die Schrittkombinationen, bestehend aus leichten und schnellen Sprüngen, nicht kompliziert sind, ist diese Stunde auch für Anfänger*innen gut geeignet. Mit Spaß und viel Schwitzen wird dieses Workout abgerundet mit Übungen für Bauch, Rücken und Po. Zum Einsatz kommen deshalb auch XCO's und Expander! Wer den Stoffwechsel anregen möchte und gleichzeitig dabei das Herz-Kreislaufsystem trainieren will, ist hier richtig aufgehoben!

Der Kurs ist nicht geeignet bei Schwangerschaft, Herz-Kreislauferkrankungen oder Gelenkbeschwerden (Bandscheibenvorfall etc.)!

Do., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 15.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 84.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-435004

Jump your Body

Barbara Mo, PowerJumping-Instructor, Aerobictrainerin

Do., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 12.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 70.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-435005

Hot Iron

*Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist,
Pilates-Trainerin*

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 57.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-434003

Jumping® Fitness

*Nicole Lekschas, Zumba® Instructor,
Group Fitness Trainerin (Basic)*

Jumping® Fitness ist ein Power Workout, das den ganzen Körper trainiert und auf speziell dafür entwickelten Jumping Profi Trampolinen durchgeführt wird. Schnelles und langsames Springen, Elemente aus dem Kraftsport sowie Balanceübungen werden kombiniert zu einem perfekten Kraft-Ausdauertraining. Laute, fetzige Beats runden das Training ab und somit fällt auch das Schwitzen leichter. Bereits nach kurzer Zeit fühlt man sich fitter, beweglicher und auch die Balance und Koordination werden verbessert. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung angekurbelt. Ohne komplizierte Schrittkombinationen ist Jumping® Fitness geeignet für alle mit Ausnahme von Schwangeren und Personen mit Herz-Kreislauferkrankungen oder Gelenkbeschwerden (Bandscheibenvorfall etc.).

Fr., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 16.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 84.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-435000

**Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegen-
den Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de**



Kampfkunst und Selbstverteidigung

Shinson Hapkido -

Innere und äußere Selbstverteidigung

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Shinson Hapkido ist ein Bewegungs- und Entwicklungstraining für Menschen jeden Alters, das aus den traditionellen koreanischen Kampfkünsten, asiatischer Heilkunst und Lebensweisheit entwickelt wurde. Der Name Hapkido ist koreanisch und heißt „Weg (Do) zur Harmonie (Hap) von Körper, Geist und Lebenskraft (Ki).“ Das Training umfasst eine Vielfalt an Elementen: Selbstverteidigungs- und Kampfkunst-Techniken (Hand- und Fußtechniken, Fall- und Partnerübungen), Aufbau- und Konditionstraining, ganzheitliche Gymnastik, effektive Energie- und Atemübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung. Es sind keine bestimmten Voraussetzungen oder Vorkenntnisse erforderlich.

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 21.9.2022 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-436000

Shinson Hapkido -

Innere und äußere Selbstverteidigung

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 9.11.2022 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-436001

Shinson Hapkido -

Innere und äußere Selbstverteidigung

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 11.1.2023 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-436002

Aquafitness

Kräftigende Aqua-Gymnastik ist außerordentlich gelenk- und bänderschonend, trainiert Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem, schult den Gleichgewichtssinn sowie die Konzentrationsfähigkeit.

Der Aqua-Power-Mix ist gedacht für Teilnehmer*innen, die über eine gewisse Grundfitness verfügen.

Während der Kurse findet kein öffentlicher Badebetrieb statt.

In Kooperation mit Team Ulli's Schwimmschule München/Nürnberg.

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 18.15 - 19.00 Uhr, ab 22.9.2022 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenberg

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 90.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-440000

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 18.15 - 19.00 Uhr, ab 24.11.2022 (10 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenberg

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 110.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-440001

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.00 - 19.45 Uhr, ab 22.9.2022 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenberg

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 90.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-440002

Wirkt sofort! Der Johanniter-Erste-Hilfe-Kurs.

In einem Notfall hilft nur schnelles und kompetentes Handeln.
Die Ausbildungskurse gelten für die Führerscheine aller Klassen.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostbayern
www.johanniter.de/ostbayern

Rufen Sie uns an,
wir informieren Sie gerne!

Tel. 0941 46467-110



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Fitness für den Kopf

Gehirnjogging im Wald - Spaziergang mit Gedächtnistraining

Dr. Christine Riedl-Valder, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Die Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining wirkt dem Hirnalterungsprozess entgegen und bewirkt eine bessere Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Während unseres Spaziergangs trainieren wir ganz ohne Leistungsdruck unser Gehirn mit Denkaufgaben, Wortfindungs-, Assoziations- und Merküben. Ganz nebenbei werden dabei auch Gleichgewicht und Beweglichkeit gefordert, Stoffwechsel und Durchblutung gefördert und somit die gesamte Persönlichkeit aktiviert.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg

Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr, 22.10.2022

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-450001

Gehirnjogging im Wald - Spaziergang mit Gedächtnistraining

Dr. Christine Riedl-Valder, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr, 17.9.2022

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-450003

NEU

Jonglieren oder die Kunst, mehrere Dinge gleichzeitig in der Luft zu halten

Uta Keppler

Jonglieren macht Spaß, vernetzt die Gehirnhälften und kann überall praktiziert werden.

Gemeinsam gehen wir die ersten Schritte der Jonglage mit Bällen, Keulen, Äpfeln ... eben mit allem, was in die Luft geworfen werden kann.

Was erwartet Sie?

- Grundlagen der Jonglage mit 1 - 3 (4) Bällen,
- Präsentations-Basics aus dem Theater,
- Erarbeiten einer kleinen individuellen Jonglage-Choreografie,
- lustige Koordinierungsübungen, die die Vernetzung der Gehirnhälften fördern und
- natürlich viel Spaß und Freude.

Geeignet für alle Altersstufen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Über die Referentin: Uta Keppler ist ausgebildete Clownin, Komikerin und Zauberkünstlerin.

Sie spielt seit 2001 auf den großen und kleinen Bühnen dieser Welt, hat jahrelang in der Zirkusschule Regensburg unterrichtet und ist seit 2013 im Ensemble der Traumfabrik.

Samstag, 28. 01.2023 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 29.01.2023 13.00 - 15.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 75.00 (8 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-450004

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.00 - 19.45 Uhr, ab 24.11.2022 (10 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 110.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-440003

Aqua - Power-Mix

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.45 - 20.30 Uhr, ab 22.9.2022 (8 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 90.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-440004

Aqua - Power-Mix

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.45 - 20.30 Uhr, ab 24.11.2022 (10 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 110.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-441144



Körperpflege und Wellness

Hand-Massage

Margarete Freund, Psychol. Beraterin

Lernen Sie Ihre Hände und Fingergelenke zu massieren und fördern Sie so Durchblutung und Beweglichkeit.

Die Handmassage dient nicht nur der Entspannung und dem körperlichen Wohlbefinden, sondern auch dem gepflegten und guten Aussehen.

Donnerstag, 20.10.22, 18.30 - 20.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 25.00 (4 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-470000

Hand-Massage

Margarete Freund, Psychol. Beraterin

Dienstag, 14.2.23, 18.30 - 20.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 25.00 (4 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-470002

Gesundheitskompetenz erwerben

Corpus digitalis –

aktiv gegen „Handydaumen und Laptopnacken“

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH), Body Coach

Bildschirmarbeit und langes Daddeln überfordern unseren Körper durch Einseitigkeit. Der Nacken wird starr, Schultern verspannt, Ellbogen, Hand und Daumen überlastet.

In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam anatomische Zusammenhänge und entwickeln Erleichterungsstrategien. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und Isomatte mit.

Freitag, 23.9.22, 16.00 - 19.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 28.00 (6 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-480000

Hallux Valgus - Großzehe auf Abwegen

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH), Body Coach

Sie lernen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Ihren Füßen im Gesamtzusammenhang des ganzen Körpers. Erklärungsversuche für die Entstehung von Fußproblemen und Verformungen werden gemeinsam erarbeitet und individuell umgesetzt. Anleitung zur Massage, spezielle Fußgymnastik und die bewusste Umsetzung ins Gehen sind die Elemente dieses Konzeptes.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und Isomatte mit.

Freitag, 25.11.22, 16.00 - 19.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 28.00 (7 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-480002

Online-Vortrag: Beckenboden & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Jede vierte Frau wird im Laufe ihres Lebens mit Beckenbodenproblemen konfrontiert. Joggen, Husten oder Niesen bleiben nicht folgenlos und auch ein ausgedehnter Stadtbummel ist ohne Toilettenplan nur schwer möglich.

Die Physiotherapeutin Sonja Gfüllner erklärt Aufbau und Funktion des Beckenbodens und vor allem, wie Frau mit gezieltem Beckenbodentraining vorbeugen und den Alltag wieder unbeschwert genießen kann.

Dienstag, 19.45 - 21.00 Uhr, 13.12.2022

€ 10.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-480004

Vortrag: Beckenboden & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica,
KL Progressive Muskelentspannung

Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr, 14.12.2022

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Zi. 1.5)**

€ 10.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-480005

NEU

Kurse . Seminare . Einzelunterricht

**Body-Coaching
Fußschule
Bewegungspädagogik
Spiraldynamische
Körperarbeit**



Andrea C. Blank

Telefon 0941 - 2903930
info@blank-coaching.de
www.blank-coaching.de

Kochkultur

Programmbereichsleitung

Dr. Susanne Engert

Tel. 0 94 01 52 55-15

susanne.engert@vhs-regensburg-land.de



Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

NEU

Kräuter-Aromen haltbar machen

Katharina Gebel, M.A. Soziale Arbeit, Kräuterpädagogin

In der Kräuterküche ist das Haltbar machen von Aromen eine der wichtigsten Arbeiten im Jahr. Denn auch im Winter wollen wir noch den Geschmack des Sommers genießen. Nichts leichter als das! Gemeinsam sammeln wir wilde und Küchenkräuter und fertigen mit ihnen Salz, Öl und Essig. Dabei klären wir, worauf es bei der Herstellung ankommt und welche Pflanzen besonders zum Aromatisieren geeignet sind.

In Zusammenarbeit mit der Biogärtnerei Oberpflanz, Regensburg

Donnerstag, 29.9.22, 17.00 - 18.30 Uhr

**Regensburg, Biogärtnerei Oberpflanz
(Obertraublinger Str. 1)**

**€ 15.00 (5 - 10 Plätze, Zuzügl. ca 5 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-491002**

NEU

Sprossen und Microgreens - frisches Grün für den Winter

Katharina Gebel, M.A. Soziale Arbeit, Kräuterpädagogin

Frisches Grün im Winter ist rar, vor allem, wenn man es selbst ziehen möchte. Doch seit einiger Zeit gibt es einen tollen Trend: Sprossen und Microgreens. Diese ganz jungen Pflanzen werden viel gelobt, weil sie so gesund sind. Das ist natürlich richtig! Doch was sie noch besonders macht: Sie wachsen mit wenig Platz, wenig Licht und viele sogar ohne Substrat. Ideal also für Stadtwohnungen ohne Balkon.

Aber auch für Menschen mit wenig Platz und alle anderen, die Freude daran haben. Und es kostet kaum Geld. Wir wollen im Workshop die Gefäße zum Anbau selbst herstellen. Ganz umweltfreundlich mit Upgecycltem und Naturmaterial.

Mittwoch, 25.1.23, 17.30 - 19.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)**

**€ 15.00 (5 - 10 Plätze, Zuzügl. ca 5 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-491003**

NEU

Rohkost für's ganze Jahr:

Gemüse haltbar machen durch Lacto-Fermentation
Roland Greiner und Mathias Sabatier

Bunt, vielfältig, voller Aromen! Gemüse wird durch Fermentation nicht nur haltbar, es verwandelt sich bei dieser uralten Konservierungsmethode in regelrechte Vitamin- und Geschmacksbomben! Fermentiert werden kann fast alles, was der Kühlschrank an Wurzeln, Knollen und Co. so hergibt. Auch was nicht mehr ganz taufrisch ist, kann verwendet werden. Fermentieren geht ganz einfach, wenn man ein paar Regeln beachtet. Lernen Sie die Grundlagen der Lacto-Fermentation, die dazu notwendigen Gerätschaften und Zutaten kennen und starten Sie ein kreatives Küchenexperiment!

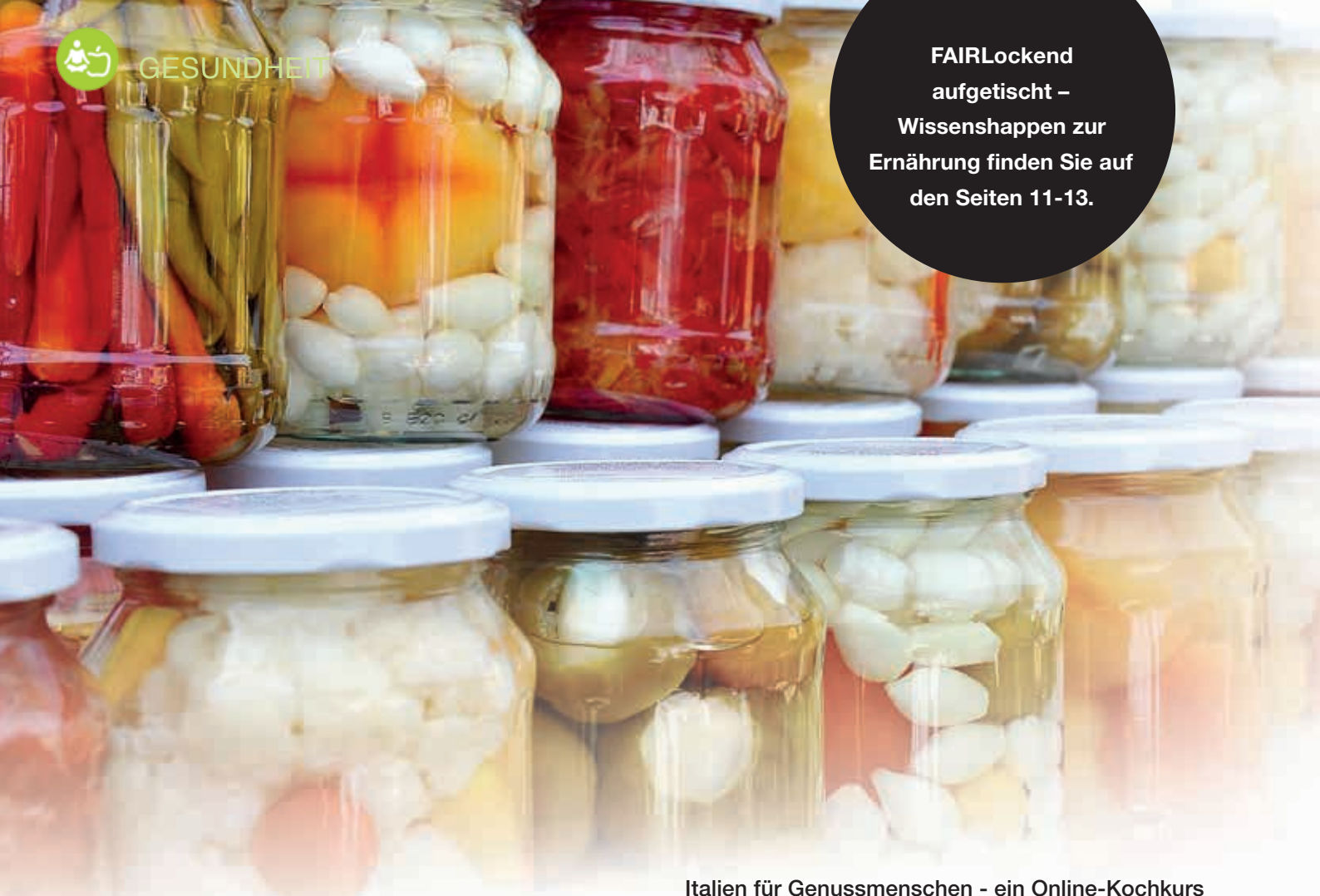
Samstag, 15.10.2022 15.00 - 18.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)**

€ 42.00 (8 - 12 Plätze, inkl. Gemüse), Kurs Nr. 223-491004



**FAIRLockend
aufgetischt –
Wissenschaften zur
Ernährung finden Sie auf
den Seiten 11-13.**



NEU

Alles in einem Topf: Suppen und Eintöpfe

Sidonia Scheugenpflug, Meisterin der Hauswirtschaft

Wenn der Herbst Einzug hält, beginnt die heiße Phase der Eintopfgerichte! Scharf, mild oder pikant, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Fleisch – das, was da aus einem Topf kommt, passt zu jeder Tageszeit und wärmt die Seele. Sidonia Scheugenpflug verrät, welche Zutaten sich perfekt kombinieren lassen und welche Dienste ein Dampfkochtopf leisten kann, wenn es schnell gehen soll.

Freitag, 7.10.22, 17.30 - 21.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca 18 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491005

Sauerteigbrot und Wildkräuterquark

Heidi Weigl, Malerin und Bildhauerin

Lernen Sie echtes Sauerteigbrot zu backen. Während der bereits angesetzte Teig „geht“, suchen wir essbare Kräuter und bereiten daraus einen wunderbaren Quarkaufstrich zu. Gemeinsam genießen wir dann das frisch gebackene Brot mit dem selbst gemachten Aufstrich. Alle Teilnehmer*innen können einen Sauer-teigansatz mit nach Hause nehmen.

Sa., 14.00 - 17.30 Uhr, ab 15.10.2022

Brennberg, Spital (Johannisstr. 13)

€ 23.50 (10 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491006

Italien für Genussmenschen - ein Online-Kochkurs von Nord nach Süd und von West nach Ost

Sabine Judenmann MA

Kochen Sie sich mit Sabine Judenmann einmal quer durch Italien und erleben Sie das Lieblingsziel der Deutschen kulinarisch und sprachlich!

An fünf Abenden stöbern wir in den Geheimnissen der italienischen Küche und entdecken ganz besondere Gerichte aus unterschiedlichen Regionen Italiens. Egal ob Dolci, Pasta oder Pesce - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Freitag, 14.10., 18.11., 9.12. und 20.1.23, 17.00 - 19.15 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 53.00 (6 - 14 Plätze), Kurs Nr. 223-491015

Tapas

Rosa Perez Sevillano

Kommen Sie mit mir auf eine kulinarische Reise in meine Heimat, ins warme Spanien! Zusammen zaubern wir eine Vielzahl an Tapas, von traditionell bis modern und innovativ.

Eins haben sie alle gemeinsam: Sie sind einfach zuzubereiten, es ist für jeden Geschmack etwas dabei und sie sind unglaublich lecker! Wir bereiten Ensaladilla (den typischen spanischen Kartoffelsalat), Gambas al ajillo (Garnelen in Knoblauchöl), Mini cachopo (ein spanisches Cordon bleu), Pincho de Tortilla (spanisches Kartoffelomelette) und Pan Tumaca con jamón y huevos (geröstetes Brot mit Tomate, Schinken und Eiern) zu.

Samstag, 24.9.22, 12.30 - 15.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 23.00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 15,00 Euro Materialgebühren), Kurs Nr. 223-491020



NEU

Spanische Küche – ein Festessen

Rosa Perez Sevillano

Kulturen drücken sich immer auch durch ihre Küche aus. In Spanien steht bei vielen Gelegenheiten das Essen im Mittelpunkt, egal ob beim Beisammensein mit Freunden und Familie oder bei geschäftlichen Treffen. Essen ist in Spanien immer eine festliche Angelegenheit! Wir bereiten Empanada Gallega (gefüllte Teigtaschen) und Pescaito frito con ali oli (frittierte Fisch mit Ali Oli) zu, als Getränk wird eine Sangria gereicht und wie schließen das Mahl mit Torrijas als Nachtisch ab.

Samstag, 22.10.22, 12.30 - 15.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 23,00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 15,00 Euro Materialgebühren), Kurs Nr. 223-491022

NEU

Spanische Küche - ein regionales Menü (Madrid)

Rosa Perez Sevillano

Die spanische Küche besteht nicht nur aus Tapas und Tortillas. Heute Abend bereiten wir einen typisch madrilenischen Eintopf zu, der in einer außergewöhnlichen Weise gegessen wird – el Cocido Madrileño con sus vuelcos. Ein Wein aus der Rioja be-

gleitet das Gericht und zum Nachtisch bereiten wir einen klassischen Käsekuchen vor! Ein leckeres und einfaches Menü, für alle, die ihren kulinarischen Horizont erweitern möchten!

Samstag, 19.11.22, 12.30 - 15.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 23,00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 15,00 Euro Materialgebühren), Kurs Nr. 223-491024

Sushi

Bilan Hinz

Sushi - in der Hauptsache aus gesäuertem Reis, rohem Fisch und unterschiedlichen Garnierungen bestehend - ist auch hierzulande populär. Bilan Hinz zeigt, dass die Zubereitung keine Hexerei ist. Rollen Sie mit ihr die beliebtesten Varianten wie Hosomaki oder Maki (dünne Rollen-Sushi mit Gemüsefüllung), Futomaki und Ura-Maki (California-Rollen-Sushi mit Gemüsefüllung), Nigiri (handgeformte Sushi mit Lachs). Dazu wird eine Miso-Suppe (Shrimps, Tofu und Shiitake-Pilze) serviert.

Donnerstag, 20.10.2022, 18.00 - 22.00 Uhr

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule (Aussichtsweg 17)

€ 27,00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr), Kurs Nr. 223-491030



**Ökokiste
Kößnach**

**Ökokiste Kößnach –
Ihr regionaler
Bio-Lieferdienst**

**Online bestellen & bequem
nach Hause liefern lassen**

**www.oekokiste-koessnach.de
info@oekokiste-koessnach.de**

**Ökokiste Kößnach · Untere Dorfstr. 8
94356 Kößnach; DE-ÖKO-037
Tel.: 09428/949533**

**Sushi***Bilan Hinz***Dienstag, 22.11.2022, 18.00 - 22.00 Uhr****Regenstauf, Max-Ulrich-von-Drechsel-Realschule
(Hauzensteiner Str. 54, Küche)****€ 27.00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491031****Chinesisches Dinner***Li Zhang, chinesische Meisterköchin*

Das Menü zeichnet sich durch Leichtigkeit und durch eine gelungene Vielfalt von Gemüse-, Reis- und Fleischgerichten aus. Zum Start gibt es eine vegetarische Frühlingsrolle, den Hauptgang bilden ein Lemon-Pork in klassischer Oyster Sauce und die beliebten chinesischen Fleisch-Reis-Bällchen (Chinese Pearl Balls). Beendet wird der Abend mit einer originalen chinesischen Nachspeise.

Donnerstag, 27.10.2022, 18.00 - 22.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 12 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491039****Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“***Li Zhang, chinesische Meisterköchin*

Chinesische Maultaschen sind schön anzuschauen und wunderbar im Geschmack. Wir beginnen mit traditionellen Kartoffelstreifen auf Koriander in Szechuan Sauce.

Im Hauptgang gibt es den chinesischen Klassiker schlechthin: chinesische Dumplings, lecker zubereitet in der originalen Version mit Fleisch und als Leckerei noch in einer vegetarischen Variante. Zum Schluss gibt es noch eine original chinesische Nachspeise.

Donnerstag, 5.10.2022, 18.00 - 22.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 12 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491040****Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“***Li Zhang, chinesische Meisterköchin***Donnerstag, 26.1.23, 18.00 - 22.00 Uhr****Lappersdorf, Grund- und Mittelschule (Aussichtsweg 17)****€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 12 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491041****Chinesische Küche***Bilan Hinz*

Für alle, die nicht nur gern chinesisch essen, sondern auch selbst in Töpfen und Pfannen rühren, ist dieser Kochkurs ein Muss! Bilan Hinz führt Sie ein in die Küche ihrer Heimat und stellt Ihnen Zutaten und typische Zubereitungsformen vor. An diesem Abend werden Sommerrollen mit vegetarischer Füllung und leicht scharfes Schweinefleisch mit Gemüse nach Sezuan Art mit Duftreis zubereitet. Dazu wird Bier und chinesischer Pflaumenwein serviert.

Mittwoch, 21.9.22, 18.00 - 21.30 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 23.50 (6 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491043****NEU****Chinesische Küche – Jiaozi***Bilan Hinz*

Jiaozi ist ein traditionelles Teiggericht, ähnlich den hiesigen Maultaschen. Die Füllung besteht in der Regel aus Gemüse, Fleisch oder Meeresfrüchten wie Shrimps oder Garnelen. Die Teigtaschen werden meistens gedämpft oder in kochendem Wasser gegart. An diesem Abend werden Teigtaschen mit fleischhaltiger Füllung oder vegetarisch (bitte angeben) zubereitet. Dazu wird Bier und chinesischer Pflaumenwein serviert.

Donnerstag, 6.10.22, 18.00 - 21.30 Uhr**Regenstauf, Max-Ulrich-von-Drechsel-Realschule****(Hauzensteiner Str. 54, Küche)****€ 23.50 (6 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491045****Faschingszeit = Faschingskrapfen***Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin*

Fasching ohne Krapfen geht gar nicht! Am besten schmecken sie frisch und warm, also selbst gebacken, gefüllt mit Marmelade oder Vanillepudding.

Gerne darfst du auch deine Lieblingsmarmelade mitbringen.

Samstag, 18.2.23, 13.00 - 16.30 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 23.50 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491060****NEU****Backen mit Tradition:****Schmalzgebäck und mehr***Sidonia Scheugenpflug, Meisterin der Hauswirtschaft*

Ausgezogene Küchle, Hasenöhrle oder Quarkkrapfen, ausgebacken in Butterschmalz, haben eine lange Tradition und bis heute viele begeisterte Anhänger*innen.

Wie sie einfach und ganz sicher gelingen, lernen Sie von Sidonia Scheugenpflug.

Dienstag, 28.2.23, 17.30 - 21.30 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau****(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 27.00 (8 - 12 Plätze, Zuzügl. ca 15 € Materialgebühr),****Kurs Nr. 223-491062**

**Laufend neue
Kursangebote
finden Sie auf unserer
Website www.vhs-regensburg-land.de**



Herbstliche Cupcakes - Kuchen im Miniformat

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Ein ganzer Kuchen ist zu viel und zu üppig?

Aber ein paar Cupcakes gehen immer! Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten der kleinen Kuchen und verpassen ihnen ein wunderschönes Häubchen in verschiedenen Farben, dekoriert mit selbstgemachten Früchten aus Marzipan oder Rollfondant. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Samstag, 8.10.22, 13.00 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 23.50 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491064

NEU

Plätzchen mal anders - Kleingebäck und Co.

Sidonia Scheugenpflug, Meisterin der Hauswirtschaft

Bald ist wieder Plätzchenzeit und in Gedanken schmeckt man bereits die kleinen Süßigkeiten. Für die Ungeduldigen gibt es schon jetzt feine Rezepte für tolles Klein-Gebäck, das auf jedem Kuchenbuffet eine gute Figur macht, aber auch als süßes Fingerfood für viele Gelegenheiten geeignet ist. Wir backen Linzer mit Johannisbeerkonfitüre wie vom Konditor, Nuss-Körbchen in der Muffinform und Hefeschnecken mit Mohn und Nussfüllung.

Freitag, 11.11.22, 17.30 - 21.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, Zuzügl. ca 15 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491066

Weihnachtsplätzchen

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Lass uns gemeinsam in den Advent starten.

Wir backen eine kleine Auswahl an unkomplizierten Plätzchen, die du mitnehmen kannst. Naschen im Kurs ist natürlich auch erlaubt!

Samstag, 26.11.22, 15.00 - 18.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 20.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491068

NEU

Der weihnachtliche Klassiker:

Dresdener Stollen

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Der Duft von Weihnachten liegt schon in der Luft und in diesem Jahr möchtest Du einen Stollen backen?

Ich zeige Dir Tricks und Kniffe, damit er bestimmt gelingt. Gemeinsam backen wir einen Dresdner Stollen, ob mit Orangeat, Zitronat oder Marzipan entscheidest Du selbst.

Donnerstag, 1.12.22, 17.30 - 21.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491070

NEU

Blumentopftorte zum Weltfrauentag

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Nicht nur zum Weltfrauentag am 8. März eine schöne Idee, auch zum Muttertag oder Geburtstag ist die kleine Blumentopftorte ein echter Hingucker.

Gemeinsam backen wir den Boden der Torte, stellen eine leckere Füllcreme her und basteln aus beidem einen Blumentopf. In der Kühlzeit stellen wir kleine Blümchen aus Fondant oder Marzipan her, um die fertige Torte zu dekorieren.

Dienstag, 7.3.23, 17.00 - 22.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 33.50 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-491072



NEU

Das Geheimnis der Schokoladentafeln*Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin*

Du möchtest wissen, wie du Kuvertüre in eine wunderbar schmeckende Tafel Schokolade verwandeln kannst, die auch noch schön glänzt? Kein Problem, ich zeige es dir. Wir temperieren zunächst die Kuvertüre und bringen sie in Form. Mit einem Topping z. B. aus Salzbrezeln, Nüssen oder Beeren wird aus der schlichten Tafel dann im Handumdrehen deine individuelle Lieblingsschokolade! Gerne darfst du deine Lieblingszutaten mitbringen.

Donnerstag, 12.1.23, 18.00 - 22.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-491074**

NEU

**Die hohe Schule der Konditorei -
Fondant-Torte von A bis Z***Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin*

An drei Abenden lernst du das 1x1 der Herstellung von Fondant-Torten. Am Ende nimmst du eine selbstgemachte Torte und viele Ideen mit nach Hause.

1. Abend: Backen der Tortenböden (Wiener Masse). Diese luftigen Böden dürfen in keiner Konditorei fehlen, ab jetzt gibt es die auch zuhause bei dir. Die Böden wandern fürs erste in den Tiefkühler.
2. Abend: Wir stellen verschiedene Tortenfüllungen aus Ganache oder Buttercreme her, die ebenfalls tiefgekühlt werden. Sollte noch Zeit bleiben, beginnen wir schon mit der Dekoration. Dafür kannst du natürlich eigene Ideen mitbringen.
3. Abend: Jetzt wird es ernst: die Torte wird gefüllt, mit eingefärbtem Fondant überzogen und nach Lust und Laune verziert und dekoriert.

Donnerstag, 18.00 - 22.00 Uhr, ab 19.1.2023 (3 x)**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 80.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-491076**

NEU

Pralinen zum Valentinstag*Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin*

Du möchtest zum Valentinstag deiner Liebsten oder deinem Liebsten selbst gemachte Pralinen in einer herzförmigen Schachtel schenken?

Wir stellen verschiedene Sorten mit und ohne Füllung, mit Marzipan, mit raffinierten Überzügen her. Sicher ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Montag, 13.2.23, 17.00 - 22.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 33.50 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-491078**

NEU

Macarons - das französische Trendgebäck*Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin*

Die kleinen süßen Diven aus der Konditorei lachen dich von überall her an? Sehr gut! Dann lass sie uns gemeinsam backen. Ich zeige dir die wichtigsten Handgriffe und Tricks und mit ein wenig Übung klappt es dann auch zuhause. Wir werden sie natürlich auch verschieden füllen und wunderschön dekorieren.

Donnerstag, 29.9.22, 18.30 - 21.30 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 26.00 (6 - 8 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 223-491080**

NEU

**Regionale spanische Küche al-Andalus -
Weihnachtsgebäck***Rosa Perez Sevillano*

Spanien hat einen starken arabischen Einfluss, der sich besonders in der Bäckerei für Feste und Feiern widerspiegelt. Zum Klang von Villancicos, typischen spanischen Weihnachtsliedern, backen wir klassisches Weihnachtsgebäck: Polvorones (das pulvrig-weiche Schmalzgebäck mit Mandeln), Alfajores de Medina (mit Honig, Mandeln und verschiedenen Gewürzen), Turrón de chocolate con arroz inflado (Schokoladen-Mandelnougat mit Puffreis) und schließlich noch Pestiños (süßes Gebäck, das in Olivenöl frittiert wird).

Hört sich gut an? Kommen Sie und genießen Sie!

Samstag, 10.12.22, 12.30 - 15.30 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)****€ 23.00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 15,00 Euro
Materialgebühren), Kurs Nr. 223-491082**

Kultur und Gestalten

Programmbereichsleitung

Gudrun Roth-Nußstein, Dipl.-Kauffrau

Tel. 0 94 01 52 55-11

gudrun.roth-nussstein@vhs-regensburg-land.de



Kulturfahrten im Landkreis Regensburg: Stadel und Stall – Grand Tour durch den gesamten Landkreis

Ingo Kübler und Wilma Rapf-Karikari

Um Baudenkmäler in die Zukunft zu retten, müssen sie für eine zeitgemäße Nutzung ertüchtigt werden. Es geht um Neuorientierung und Transformation, wenn sie einem neuen Zweck dienen sollen. Die Fragen „was stellte das Gebäude früher dar?“ und „wie kann eine heutige Nutzung aussehen?“ begleiten die Entscheidungsfindung. Wird aus einem landwirtschaftlich genutzten Stadel ein Kulturort, ein Café, ein Wohnhaus?

Der Phantasie sind zwar bauliche, statische und nicht zuletzt finanzielle Grenzen gesetzt. Aber: Sie werden überrascht sein, was im Landkreis Regensburg bereits angepackt und verwirklicht ist.

Auf dieser Landkreis-Kultur-Fahrt spüren wir einige Beispiele auf und erleben die Vielfalt der geologisch sehr unterschiedlichen Regionen. Selbstverständlich kehren wir auch in einem regionalen Gasthaus zum Mittagessen ein.

Sa., 17.9.22, 9.00 - 18.30 Uhr

TP: Regensburg, Landratsamt (Altmühlstr. 3)

€ 35.00 (20 - 25 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-520000

**Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden
Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de**

Zeichnen, Malen, Grafik

Schnupperkurs: Muster zeichnen

Susanne Krüger, Grafikdesignerin

Abschalten, den Alltag hinter sich lassen ... fließend und doch konzentriert wird Strich an Strich gesetzt. Muster entstehen, wechseln sich ab und gehen ineinander über. Beinahe im Handumdrehen entstehen kleine faszinierende Werke. Haben Sie Lust, in diese fast schon meditative Art des Zeichnens hineinzuschnuppern? Für Anfänger*innen geeignet.

Do., 8.9.22, 18.30 - 20.00 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 14.00 (5 - 6 Plätze, Material wird gestellt; dafür werden
5 € im Kurs eingesammelt, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-520042**

Zeichnen mit Mustern - mal weihnachtlich!

Susanne Krüger, Grafikdesignerin

Mit der nahenden Adventszeit bieten sich auch weihnachtliche Motive an. Vielleicht verschenken Sie dieses Jahr ja Weihnachtskarten mit eigenem Motiv oder ein kleines originelles Kunstwerk? Für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: schwarzen Fineliner mit wasserfester Tinte/Tusche, Bleistift, Radiergummi, Papierwischer oder Wattestäbchen. Kleinformatiges, quadratisches Zeichenpapier kann im Kurs erworben werden. Für größere Projekte und die Musterübungen einen Zeichenblock (DIN A4 mit dickem Papier und glatter Oberfläche).

Do., 18.11 - 20.00 Uhr, ab 10.11.2022 (4 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 54.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-520044**



NEU

Eine runde Sache: Kalligrafie auf Weihnachtskugeln

Gosbert Stark, Dipl. Grafik-Designer (FH), Kalligraf, Mitglied bei Schreibwerkstatt Klingspor und bei Ars Scribendi

Weihnachtsdorf-Feeling in Neutraubling! Mit Kalligraf Gosbert Stark kommt ein ausgewiesener Spezialist für das Kalligrafieren auf Weihnachtskugeln direkt aus Rothenburg ob der Tauber zu uns! Ein Wochenende lang verwandeln sich banale Massenprodukte in exklusive Unikate. Ob für sich selbst oder für jemand anderes: Es ist ein ideales Geschenk, das garantiert Freude macht.

Wir werden zunächst den Umgang mit der Spitzfeder lernen, einige Schriften ausprobieren, üben und vertiefen. Nach diesem Einstieg geht es „rund“: Wir schreiben Namen, Sprüche auf Weihnachtskugeln, machen Verzierungen...

Bitte mitbringen: Handschuh mit Grip, Bleistift HB, Küchenrolle, evtl. eine ca. 5 cm hohe Unterlage, um die Schreibhand zu erhöhen (z. B. 2 dickere Bücher). Zeichenfedern bzw. Spitzfedern, Federhalter, Tinte zum Üben, Schreibvorlagen, linierte Übungsblätter, Weihnachtskugeln werden gegen Entgelt zur Verfügung gestellt.

Sa./So., 10.00 - 17.00 Uhr, 22. und 23.10.22

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 98.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 22 € Materialkosten
(je nach Verbrauch), keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-520050**

Gold, Silber, Ton und Papier

Traditionelle Ketten und Armbänder aus Sterlingsilber *Cäcilia Mager, Goldschmiedemeisterin*

Aus einfachen Silbergliedern entstehen ganz unterschiedliche künstlerisch wertvolle Ketten. Vorbereitete Silberglieder (Ösen) werden manuell zusammengehängt - in Windeseile entstehen spektakuläre Meisterwerke. Königs- oder Ankerketten, aber auch eigene Kreationen sind möglich.

Wer in Strickkettentechnik arbeiten will, gibt das bei der Anmeldung an, damit die Dozentin das nötige Material mitbringen kann.

Sa./So., 10.00 - 17.00 Uhr, 3. und 4.12.22

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

**€ 98.00 (7 - 9 Plätze, zuzügl. Materialgebühr nach Verbrauch
- pro Gramm Sterlingsilber 3 €, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-521102**

Sonntags im vhs-Zentrum:

Intensivkurs Gold- und Silberschmuck

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

In nur 4 Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so schön wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Gönnen Sie sich einige kunsthandwerkliche Stunden vom Feinsten unter meisterlicher Anleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10 € sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Wenn Sie einen kurzen Einblick in das Arbeiten mit Thomas Proft gewinnen möchten, empfehlen wir Ihnen den Film von TV Ingolstadt-Mediathek-Goldschmieden.

<https://www.tvingolstadt.de/mediathek/video/goldschmieden-fuer-anfaenger/>

So., 29.1.23, 10.00 - 14.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

**€ 58.00 (6 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-521104**

Silberringe de Luxe - luxuriöse Ringe mit und ohne Edelstein

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Ringe mit Struktur liegen im Trend! Lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch andere Strukturoberflächen kennen und gestalten Sie Ihren individuellen Silberring, auf Wunsch verziert mit Edelsteinen (eine große Auswahl steht zur Verfügung). Eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene ist ebenso möglich wie die Verwendung dekorativer Schmuckplatten.

Die Materialkosten (ca. 18 € bis 60 €) werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Fr., 9.9.22, 18.00 - 21.30 Uhr

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 38.50 (5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-521110**



Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Tragen Sie mehrere schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger. Dauerbrenner sind auch Spielringe, bei denen sich ein, zwei oder drei schmale Ringe locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lassen. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Anfallende Materialkosten (Stapel- und Spitzenringe je Ring ab 7,50 €, Spielringe ab 37,50 €) sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Fr., 7.10.22, 18.00 - 21.30 Uhr

Alteglöfshaus, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 38.50 (5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-521112

Freundschafts- und Wickelringe

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Sie fertigen einen (oder mehrere) an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“, oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Menschen. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können beschriftet, verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Materialkosten (ca. 7 € bis 40 €) werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Fr., 4.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Bernhardswald, Grundschule (Kreuther Str. 22)

€ 33.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-521114

Silverclay -

Edlen Silberschmuck einfach selbst formen

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Schmuckunikate aus reinem Silber herstellen, schnell, einfach und unglaublich variantenreich! Silverclay besteht aus feinsten Silberpartikeln, gebunden in einem organischen Bindemittel. Die formbare Masse lässt sich wie Ton bearbeiten - freihändig oder mit Modellen aller Art. Die Unikate lassen sich mit konventionellen Goldschmiedetechniken verfeinern oder mit Edelsteinen bestücken. Mit Silverclay eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten der individuellen Gestaltung. Das Brennen verfestigt die Masse zu solidem, praktisch reinem Silber, wobei auch zarte Strukturen wie etwa die eines Blattes erhalten bleiben. Das Materialgeld (ab ca. 35 € für ein Schmuckstück) zzgl. einer Werkzeug- und Brennpauschale von 5 € ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten, das Material wird zu üblichen Einzelhandelspreisen angeboten.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Prospekthülle, kleine Plastiktüte, glattes Schneidbrett, kleines Schraubglas, Stecknadeln, feine Pinsel, kleines Messer und alle Arten von Modellierwerkzeug (auch Stricknadeln).

So., 4.12.22, 10.00 - 17.00 Uhr

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1)

€ 66.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-521116

Arbeiten mit Ton: Keramik für Haus und Garten

Katharina Brunner, Keramikerin, Kunsttherapeutin

Tauchen Sie ein in die gegensätzliche Welt des Tons - warm und kalt, weich und hart, zerbrechlich und stabil. Beim Arbeiten mit diesem Material erfahren Sie nicht nur seine, sondern auch Ihre eigenen Grenzen. Nach einer Einführung ins Töpferhandwerk setzen Sie Ihre Keramik-Ideen für Haus und Garten um und probieren dabei verschiedene Techniken wie Platten-, Steg- und Daumentchnik aus. Sie können sich aber auch an der Töpferscheibe versuchen oder Skulpturen formen.

Am Nachmittag widmen Sie sich der farbigen Gestaltung mit Glas und Glasuren. Dafür stehen Ihnen vier verschiedene Tonfarben zur Verfügung. Die Kunstwerke werden im Einbrandverfahren fertiggestellt und können nach ein paar Wochen wieder auf dem Brunnerhof abgeholt werden.

In der Pause können Sie sich im Hofladen-Café eine Brotzeit gönnen.

Sa., 10.9.22, 10.00 - 16.00 Uhr

Schwandorf, Ortsteil Richt, Brunnerhof

(Adalbert-Brunner-Str. 31)

€ 72.50 (5 - 7 Plätze, zuzügl. ca. 10 - 15 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-521180

Raku - Keramik im Feuer geboren

Katharina Brunner, Keramikerin, Kunsttherapeutin

Raku bedeutet im übertragenen Sinn „Freude“ und ist eine japanische Brenntechnik, die u. a. formvollendete Gefäße für die japanische Teezeremonie hervorbringt. Dabei wird mit der Unberechenbarkeit von Feuer und Wasser experimentiert. Die Töpferwerke werden glühend aus dem Feuer genommen, geräuchert und zum Abschluss in Wasser getaucht.

Am ersten Kurstag formen Sie aus grob schamottiertem und strapazierfähigem Ton die Töpferwaren.

Der zweite Kurstag ist dem Brennen gewidmet. Nach dem Bemalen mit speziellen Niedrigbrand-Glasuren wird der Raku (Holzofen) auf über 1000 Grad erhitzt. Dabei ist das richtige Timing und das präzise Einschüren eine große Herausforderung für die Gruppe. Freuen Sie sich auf zwei besondere Samstage - und ziehen Sie sich warm an.

Sa., 12.11.22, 10.00 - 12.00 Uhr

Sa., 21.1.23, 16.00 - 20.00 Uhr

Schwandorf, Ortsteil Richt, Brunnerhof

(Adalbert-Brunner-Str. 31)

€ 72.00 (6 - 7 Plätze, zuzügl. ca. 10 € Materialgebühr, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-521184

Sterne und Engel aus Papier

Iris Pamela Tönnison, Kulturpädagogin

Aus Origamipapier, alten Büchern und Zeitschriften entstehen durch Falten traumhafte Engel und Sterne sowie in Kombination mit Draht zauberhaft leichte Anhänger, die ein Highlight an jedem Geschenk oder Weihnachtsbaum sind. Außerdem zeigt Ihnen Iris Tönnison die Technik der dreidimensionalen Fröbelsterne. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Di., 29.11.22, 18.00 - 20.00 Uhr

Brennberg, Gemeindesaal (Höllbachstraße 3)

€ 18.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. ca. 4 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-521190



Naturmaterialien

NEU

Neues aus altem Papier - Zeitschriften, Bücher & Co *Iris Pamela Tönnison, Kulturpädagogin*

Alte und beschädigte Bücher, Zeitschriften, ein Rest schönes Geschenkpapier - alles viel zu schade für die Tonne! Daraus können durch Falten, Rollen, Zerlegen und Verkleben neue Objekte entstehen: Mobiles, Dekorationskugeln, zarte Papierblüten, Postkartenhalter, Vasen oder kleine Schmuckstücke wie Papierperlen oder Ohrringe. Vorkenntnisse sind nicht nötig, jedoch entscheiden Fingerfertigkeit und Geduld über die Anzahl der Objekte, die Sie mit nach Hause nehmen können. Bitte mitbringen: 2-3 Zeitschriften, schöne Papiere, 1-2 alte Bücher (Taschenbuch und gebundenes Buch) und (falls vorhanden) Schneidematte, Cutter, Metalllineal. Weiteres Material kann bei Iris Tönnison erworben werden.

Mo., 23.1.23, 18.00 - 20.00 Uhr

Thalmassing, Grundschule (Luckenpainter Str. 18)

€ 18.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten nach Verbrauch, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-521192

Kreativ mit (Alt-) Holz, Metall und Gips

Iris Pamela Tönnison, Kulturpädagogin

Aus alten Balken werden schöne Dekohäuser - ganz bunt oder natur pur... Aus Holzscheiteln oder Birkenstämmen entstehen Engel in unterschiedlichen Größen, mit Gips- oder Metallflügeln. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Di., 15.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Alteglöfshaus, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 24.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 10 bis 25 € Materialkosten (je nach Verbrauch), keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-522108

NEU

Upcycling - vom Abfall zum Designobjekt

Iris Pamela Tönnison, Kulturpädagogin

Ideen für ein zweites Leben von alten Kleiderbügeln, Schallplatten oder Milchtüten gibt es viele, oft fehlt aber schlicht die Zeit zur Realisierung. Werden Sie kreativ - wie wäre es mit einem Tablett für die Sofalehne aus Holzkleiderbügeln, mit Schalen, Uhren oder Buchstützen aus alten Schallplatten oder Vasen und Dekoobjekten aus Milchtüten.

Bitte mitbringen: Für das Sofatablett: Kiefernholzbrett (Stärke 18 mm) - 29 cm lang x Breite der Sofalehne und (falls vorhanden) Dinge zur upcyclen. Die Kursleiterin bringt auch Upcycling-Material mit.

Do., 15.12.22, 18.00 - 20.30 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 22.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. Materialkosten nach Verbrauch, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-522112

Bogenbaukurs

Christian Hofmann, Bogenbauer

Entdecken Sie für sich ein faszinierendes Hobby in Theorie und Praxis: Sie bauen einen auf Sie zugeschnittenen Lang- bzw. Flachbogen aus einem einzigen Stück Holz (Eiche oder Esche), fertigen die dazu passende Bogensehne sowie einen Pfeil, den Sie professionell befiedern. Zum Schluss werden die Bögen und Pfeile eingeschossen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schieblehre, scharfes Messer.

Fr., 15.00 - 20.00 Uhr, 07./14.10.2022 und

Sa., 10.00 - 18.00 Uhr, 08./15.10.2022

Obertraubling, Aubachstr. 24 (Werkstatt Hofmann)

€ 115.00 (3 - 5 Plätze, zuzügl. 100 € Materialgebühr, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-522160



Kreativ mit Schwemmholz*Iris Pamela Tönnison, Kulturpädagogin*

Schwemmholz - in der Natur gewachsen, von Wasser und Stein geschliffen - ist leicht und hat die seltsamsten Formen. Daraus entstehen Mobiles, Windlichter, Kerzenständer oder (Haar-) Schmuck. Ebenso können Sie auch mit Reagenzgläsern schöne Hängevasen gestalten.

Lassen Sie sich inspirieren und legen Sie los!

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Do., 27.10.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Bernhardswald, Grundschule (Kreuther Str. 22)

€ 24.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 10 bis 25 € Materialkosten (je nach Verbrauch), keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-523106

Der nächste (Garten-)Sommer kommt bestimmt: Weidensonne*Angelika Lindinger*

Aus getrockneter Weide flechten Sie eine Sonne - ein echter Hingucker für Garten und Balkon, aber auch für Innenräume. Eine Metallkonstruktion dient als Basis für den „Sonnenstab“ - wer möchte, kann das Ganze noch mit einem Glaselement ausschmücken.

Bitte, falls vorhanden, Zange mitbringen.

Sa., 24.9.22, 9.00 - 11.00 Uhr

Wenzenbach, Mittelschule (Roither Weg 15)

€ 18.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 37 € Materialkosten

(ohne Glas), keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-523110

NEU

Weidenlanze*Angelika Lindinger*

Aus getrockneter Weide flechten Sie auf eine Metallkonstruktion ein Objekt in Form einer Lanze, die auf einen Holzsockel montiert wird. Ausgeschmückt mit vielen bunten Glaselementen, entsteht so eine ganz besondere Stele, die lange Freude macht.

Bitte, falls vorhanden, Zange mitbringen.

Sa., 24.9.22, 13.30 - 15.30 Uhr

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 18.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 37 € Materialkosten

(ohne Glas), keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-523112

Weidenflechten - Basics*Karin Wagner*

Zum Auftakt der Flechtsaison vermittelt Karin Wagner die Basics dieses alten Handwerks. Sie erlernen die wichtigsten Grundlagen für das selbständige Arbeiten mit dem vielseitigen Naturmaterial Weide, wobei wir die wunderbar weich zu biegende Sorte Salix Purpurea verwenden.

An kleineren Objekten probieren wir die verschiedenen Arbeitstechniken aus.

Bitte mitbringen: Eimer, mit Sand oder Erde gefüllt, Gartenschere, Brotzeit und Getränk.

Do., 19.1.23, 18.00 - 23.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 38.00 (8 - 9 Plätze, zuzügl. ca. 20 - 25 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-523122

Federleicht und Felsenfest - ein Flechtkurs*Karin Wagner*

Hier arbeiten Sie in zwei Richtungen - horizontal und vertikal. Die Vertikale bringt uns ein schwebend leichtes Mobile für Drinnen oder Draußen.

Ringe aus Stahlbändern, schmale gebogene oder eingekringelte Weidenflechtelemente, Schwemmholzunikate, Tonobjekte, Schiefer und Glas wollen kombiniert werden und fordern uns kreativ.

In der Horizontalen platzieren Sie die gleichen Elemente auf einer Eisenplatte oder einem Steinsockel. Natürlich ist hier bereits geschweißt oder vorgebohrt, so dass wir „nur“ Flecht- und Kreativarbeit vor uns haben. Wer flott flicht, muss sich übrigens nicht zwischen beiden Varianten entscheiden - vielleicht bleibt ja sogar noch Luft für mehr...

Bitte mitbringen: Gartenschere, Brotzeit und Getränk.

Do., 23.2.23, 18.00 - 23.00 Uhr

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 38.00 (8 - 9 Plätze, zuzügl. ca. 50 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-523124

NEU

Weidenflammen - ein Flechtkurs*Karin Wagner*

Dieses schöne Weidengeflecht fügt sich in jeden naturnahen Garten nahtlos ein. Dort stützt es Rankendes oder kaschiert eine unschöne Ecke.

Im Doppelpack wirkt es als spannende Gartenskulptur mit konkav und konvex sich ergänzenden Schwüngen. Obwohl die Hände gut zu tun haben, ist diese Flechtarbeit durchaus geeignet für einen ersten Kontakt mit den biegsamen Weidenruten. Breite und Höhe der jeweiligen Flamme bestimmen Sie.

Bitte mitbringen: Eimer in ovaler Form, gefüllt mit Sand oder Erde sowie Gartenschere, Brotzeit und Getränk.

Do., 9.3.23, 18.00 - 23.00 Uhr

Brennberg, Spital (Johannisstr. 13)

€ 38.00 (8 - 9 Plätze, zuzügl. ca. 24 € Materialkosten je Flamme, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-523126

Kursleiter*in gesucht

**Für den Programmbereich
Kultur & Gestalten sucht die vhs
nach neuen Kursangeboten und
engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525511

**Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische Weiterbildung, wenn Sie
uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**



Öl + Lauge = Seife Naturseife selbst gesiedet

Jutta Retzer

Lernen Sie die Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltverfahren kennen.

Aus den Grundzutaten Öl, Fett, Natronlauge stellen Sie pflegende Seifen her, denen Sie nach Ihren Wünschen Kräuter, Gewürze, ätherische Öle o. ä. begeben. Und schon haben Sie ein wunderbar duftendes, schön anzuschauendes naturreines Pflegeprodukt. Garantiert ohne synthetische Zusatzstoffe - geeignet für Mensch und Tier.

Bitte mitbringen: hitzebeständigen Kunststoffbehälter wie z.B. ein aufgeschnittenes Tetrapack, eine alte Tupperware-Box oder einen Eisbecher (Inhalt ca. 1 kg, am besten rechteckig oder quadratisch), altes Tuch zum Einwickeln der Form, Schutzbrille, Gummihandschuhe, Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung.

Do., 20.10.22, 18.00 - 20.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 18.00 (5 - 6 Plätze, zuzügl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-523140

Stoff und Garn

Monatliches Nähvergnügen (223-525102 bis 223-525105)

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Sie haben unter der Woche neben Arbeit und Familie nur wenig Zeit, sich dem Nähen zu widmen? Dann nähen Sie doch am Samstag in der vhs-Werkstatt in netter Atmosphäre, unter fachkundiger Anleitung und nach Ihren eigenen Vorstellungen - Sie bringen die Ideen und das Material mit, Julia Jung hilft bei der Umsetzung. Nutzen Sie die Gelegenheit, Begonnenes fertig zu stellen oder Neues in Angriff zu nehmen.

Einzige Voraussetzung für diese entspannte Schneiderrunde ist, dass Sie Grundkenntnisse im Nähen haben.

Bitte Nähmaschine mitbringen.

Samstag, 17.9.22, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 223-525102

Samstag, 8.10.22, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 223-525103

Samstag, 18.2.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 223-525104

Samstag, 18.3.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 223-525105

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 29.00 (Gebühr pro Kurs, 5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung)



DIE OFFENEN
WERKSTÄTTEN



REGENSBURG



Malerei



Bildhauerei



Aktzeichnen



Modellieren

Schweißen

Fotografie



Airbrush



Keramik-Werkstatt



Goldschmieden



Florale Werkstatt

und vieles, vieles mehr!

Bitte beachten Sie auch unsere Kinder- und Jugendkurse!

Regensburgs Schule für Bildende Kunst, Prüfeninger Str.30, 93047 Regensburg

www.stadtkunst.de | info@stadtkunst.de | Tel. 0941/22146



NEU

Aus alt mach neu - Für Näh-Anfänger*innen

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Was tun mit nicht mehr getragener Kleidung, alten Bettlaken, ungeliebten Tischdecken, diversen Stoffresten? Besser als Wegwerfen ist, was Neues daraus zu machen. Upcycling! Nähanfänger*innen lernen im Kurs die Grundlagen des Nähens und erproben ihre Fähigkeiten an einem eigenen Upcycling-Projekt. So entstehen z.B. Mützen oder Stulpen aus Pullis, Lätzchen aus Handtüchern, Kissenbezüge aus Stoffresten, Kinderkleider aus Hemden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Lineal sowie verschiedene Stoffe oder Kleidung zum Upcycling.

Di., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 11.10.2022 (3 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 65.00 (5 - 7 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-525110

Aus alt mach neu - Für Näh-Anfänger*innen

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 24.2.2023 (3 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 65.00 (5 - 7 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-525112

Baby- und Kinderkleidung selbst genäht

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Kleine Welteroberer und Windelrocke brauchen Bewegungsfreiheit, weiche Stoffe und praktische Schnitte! Schritt für Schritt nähen Sie ein Baby-/Kleinkindoutfit Ihrer Wahl. Schnitte werden gestellt (Größen 56-104), können aber auch mitgebracht werden.

Stoffe sowie Nähzubehör bitte mitbringen:

- Hose, die über mehrere Größen passt: Stoff und Bündchenware
- Pullover: dehnbare Stoffe und Bündchenware
- Mütze/Loop: dehnbare Stoffe, Pullover zum Upcycling
- Lätzchen: Stoff und altes Handtuch

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Lineal sowie Stoffe und Nähzutaten.

Bei Fragen zu Qualität und Menge des benötigten Stoffs können Sie sich an Julia Jung wenden.

Mi., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 21.9.2022 (2 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 44.00 (5 - 6 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-525114

Winter-Accessoires nähen

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Die kalte Jahreszeit rückt näher und Sie möchten sich in schöne und kuschelige Stoffe hüllen?

Hier lernen Anfänger*innen und fortgeschrittene Näher*innen unter Anleitung von Julia Jung eine Mütze, einen Hut oder Schal, Handschuhe, Stulpen oder ein Stirnband zu nähen.

Oder Sie bringen ein größeres Projekt wie einen Mantel oder ein Cape mit und Sie bekommen Unterstützung in der Umsetzung.

Die Schnitte werden gestellt, eigene können aber auch mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Schere, Maßband, feste und dehnbare Winterstoffe (z. B. Fleece, Sweat, Teddy, Walk).

Sa., 22.10.22, 13.00 - 16.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 22.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-525116

NEU

Wir nähen einen Kimono

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Ein Kimono ist ein vielseitig einsetzbares Kleidungsstück. Hier lernen Sie Schritt für Schritt einen ungefüllten Happi-Kimono zu nähen. Die Unikate aus Baumwoll- oder weich fließendem Viskosestoff können sich als leichte Jacke oder femininer Morgenmantel sehen lassen.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Julia Jung. Der Schnitt wird gestellt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, 3 m fließender, weicher Stoff, 1 m Kontraststoff aus Baumwolle für Blende und Gürtel, evtl. dünnes Bügelflies für den Gürtel. Die Stoffe bitte vorwaschen und bügeln.

Mi., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 18.1.2023 (2 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 44.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-525118

Zum Ersten und zum Zweiten - Lieblingsklamotten kopieren

Margarete Nuver, Schnittdirektrice, Modedesignerin

Haben Sie ein Lieblings-Kleidungsstück (Kleid oder Bluse), das Sie gerne ein zweites Mal haben möchten? Vielleicht ist es in die Jahre gekommen und Sie können es nicht mehr kaufen oder Sie möchten es auch noch in einer anderen Farbe? Mit Hilfe von Margarete Nuver erstellen Sie im Kurs den Schnitt zum Nachnähen solcher Teile, und zwar ohne sie aufzutrennen. Für die Teilnahme sind Näh-Anfängerkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Lieblingsstück, Nähmaschine, Nesselstoff, Schnittpapier, Maßband, Schere, Lineal, Bleistift und Heftfaden.

Sa., 11.2.23, 11.00 - 16.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 48.00 (5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-525142

Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden Programmheft finden Sie weitere Kursangebote unter www.vhs-regensburg-land.de



NEU

Toe-up Socken - von der Spitze her gestrickt

*Verena Haider, Sozial-Pädagogin
und Strickerin aus Leidenschaft*

Socken mal anders herum gestrickt - von den Zehen aus bis zum Bündchen. Diese Technik bietet viele Möglichkeiten, auch Reste können gut verstrickt werden.

Bitte mitbringen: 4fach Sockenwolle, passendes Nadelspiel.

Material kann bei Bedarf auch im Kurs erworben werden.

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 17.11.2022 (2 x)

Alteglöfsheim, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 22.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-525191

NEU

Sockenparade

*Verena Haider, Sozial-Pädagogin
und Strickerin aus Leidenschaft*

Sie stricken mit Begeisterung Socken, hätten aber gern Alternativen zur bewährten Ferse oder Spitze? Ob Käppchen-, Bumerang- oder Shadow-Ferse, ob Yogasocken oder Mojos (Glückssocken) - hier finden Sie eine Fülle an neuen Anregungen.

Bitte mitbringen: Fertig gestrickten Schaft bis Beginn Ferse.

Für Mojos: 4fach Sockenwolle mit passendem Nadelspiel.

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 1.12.2022 (2 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 22.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-525192

NEU

Nachhaltigkeit - gestrickte Spültücher, Brotbeutel und Co.

*Verena Haider, Sozial-Pädagogin
und Strickerin aus Leidenschaft*

Voll im Trend: gestrickte Spültücher. Mit Baumwollgarn und einer Rundstricknadel sind sie schnell selbst gemacht, bei 60 Grad immer wieder waschbar und umweltschonend.

Im Kurs können auch Brotbeutel oder Topflappen gestrickt werden. Tolle Geschenke für das Weihnachtsfest!

Bitte mitbringen: 1 Knäuel 100%iges Baumwollgarn (Lauf länge ca. 75 m/ 50 g), Rundstricknadeln 3,5 - 4 mm.

Di., 29.11.22, 18.30 - 20.00 Uhr

Aufhausen, Gemeindezentrum (Hofmark 4)

€ 11.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-525195

NEU

Wir häkeln einen Korb aus Stoffgarn!

*Verena Haider, Sozial-Pädagogin
und Strickerin aus Leidenschaft*

Mit dickem Stoffgarn häkeln wir ein kleines Körbchen. Mit der erlernten Technik lassen sich Utensilos in allen Größen, Brotkörbe etc. herstellen - wovon man nie genug haben kann!

Vorkenntnisse: feste Maschen

Di., 22.11.22, 18.30 - 20.00 Uhr

Alteglöfsheim, Mittelschule (Schulstraße 9)

**€ 11.00 (5 - 6 Plätze, zuzügl. ca. 10 - 20 € Materialkosten
(je nach Verbrauch), keine Ermäßigung),**

Kurs Nr. 223-525198

Grafische Handstickerei – Sashiko

Gesa Wilhelmina Bauer, Maßschneidermeisterin

Sie möchten eine Tasche, ein Kissen oder ein Kleid individuell mit der Hand verzieren und sind auf der Suche nach neuen Inspirationen? Gesa Bauer führt Sie in die Grundzüge einer alten Sticktechnik ein, mit der sowohl sehr kleinteilige, komplizierte als auch große, einfache und dennoch eindrucksvolle grafische Muster entstehen.

Die Technik „Sashiko“ stammt aus Japan und wurde zum Ausbessern von Rissen, Löchern, aufgescheuerten Stellen und andere Beschädigungen in Textilien verwendet. Im Laufe der Zeit wurde daraus eine reine Ziertechnik. Die traditionellen Farben der grafischen Stickereien sind Weiß und Blau.

Im Kurs werden die Grundlagen der Sashiko-Technik erklärt und ein Probestück angefertigt. Mit den im Kurs erworbenen Fertigkeiten können Sie dann jedes Textilstück verzieren.

Auch für Anfänger*innen geeignet!

Bitte mitbringen: Schere, lange Handnähnadel, optional: Stickrahmen, blaues Leinen oder Baumwolle (ca. 40 cm x 40 cm).

Der Stoff kann auch für 5 € von der Kursleiterin erworben werden. Sie bringt auch das weiße Garn mit.

Sa., 14.1.23, 11.00 - 14.00 Uhr

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)**

€ 22.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-525180

NEU

Auf die Socken, fertig los

*Verena Haider, Sozial-Pädagogin
und Strickerin aus Leidenschaft*

Socken stricken - nur etwas für „alte Omis“!? Von wegen! Wer schon immer mal Kuschelsocken stricken wollte, Maschenanschlag, rechte und linke Maschen beherrscht, ist hier richtig.

1. Abend: Maschenanschlag, verschiedene Bündchen

2. Abend: verstärkte Käppchenferse

3. Abend: Bandspitze, Fäden vernähen

Schaft und Fuß werden zwischen den Kursabenden zu Hause gestrickt.

Bitte mitbringen: 4fach Sockenwolle, passendes Nadelspiel.

Material kann bei Bedarf auch im Kurs erworben werden.

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 13.10.2022 (3 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 33.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-525190



Musik

Stimmentfaltung - Der Weg zur eigenen Stimme

Manuela König, staatl. ausgebildete Gesangspädagogin, Sängerin

Eine „tolle“ Stimme ist nicht Glückssache, sondern erlernbar! Egal, ob Gesangsprofi oder Laie, mit gezielten Übungen aus der funktionalen Stimmbildung, welche die am Gesang beteiligten reflektorischen Muskelsysteme stimulieren, wird für Sie die eigene Stimme erfahrbar. Dies ermöglicht einen faszinierenden Prozess der Stimmentwicklung: Die Gesangsmöglichkeiten vergrößern sich, während Einschränkungen und Fehlsparungen abgebaut werden. Dies wird unmittelbar als freieres oder „befreites“ Singen wahrgenommen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Sa., 1.10.22, 10.45 - 15.15 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 68.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-550100

Sonntags im vhs-Zentrum: Hang und Handpan

Charly Böck, Percussionist

Traumhafte Klänge erzeugen, lauschen, im Rhythmus versinken - das Hang ist ein ufo-ähnliches Instrument aus Metall, das an eine karibische Steeldrum erinnert. Es wird als melodische Trommel mit Händen bzw. Fingerspiel-Technik gespielt. In diesem Workshop befassen wir uns mit den Basis-Anschlags-techniken und erforschen das Grundkonzept des Hang und seines „kleinen Bruders“, des Handpan.

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen. Instrumente werden gestellt, das eigene Hang kann gerne mitgebracht werden (bei Anmeldung bitte angeben).

So., 20.11.22, 10.00 - 14.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 68.00 (6 - 8 Plätze, inkl. Nutzungsgebühr für die Instrumente, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-550110

Gitarre spielen lernen I

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Schritt für Schritt werden Sie mit den wichtigsten Spieltechniken und musikalischen Gestaltungsmöglichkeiten des Melodiespiels, der Liedbegleitung und des ersten Solospiels vertraut gemacht.

Nach relativ kurzer Zeit können Sie mit den ersten Akkorden, einfachen Schlag- oder Pickingmustern vertraute Folk- und Popsongs begleiten. Oder Sie machen bereits mit typischen solistischen Einsteigerstücken ganz schön Eindruck.

Dabei soll auch das Zusammenspiel in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Do., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 22.9.22 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 116.00 (5 - 8 Plätze, zuzügl. 20 € für Lehrmaterial, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-550150

Gitarre spielen lernen II

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Die Grundkenntnisse werden vertieft und erweitert.

Voraussetzung: Grundkurs oder Kenntnisse der Grundakkorde E, A, Em, Am, D und C sowie einfache Schlagtechniken, Melodiespiel in der 1. Lage und einfaches Solospiel mit leeren Basssaiten.

Do., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 19.1.23 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-550151

Gitarre spielen lernen II

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Do., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 116.00 (5 - 8 Plätze, zuzügl. 20 € für Lehrmaterial,

keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-550152

Gitarre spielen lernen III

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Neue Solostücke aus dem Pop-Blues sowie aus dem klassischen Repertoire bereichern das Programm. In der Liedbegleitung werden neue Akkorde sowie weitere Schlag- und Pickingtechniken eingeübt.

Voraussetzung: Grundkurs II

Do., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 19.1.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-550153





Gitarre spielen lernen III

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Di., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 116.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-550154**

Gitarre spielen lernen IV

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Sie spielen schon einige Jahre Gitarre und suchen neue Anregungen und Herausforderungen? Schwerpunkte sind hier die moderne Songbegleitung und das Solospiel. Sie können bei der Festlegung der Schwerpunkte und bei der Auswahl des Repertoires gerne Ihre Interessen und Wünsche einbringen.

Voraussetzung: Grundkurs III

Di., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-550155**

Gitarre spielen lernen IV

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 116.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-550156**

Gitarre spielen lernen für Fortgeschrittene

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Sie spielen schon einige Jahre Gitarre und suchen neue Anregungen und Herausforderungen? Schwerpunkte sind hier die moderne Songbegleitung und das Solospiel. Sie können bei der Festlegung der Schwerpunkte und bei der Auswahl des Repertoires gerne Ihre Interessen und Wünsche einbringen.

Voraussetzung: Grundkurs IV

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 17.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

**€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-550157**

Keyboard / Akkordeon / Gitarre

Zenon Warcholinski

Erlernen Sie bei uns das Musikinstrument Ihrer Wahl! Wir bieten Instrumental-Einzelunterricht als 10er-Paket für folgende Instrumente an: Keyboard, Akkordeon, Gitarre.

Der Unterrichtseinstieg ist jederzeit möglich.

Fr., 13.25 - 18.15 Uhr, ab 16.9.2022 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

**€ 96.00 (pro 20 Minuten, 144 € pro 30 Minuten,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-550158**

Keyboard / Akkordeon / Gitarre

Zenon Warcholinski

Fr., 13.25 - 18.15 Uhr, ab 2.12.2022 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

**€ 96.00 (pro 20 Minuten, 144 € pro 30 Minuten,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-550159**

**Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegen-
den Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de**



Bitte bringen zu
allen Kursen bequeme
(enganliegende) Kleidung,
ein großes Hüfttuch und
Gymnastikschuhe mit.

Orientalischer Tanz

(Mittelstufe, mind. 3 J. Tanzerfahrung)

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Orientalischer Tanz gehört zu den ältesten Tanzformen der Welt. Die Frauen tanzten ihn ursprünglich unter sich, erlebten ihre Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Erotik. Die weichen, anmutigen Bewegungen lockern Verspannungen, fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, trainieren die Beckenbodenmuskulatur und den gesamten Beckenbereich; längst vergessene Muskeln werden spürbar und die inneren Organe massiert.

Orientalischer Tanz ist ein freier Tanz, bei dem Gefühle ausgedrückt werden können. Er fördert die persönliche Ausstrahlung und steigert das Selbstbewusstsein. Schrittfolgen können improvisiert oder als eingeübte Choreografien in Gruppen- und Solotanz ausgeführt werden.

Do., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561200

Orientalischer Tanz

(Mittelstufe, mind. 3 J. Tanzerfahrung)

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Do., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561202

Orientalischer Tanz

(Mittelstufe, mind. 2 J. Tanzerfahrung)

Kathrin Trieb

Mi., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 21.9.2022 (19 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 114.50 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561204

Orientalischer Tanz

(Fortgeschrittene, mind. 4 Jahre Tanzerfahrung)

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Aufbauend auf Grund- und Mittelstufe wird das tänzerische Repertoire erweitert.

Vermittelt wird das freie Verbinden der Bewegungen durch Kombination und Variation der Tanzelemente passend zur Musik.

Do., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561300

DIE OBERPFALZ IN NIE DAGEWESENEN FOTOGRAFIEEN



Simon Süß

DIE OBERPFALZ

Mit Texten von Manfred Knedlik
und Alfred Wolfsteiner

NEU

Rund 250.000 km hat der Fotograf Simon Süß im Laufe einiger Jahre quer durch die Oberpfalz zurückgelegt und dabei den Zauber ihrer so unterschiedlichen Landschaften, ihrer Städte, ihrer Dörfer eingefangen.

Der prachtvolle Bildband taucht die Oberpfalz in ein neues, unbekanntes Licht und ist wahrlich ein Muss für alle Oberpfälzer*innen!

272 Seiten, 230 farbige Abbildungen

mit 3 ausklappbaren Panoramaseiten

Hardcover, mit Lesebändchen / erscheint im Oktober 2022

Einführungspreis bis 31.01.2023: € (D) 39,95

Danach: € (D) 49,95



**VERLAG
FRIEDRICH
PUSTET**

verlag-pustet.de



[Pustet.Geschichte](https://www.facebook.com/Pustet.Geschichte)



[verlag.friedrich.pustet](https://www.instagram.com/verlag.friedrich.pustet)





Orientalischer Tanz (Fortgeschrittene, mind. 4 Jahre Tanzerfahrung)

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Do., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561302

Orientalischer Tanz 50plus (Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse)

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Frau ab 50 ausgerichtet. Jede Frau ist willkommen, unabhängig von ihren tänzerischen Erfahrungen. Der orientalische Tanz bietet vor allem Frauen in der zweiten Lebenshälfte die Möglichkeit, auf sinnliche, weibliche und gesunde Weise die Muskulatur des gesamten Körpers zu trainieren. Wir steigern die Koordination und Kondition sowie Balance, Haltung und Beweglichkeit. Weiche Kreis- und Wellenbewegungen erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule und die Beweglichkeit des Rumpfes, sanfte Schüttelbewegungen lockern den Beckenbereich, schlangenartige Arm- und Handbewegungen erhalten die Geschmeidigkeit der Gelenke und einfache Schrittkombinationen fördern unsere Denk- und Merkfähigkeit. Außerdem wird durch das Tanzen das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Di., 10.15 - 11.15 Uhr, ab 20.9.2022 (12 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561410

**Bitte bringen zu
allen Kursen bequeme
(enganliegende) Kleidung,
ein großes Hüfttuch und
Gymnastikschuhe mit.**

Orientalischer Tanz 50plus (Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse)

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Di., 10.15 - 11.15 Uhr, ab 10.1.2023 (11 x)

**Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus
(Hauptstr. 34)**

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-561412

Line Dance - Latin Style Workshop (223-562500 – 223-562505)

Lena Theis, Tanzsporttrainerin C Leistungssport

Sie kennen das: Der Gatte ist ein Tanzmuffel, die Freundin hat zwei linke Füße - kein Problem! Hier gibt es Tanzvergnügen zu heißen Rhythmen, Bewegung und Spaß auch ohne Partner*in. Das garantiert Line Dance - Latin Style. Er baut auf Latein- und Standardbewegungen auf, die alleine in einer Reihe getanzt werden können. Die Choreografie wird zu Tänzen wie Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Salsa usw. aufgebaut. Dies fördert Konzentration, Gedächtnis und Koordination und ganz nebenbei trainieren Sie den ganzen Körper. Bitte mitbringen: Sneakers, Gymnastikschuhe oder saubere Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Sa., 24.9.2022, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 223-562500

Sa., 22.10.2022, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 223-562501

Sa., 12.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 223-562502

Sa., 10.12.2022, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 223-562503

Sa., 14.1.2023, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 223-562504

Sa., 4.2.2023, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 223-562505

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 12.00 (pro Workshop, 6 - 9 Plätze, keine Ermäßigung)

Line Dance (Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen)

Eva-Maria Körber, Line Dance Instructor,

Tanzsportabzeichen Brillant

Der amerikanische Line Dance ist ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformationen zu Country-Musik, aber auch zu anderen Musikrichtungen getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse (und besonders auch für Männer) geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination. Lassen Sie sich von der Faszination dieser Tanzart anstecken!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Tanz-, Jazz Dance- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe).

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 14.9.2022 (13 x)

**Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Turnhalle)**

€ 74.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-562520



Line Dance (Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen)

Eva-Maria Körber, Line Dance Instructor,
Tanzsportabzeichen Brillant

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Turnhalle)

€ 62.50 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-562521

Line Dance (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen)

Eva-Maria Körber, Line Dance Instructor,
Tanzsportabzeichen Brillant

Mi., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 14.9.2022 (13 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Turnhalle)

€ 92.50 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-562522

Line Dance (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen)

Eva-Maria Körber, Line Dance Instructor,
Tanzsportabzeichen Brillant

Mi., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 11.1.2023 (11 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Turnhalle)

€ 78.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-562523

Square Dance (Schnupperkurs)

Dieter Prifling, 1. Vors. des Smiling Bavarians SDC e.V.

Square Dance bringt Leute jeden Alters zusammen, ob Single oder Paar! Moderner American Square Dance ist eine geistige und körperliche Herausforderung. Es heißt zu tanzen, zu denken - und das im Team. Sich zur Musik zu bewegen hält körperlich fit, die Anweisungen des sog. Callers spontan umzusetzen hält das Gehirn in Trab. Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben: Im Anschluss an die Schnupperabende können Sie an 10 Abenden die weltweit standardisierten Grundfiguren, das sog. Mainstream-Programm erlernen.

Ein „Zustieg“ am darauffolgenden Freitag ist jederzeit möglich.

Fr., 19.30 - 22.00 Uhr, 16. und 23.9.22

Neutraubling, Pfarrsaal St. Michael (Schlesische Str. 2)

Eintritt frei (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 223-562524

Tanz dich schlank & frei!

Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin,
Choreografin, Performerin

Ein Angebot für Frauen, die JA! zu einem neuen Körpergefühl sagen, die Freude an Bewegung (nicht an Leistung) haben. Nach dem tänzerischen Aufwärmen werden kleine Choreografien einstudiert. Yoga und Pilates-Übungen ergänzen das Training. Eine abschließende Entspannungsphase bringt Körper und Geist zur Ruhe. „Tanz dich schlank & frei!“ bringt Sie in Schwung, baut Stress ab und fördert nebenbei auch die Gewichtsreduktion.

Um teilnehmen zu können, sollten Sie Erfahrungen im Tanz oder tanzähnlichen Sportarten haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Jazz-Schuhe, Matte sowie eine leichte Decke.

Di., 20.15 - 21.30 Uhr, 04.10., 18.10., 08.11., 22.11.

und 06.12.2022 (5 x, vierzehntägig)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 43.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-562530

Tanz dich schlank & frei!

Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin,
Choreografin, Performerin

Di., 20.15 - 21.30 Uhr, 11.10., 25.10., 15.11., 29.11.

und 13.12.2022 (5 x, vierzehntägig)

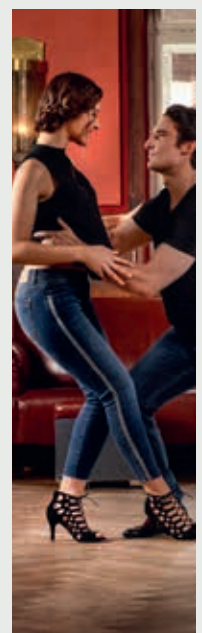
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)

€ 43.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-562531

Haschberger
Tanzsportbedarf

Ihr Fachhandel
für **Tanzschuhe,**
Tanzbekleidung,
Ballett und Yoga.

Untere Bachgasse 3
93047 Regensburg
Tel.: 0941 51838
www.tanzsportbedarf-haschberger.de





Tanz dich schlank & frei!

*Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin,
Choreografin, Performerin*

**Di., 20.15 - 21.30 Uhr, 07.02., 28.02., 14.03., 28.03. und
25.04.2023 (5 x, vierzehntägig)**

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 43.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-562532

Tanz dich schlank & frei!

*Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin,
Choreografin, Performerin*

**Di., 20.15 - 21.30 Uhr, 14.02., 07.03., 21.03., 18.04. und
02.05.2023 (5 x, vierzehntägig)**

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 43.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 223-562533

Tanz dich schlank & frei!

*Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin,
Choreografin, Performerin*

Do., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 6.10.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 103.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-562534

Tanz dich schlank & frei!

*Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin,
Choreografin, Performerin*

Do., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 2.2.2023 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 103.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-562536

Latino Dance Style

Jannira Gutierrez Quispe

Tanzen Sie als wären Sie auf einer mitreißenden Party in Südamerika! Wo es das Wichtigste ist, Spaß zu haben und die Musik zu spüren. Wo es heißt: „Tanze mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf“.

Eine Stunde lang werden Sie - in kleinen Choreografien - verschiedene südamerikanische Rhythmen tanzen: Salsa, Bachata, Merengue, Reggaetón, Cumbia, Samba und sogar einige afro-peruanische Rhythmen.

Ziel ist es, dass Sie das Gelernte ganz ohne Partner als „social dance“ oder auf einer Party anwenden lernen.

Das Gute ist: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, braucht es keine große Tanzerfahrung. Das Wichtigste, was Sie mitbringen sollten, ist jede Menge Lust, sich zu amüsieren, zu entspannen und gleichzeitig Koordination, Kondition und Rhythmus zu verbessern.

Bitte mitbringen: Lockere Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe sowie eine Flasche Wasser.

Sa., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 15.10.2022 (9 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)**

€ 70.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-562540

Latino Dance Style

Jannira Gutierrez Quispe

Sa., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 14.1.2023 (9 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)**

€ 70.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-562541

Latino Dance Style

Jannira Gutierrez Quispe

Fr., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 14.10.2022 (9 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 70.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-562542

Latino Dance Style

Jannira Gutierrez Quispe

Fr., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 13.1.2023 (10 x)

**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)**

€ 77.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-562543

Programmbereichsleitung

Gudrun Roth-Nußstein

Tel. 0 94 01 52 55-11

gudrun.roth-nussstein@

vhs-regensburg-land.de



Veranstaltungen für Eltern

NEU

Stoffwindelberatung

Theresa Zitzl

Stoffwindeln sind nachhaltig, gesund, klimafreundlich und außerdem in vielen bunten Farben und Varianten zu haben. Der Markt ist groß, die Möglichkeiten sind vielfältig. Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen Stoffwindelsysteme und informiert über das richtige Lagern, Waschen und Trocknen der Windeln. Er liefert Antworten auf wichtige Fragen wie z.B. was mache ich nachts, in der Kita oder unterwegs?

Die gute Nachricht zum Schluss: der Landkreis Regensburg unterstützt Eltern finanziell und bietet einen einmaligen Stoffwindel-Zuschuss.

Mi., 19.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Eingang Otto-Hahn-Str.)**

€ 18.00 (8 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-610000

NEU

Stoffwindelberatung

Theresa Zitzl

Do., 17.11.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Wenzenbach, Mittelschule (Roither Weg 15)

€ 18.00 (8 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-610002

NEU

Begegnung und Austausch

Ein Gesprächskreis für Mamas

Julia Hummel, Psychologische Beraterin

Nur wenn Sie gut für sich selbst sorgen, gelingt auch der turbulente Familienalltag! Machen Sie sich für Ihre Kinder und Ihre Partnerschaft stark und nutzen Sie die abendliche Freizeit! Folgende Themen erwarten Sie:

- Wie zufrieden sind Sie in Ihrer Mamarolle? Was möchten Sie verbessern?
- Ihr Kind stellt Sie vor große Herausforderungen! Wie gehen Sie liebevoll damit um?
- Ihre Partnerschaft im Fokus
- Familienalltag - wo setzen Sie Ihre Prioritäten?
- Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Socken mitbringen.

Do., 19.30 - 21.30 Uhr, 6.10., 20.10., 10.11., 24.11. und 8.12.22

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 58.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-610004

Evolutionspädagogik® - Lern- und Verhaltensblockaden erkennen und lösen

Birgit Zitzelsberger, Lernberaterin und Coach P.P.®, Evolutionspädagogin

Bewegungs- und Gehirnentwicklung sind eng miteinander verbunden. Unzureichend trainierte Bewegungsabfolgen im Baby- und Kleinkindalter können Auswirkungen auf Lernen und Verhalten haben. Die Evolutionspädagogik® kann dem entgegenwirken und durch spezielle Bewegungsübungen ungenügende Vernetzungen im Gehirn ausbauen. An diesem Abend werden praktische Übungen aus der Evolutionspädagogik® gezeigt, die problemlos im Alltag durchgeführt werden können.

Do., 20.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 12.00 (10 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610010

Online: Kinder stärken für die Welt Ein Vortrag für Eltern

Carola Hanusch, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin

Auch wenn wir unsere Kinder sehr gerne vor jeder Schwierigkeit beschützen wollen, so ist das weder möglich noch sinnvoll. Auch Kinder müssen lernen, mit den Anforderungen des Alltags umzugehen und Probleme selbstständig zu lösen.

Die gute Nachricht: Kinder werden mit der Fähigkeit geboren, schwierige Situationen zu bewältigen (Resilienz). Fühlen sie sich selbstwirksam, können sie sich den Herausforderungen des Lebens stellen und auf ihre eigene Art und Weise bewältigen. Je größer also das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten ist, umso stärker und zuversichtlicher gehen Kinder durch ihr Leben.

Vorgestellt werden Grundbedingungen für Resilienz. Dazu liefert die Referentin Eltern, Großeltern, Lehrern, Pädagogen oder anderen Wegbegleitern viele Ideen, wie Kinder stark gemacht werden können.

Mo., 7.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 18.00 (10 - 20 Plätze, inkl. Handout zum Vortrag, Zusatzmaterial und Ideen für die Stärkung der Resilienz, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610012

Abenteuer Lernen - Ein Elternabend

Carola Hanusch, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, und Gertraud Kurz-Hoffmann, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin

Was braucht es, damit ein Kind gut lernen kann und sich motiviert den schulischen Aufgaben stellt?

Wir widmen uns Fragen rund um Motivation, Belohnung, Rahmenbedingungen zu Hause, Organisation des Schulalltags, Gestaltung der Hausaufgaben und Lernstrategien. Anhand von praktischen, einfach umsetzbaren Beispielen können Sie konkrete Ideen für sich mit nach Hause nehmen und ausprobieren.

Mo., 14.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Eingang Otto-Hahn-Str.)

€ 18.00 (9 - 12 Plätze, inkl. Handout und Arbeitsblätter, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610015

NEU

Raus aus dem Alltag:

barefoot your mind, body and soul

Eine achtsame Auszeit in der Natur für Mütter und Väter

Fabian Gradl, Erzieher

Eine Auszeit ist für Eltern oft ein Luxus – den man sich allerdings gönnen sollte!

Fabian Gradl, selbst Papa von 3 Kindern, begleitet Sie auf einer Sinnes tour durch Wälder und Höhlen, über Wiesen und Felsen und lädt Sie ein, für ein paar Stunden Ihren Elternalltag hinter sich zu lassen. Dabei kommt der Austausch untereinander nicht zu kurz und so kehren Sie wieder gestärkt in Ihren Alltag zurück.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt! Die Wanderung ist aufgrund der Länge (ca. 10 km), des Anstiegs und des unwegsamen Geländes nicht für Ungeübte geeignet. Der Weg ist nicht barrierefrei.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, Regenkleidung, evtl. Wechselkleidung, kleines Handtuch, Getränk und Verpflegung mitnehmen.

Sa., 24.9.22, 10.00 - 15.00 Uhr

TP: Etterzhausen, Parkplatz nahe Domspatzenstraße 38
€ 25.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610020

NEU

„Geh‘ mal offline!“ -

Raus aus dem Alltag

Eine achtsame Auszeit in der Natur nur für Väter

Fabian Gradl, Erzieher

Wie Kurs 223-610020, aber nur für Väter.

Sa., 15.10.22, 10.00 - 15.00 Uhr

TP: Nittendorf, Parkplatz nach dem Boulodrome
€ 25.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610022

Individuelle Veranstaltungen für Familien, Gruppen, Vereine und Betriebe können bei der vhs Regensburger Land e.V. gebucht werden. Wir organisieren Führungen mit ausgebildeten Märchenerzähler*innen (Anfragen an: info@vhs-regensburg-land.de oder 09401 52550).

Veranstaltungen für die ganze Familie

Riesige Einschlagskrater in der Erdkruste - Meteoriteneinschläge auf unserer Erde Für Erwachsene und Kinder ab 6 J.

Christine Weber-Schaetzke

Die Nasa gibt an, dass jeden Tag etwa 1000 bis 10.000 Tonnen meteoritischer Substanzen auf die Erde fallen. Die meisten sind nur winzig klein, aber der Durchmesser eines Meteoriten kann auch einen Kilometer betragen, wie beim Meteoriteneinschlag im Nördlinger Ries.

Mit einer Geschwindigkeit von unglaublichen 70.000 Stundenkilometern treffen diese riesigen Brocken auf unserer Erde auf, sie schlagen tiefe Krater in unsere Erdkruste und führen zu verheerenden Verwüstungen.

Wir untersuchen gemeinsam echtes Meteoritenmaterial aus dem All, lassen zusammen einen Meteoriten einschlagen und schauen uns einen Krater genauer an.

Und was genau passiert eigentlich im Gesteinsuntergrund unserer Erde bei einem Meteoriteneinschlag? Gesteine aus dem Nördlinger Ries werden uns das berichten.

Im Anschluss des Kurses besteht die Möglichkeit zur Sternbeobachtung. Bringt bitte unbedingt warme Kleidung mit!

Fr., 4.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte

(Ägidienplatz 2)

€ 8.00 (8 - 25 Plätze, 2 € pro Kind, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-610034

Auf Entdeckungsreise in die Tiefen des Weltalls: Astronomie für Eltern und Kinder ab 6 J.

Dr. Christine Thoms

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte der Astronomie werde ich euch die einfache Orientierung am Himmel erklären.

Danach befassen wir uns mit unserem Sonnensystem und unserer kosmischen Nachbarschaft. Bevor ihr an den Fernrohren den Platz der Astronomen einnehmt, zeige ich euch noch den aktuellen Sternenhimmel mit seinen markanten Bildern.

Sollten wir Pech mit dem Wetter haben, können wir unser Wissen in den Räumen der Sternwarte, im Stellarium und im Planetarium, erweitern.

Ich freue mich schon auf euer Kommen! Warme Kleidung ist unbedingt erforderlich!

Mi., 28.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte

(Ägidienplatz 2)

€ 8.00 (8 - 25 Plätze, 2 € pro Kind, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 223-610036

NEU

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur Eine Wanderung für Familien mit Kindern ab 8 J.

Fabian Gradl, Erzieher

Eine Sinneswanderung durch Wälder, Wiesen, über Felsen und in Höhlen! Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen tauchen wir in ein Naturerlebnis ein. Was dabei alles entdeckt, gespürt und ausprobiert werden kann, wird noch nicht verraten. Im Fokus steht das Miteinander in und mit der Natur.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt! Der Weg ist nicht barrierefrei und auch nicht für Kinderwagen geeignet. Eltern haben die Aufsichtspflicht für ihre Kinder.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, Regenkleidung, evtl. Wechselkleidung, kleines Handtuch/Sitzkissen, Getränk und Verpflegung mitnehmen.

Sa., 29.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr

TP: Etterzhausen, Parkplatz Naabbadestelle

€ 20.00 (4 - 7 Plätze, pro Paar, 15 € für Erw.,

5 € für Kinder, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610102



WIRTSCHAFTSSCHULE

FOS WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

FOS GESTALTUNG

FOS INTERNATIONALE WIRTSCHAFT

NEU

Private Schulen Breitschaft

Salzburger Gasse 1 93047 Regensburg

Tel.: 0941 59571-30

www.schulen-breitschaft.de

NEU

Neumondnacht im Märchenwald Für Familien mit Kindern ab 7 J.

Hermann Schmucker, Licht- und Schattenspieler, und Erika Eichenseer, Märchenerzählerin, Schönwerth-Forscherin
Was leuchtet da geheimnisvoll im Wald? Was klingt so zauberhaft?

Wir erkunden zu abendlicher Stunde den Wald, entdecken Licht- und Schattenspiele im Dunkeln und lauschen den Märchen aus der Sammlung von Franz Xaver von Schönwerth.

In Kooperation mit der Franz Xaver von Schönwerth-Gesellschaft e. V.

Bitte wetterfeste Kleidung, robustes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen.

Sa., 22.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Sinzing, Schönwerth-Märchenpfad

(Rieglinger Höhe 1, bei der Skulptur vom Roßzwifl)

€ 10.00 (pro Einzelperson, 5 € pro Kind,

keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610103

NEU

Halloween am Märchenpfad! Für Familien mit Kindern ab 6 J.

Erika Eichenseer, Märchenerzählerin, Schönwerth-Forscherin, und Gabriele Seifert

Gruselgeschichten haben Tradition - geisterhafte Katzen, klappernde Untote, die Strümpfe des Gehenkten oder die Sage vom Klappermichl können uns den Schlaf rauben.

Was fürchten wir? Und wie schützen wir uns davor? Lassen Sie sich von den Erzählungen in eine gruselige Stimmung versetzen.

Verkleidungen werden gerne gesehen!

In Kooperation mit der Franz Xaver von Schönwerth-Gesellschaft e. V.

Sa., 29.10.22, 17.00 - 18.30 Uhr

Sinzing, Schönwerth-Märchenpfad

(Rieglinger Höhe 1, bei der Skulptur vom Roßzwifl)

€ 15.00 (pro Familie, 7 € pro Einzelperson, 3 € pro Kind,

keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610104

Ein märchenhafter Spaziergang zur Burgruine Donaustauf

Oliver Machander

Der bekannte oberpfälzer Märchenerzähler lädt Sie ein, bei einem „sagenhaften“ Spaziergang zur Burgruine Donaustauf mit dabei zu sein.

Das Märchenreich ist voller verwunschener Burgen und Schlösser. Oliver weiß Lustiges, Phantastisches und Unheimliches davon zu berichten.

Lassen Sie sich überraschen, welche Gestalten wir auf unseren Pfaden treffen. Um hungrige Ohren und um Abenteuerlust wird gebeten.

Der Weg ist nicht kinderwagentauglich.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk.

So., 11.9.22, 14.30 - 16.30 Uhr

TP: Donaustauf, Parkplatz zur Burg (Taxisstr. 17)

€ 10.00 (15 - 39 Plätze, pro Erw., Kinder ab 4 J. 3 €,

keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610108

NEU

Familienwanderung mit Yoga und Pilates

Daniela Linz-Falgenhauer, Pilatestrainerin

Der Weg führt zu verschiedenen Stationen für Groß und Klein - eine Sprunggrube, ein Baumtelefon und ein Barfußpfad. Auch ein kleiner Bachlauf kreuzt den Weg und lädt je nach Witterung zum „Kneipen“ ein.

Wir halten immer wieder inne, um verschiedene Pilates- und Yogaübungen zum Lockern der Nacken- und Schultermuskulatur zu machen.

Für die Kleinen gibt es lustige Yogaübungen zum Ausprobieren. Wer keine Lust zum Mitmachen hat, kann die Pausen einfach zum Verweilen nutzen.

Der Weg ist auch für Kinderwagen geeignet.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Wechselkleidung und Handtuch, Getränk.

So., 25.9.22, 14.00 - 17.30 Uhr

TP: Wiesenfelden, Waldgasthof Schiederhof (Schiederhof 3)

€ 12.00 (8 - 20 Plätze, 1 Erw. und 1 Kind, jedes weitere Kind 3 €), Kurs Nr. 223-610109



Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegen-
den Programmheft finden Sie
weitere Kursangebote unter
www.vhs-regensburg-land.de

Geocaching - rund um das Walderlebniszentrum Für Familien mit Kindern ab 8 J.

*Birgit Schmidmeier und Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*
Geocaching ist die moderne (GPS-)Variante der guten alten Schnitzeljagd. Seit einiger Zeit gibt es im Rieglinger Forst eine neue Runde, die zu einem ganz besonderen Waldspaziergang einlädt. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundzüge des Geocachings. Lassen Sie sich von den versteckten Dosen an interessante Orte locken.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.
Bitte mitbringen: Smartphone, am besten mit installierter App Geocaching, www.geocaching.com

Do., 6.10.22, 16.00 - 18.00 Uhr

**Sinzing, Treffpunkt Parkplatz Walderlebniszentrum
(Rieglinger Höhe 1)**

**€ 14.00 (pro Familie, 10 € pro Einzelperson,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610110**

In der Dämmerung durch den Wald Ein Erlebnis für Erwachsene und Kinder ab 8 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Die hereinbrechende Dunkelheit lässt uns den Wald ganz anders erleben als bei Tag. Manche Waldtiere werden erst in der Nacht so richtig munter, der Wald erscheint uns ein wenig unheimlich, mystisch, märchenhaft. Diese Wanderung garantiert unvergessliche Eindrücke!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Fr., 14.10.22, 18.30 - 22.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

**€ 12.00 (pro Familie, 5 € pro Einzelperson,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610112**

Waldweihnacht - für Familien mit Kindern ab 5 J. und für Erwachsene

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest wandern wir durch den Winterwald, suchen Tierspuren und hören eine Geschichte. Winterliche Bräuche rund um Adventskranz und Weihnachtsbaum werden beleuchtet und ein richtiger „Tannenbaum“ gesucht. Am Ende wärmen wir uns mit Waldkräutertee am Feuer.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.
Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden empfohlen.

Fr., 16.12.22, 15.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

**€ 12.00 (pro Familie, 5 € pro Einzelperson,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610114**



Spurensuche im Winterwald Waldführung für Familien mit Kindern ab 5 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Winter, Frost, am liebsten Schnee. Ob wohl Spuren zu finden sind? Mit einem Forstwirt und Jäger erkundet ihr den Winterwald rund um das Walderlebniszentrum. Spaß, Spiel und Entdeckerfreude stehen im Vordergrund - für die ganze Familie. In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen.

Fr., 6.1.23, 14.30 - 16.30 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

**€ 10.00 (pro Familie, 4 € pro Einzelperson,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610116**

Eltern-Kind-Gruppe

Carina Brandl

In den Eltern-Kind-Gruppen stehen die Förderung sozio-kultureller Kontakte, gemeinsame Spiele, Tänze und Bastelmöglichkeiten - eingebunden in den Jahresfestkreis - im Mittelpunkt. Der Besuch der für Kinder bis 3 Jahre gedachten Eltern-Kind-Gruppe erleichtert den Einstieg in den Kindergarten.

Mo., 9.00 - 11.00 Uhr, ab 19.9.2022 (12 x)

Altenthann, Kinder- und Jugendtreff (Johannisbreite 2)

**€ 48.00 (8 - 12 Plätze, Gebühr pro Teilnehmerpaar,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610130**

Eltern-Kind-Gruppe

Carina Brandl

Mo., 9.00 - 11.00 Uhr, ab 9.1.2023 (11 x)

Altenthann, Kinder- und Jugendtreff (Johannisbreite 2)

**€ 44.00 (8 - 12 Plätze, Gebühr pro Teilnehmerpaar,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610132**

Bim und Bam fangen an

Musik und Tanz für Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahre

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Das musikalische Eltern-Kind-Programm, bei dem die Pandabären Bim und Bam den „Ton angeben“, bietet Anregungen über den Kurs hinaus für den Alltag. Bewegungsspiele und Tänze, fröhliche Lieder und Verse mit einfachen Instrumenten, aber auch beruhigende Lieder zum Schlafen und Schaukeln stärken die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes angeben.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, rutschfeste Socken. Aktuell ist nur die Benutzung eigener Instrumente möglich; soweit noch keine vorhanden sind, können sie im Kurs erworben werden.

Mo., 16.30 - 17.15 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 68.00 (6 - 9 Plätze, Gebühr pro Teilnehmerpaar, zuzügl. 24 € für Liederbuch incl. CD, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610142

Bim und Bam fangen an

Musik und Tanz für Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahre

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Mo., 16.30 - 17.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 79.00 (6 - 9 Plätze, Gebühr pro Teilnehmerpaar, zuzügl. 24 € für Liederbuch incl. CD, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610143

Bim und Bam fangen an

Musik und Tanz für Eltern und Kinder von 18 Mon. - 3 Jahre

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Mo., 14.30 - 15.15 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 68.00 (6 - 9 Plätze, Gebühr pro Teilnehmerpaar, zuzügl. 24 € für Liederbuch incl. CD, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610144

Bim und Bam fangen an

Musik und Tanz für Eltern und Kinder von 18 Mon. - 3 Jahre

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Mo., 14.30 - 15.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 79.00 (6 - 9 Plätze, Gebühr pro Teilnehmerpaar, zuzügl. 24 € für Liederbuch incl. CD, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610145

Motorikmäuse –

Wenn Bewegung auf Entspannung trifft

Für Kinder von 2 bis 3 J. mit Eltern

Kristina Zeidler, Ergotherapeutin, YogaMotorische

Entspannungspädagogin

Sich bewegen und spüren, staunen und erleben, experimentieren und gemeinsam entdecken, lachen: Der Kurs unterstützt eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes und baut auf den vier Säulen Bewegung, Entspannung, Gleichgewicht und Sprache auf. Er fördert intensiv die motorischen und emotionalen Fähigkeiten.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und Getränk mitbringen!

Fr., 15.15 - 16.15 Uhr, ab 23.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 80.00 (10 - 20 Plätze, pro Eltern-Kind-Paar),

Kurs Nr. 223-610150

Motorikmäuse –

Wenn Bewegung auf Entspannung trifft

Für Kinder von 2 bis 3 J. mit Eltern

Kristina Zeidler, Ergotherapeutin, YogaMotorische

Entspannungspädagogin

Fr., 15.15 - 16.15 Uhr, ab 13.1.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 67.00 (10 - 20 Plätze, pro Eltern-Kind-Paar),

Kurs Nr. 223-610152



NEU

Wir backen gruselige Plätzchen zu Halloween

Für Eltern mit Kindern ab 4. J.

Anja Schuster, Konditorin

Kinder lieben es, Teig zu kneten, Plätzchen auszusteichen, durchs Backofenfenster zu schauen. Gemeinsam stellen wir einen leckeren Plätzchenteig her. Nach dem Backen werden aus den Plätzchen Monster, die an Halloween ihr „Unwesen“ treiben können. Für die ganz Kleinen (ab 4 Jahren) gibt es Plätzchen, die sie mit bunten Streuseln und/ oder Zitronenguss bepinseln dürfen.

Bitte mitbringen: Plastikboxen, Schürze, Geschirrtücher und Getränke.

Sa., 29.10.22, 15.00 - 18.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 26.00 (8 - 12 Plätze, Gebühr pro Paar, jedes weitere Kind 8 €, zuzügl. Materialgebühr), Kurs Nr. 223-610160

NEU

Weihnachtsplätzchen backen

Für Eltern und Kinder ab 4 J.

Anja Schuster, Konditorin

Speziell in der Vorweihnachtszeit ist das gemeinsame Backen mit Kindern etwas ganz Besonderes. Hier wird gemeinsam geknetet, ausgerollt, verziert.... Ein schöner Nachmittag, um zusammen mit den Kindern zu backen. Und das Beste - die eigene Küche bleibt sauber!

Bitte mitbringen: Plastikboxen, Schürze, Geschirrtücher und Getränke.

So., 11.12.22, 14.30 - 17.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 26.00 (8 - 12 Plätze, Gebühr pro Paar, jedes weitere Kind 8 €, zuzügl. Materialgebühr), Kurs Nr. 223-610162

(Groß-) Eltern und Kinder töpfeln gemeinsam

Katharina Brunner, Keramikerin, Kunsttherapeutin

Das Material Ton be-greifen, fühlen, formen und gestalten - das macht nicht nur Kindern Spaß! Mit ein paar Anregungen und fachgerechter Anleitung setzen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Ihre ganz eigenen Ideen um. Es stehen verschiedene Tone, Glasuren und eine Töpferscheibe zur Verfügung.

Die Kunstwerke werden im Einbrandverfahren fertiggestellt und können nach dem Brennen auf dem Brunnerhof abgeholt werden.

In der Pause sind die Stroh Hüpfburg und der Hofladen offen.

Sa., 5.11.22, 10.00 - 13.00 Uhr

Schwandorf, Ortsteil Richt, Brunnerhof (Adalbert-Brunner-Str. 31)

€ 52.00 (4 Plätze, pro Eltern-Kind-Paar, zuzügl. ca. 10 € Materialkosten pro Person, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 223-610180

Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

Der Weg zum stressfreien Lernen

Workshop für Kinder von 6 - 10 J.

Birgit Zitzelsberger, Lernberaterin und Coach P.P.®, Evolutionspädagogin

Lernblockaden zeigen sich auf vielfältige Weise: Probleme beim Lesen und Rechnen, viele Rechtschreibfehler, ein chaotisches Schriftbild. Nachhilfe bringt nicht den gewünschten Erfolg, die Schule verursacht Bauchschmerzen und und und... Oft sind die „Leitungen“, die Zugänge zu den entsprechenden Regionen im Gehirn blockiert.

Als wolle man Wasser in ein Glas gießen, das mit einem Deckel verschlossen ist. Hier setzt die Evolutionspädagogik an. Sie geht davon aus, dass Gehirnentwicklung und Bewegung eng miteinander verbunden sind.

Um also den Deckel vom Glas zu nehmen und den Weg für stressfreies Lernen zu ebnen, werden Kinder mit speziellen Übungen in Bewegung gebracht

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug und Getränk mitbringen.

Do., 3.11.22, 10.00 - 12.30 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Eingang Otto-Hahn-Str.)

€ 26.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640020

Plätzchen backen wie die Oma

Für Kinder ab 7 J.

Nathalie Lermer, Fachlehrerin Ernährung, Gestaltung und Kommunikation

In der Weihnachtsbäckerei werden gemeinsam leckere Plätzchen gebacken - wie bei Oma!

Zusammen wird geknetet, ausgestochen und geformt. Dabei entstehen mit Liebe gebackene Klassiker wie Butterplätzchen, Engelsaugen, Vanillekipferl und Barentatzen.

Bitte mitbringen: Schürze, Haarband und Aufbewahrungsbox für Plätzchen. Lieblings-Ausstechformen dürfen mitgebracht werden.

Sa., 17.12.22, 9.00 - 12.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 26.00 (6 - 8 Plätze, inkl. 5 € Materialkosten), Kurs Nr. 223-640030

Bitte beachten Sie:
Ergänzend zum vorliegenden Programmheft finden Sie weitere Kursangebote unter www.vhs-regensburg-land.de

Yoga für Kinder (4 - 6 J.)

Lisa Martin, Kinderyoga-Lehrerin

Stabile und trotzdem bewegliche Bäume, mutige Helden, kreisende Adler - durch spielerisch angeleitete Körperübungen erleben die Kinder die Beweglichkeit und Kraft ihres Körpers. Das schafft Selbstvertrauen und Mut. Außerdem erspüren die Kinder ihren Atem, der sie sowohl mit Lebensenergie versorgt als auch beruhigen kann. Durch Gleichgewichtshaltungen und kurze Meditationsübungen wird die Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Langfristig führt die positive Energie auch dazu, dass die Kinder nicht nur kräftiger und beweglicher, sondern auch selbstbewusster werden.

Mi., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 21.9.2022 (5 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 38.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-640040

Yoga für Kinder (4 - 6 J.)

Lisa Martin, Kinderyoga-Lehrerin

Mi., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 9.11.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 77.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-640041

Yoga für Kinder (7 - 9 J.)

Lisa Martin, Kinderyoga-Lehrerin

Mo., 16.15 - 17.15 Uhr, ab 26.9.2022 (5 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 38.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-640042

Yoga für Kinder (7 - 9 J.)

Lisa Martin, Kinderyoga-Lehrerin

Mo., 16.15 - 17.15 Uhr, ab 14.11.2022 (10 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 77.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-640043

Yoga für Kinder (10 - 12 J.)

Lisa Martin, Kinderyoga-Lehrerin

Di., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 20.9.2022 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 38.50 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-640044

Yoga für Kinder (10 - 12 J.)

Lisa Martin, Kinderyoga-Lehrerin

Di., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 8.11.2022 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 77.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 223-640045

Motorikfuchse –

Wenn Bewegung auf Entspannung trifft

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Kristina Zeidler, Ergotherapeutin, YogaMotorische Entspannungspädagogin

Klettern, laufen, rutschen, springen, tanzen, lachen - sich spüren und zur Ruhe kommen. Durch Bewegung lernen die Kinder sich und ihren Körper kennen und sprechen dabei ihre motorischen und emotionalen Fähigkeiten an. Der Kurs unterstützt eine ganzheitliche Entwicklung und baut auf den 4 Säulen Bewegung, Entspannung, Gleichgewicht und Sprache auf. Durch den spielerischen Wechsel von An- und Entspannung mit Hilfe von Körperübungen, kleinen Versen, Geschichten und Bewegungsspielen erleben sie, was laut und wild sein kann, aber auch Momente der Ruhe und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und Getränk mitbringen!

Fr., 16.15 - 17.00 Uhr, ab 23.9.2022 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 60.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640050

Bitte zu jedem
Yoga-Kurs Matte, Stopper-
socken und Getränk mitbringen
und fertig umgezogen
(bequeme Kleidung)
kommen.

Motorikfuchse –

Wenn Bewegung auf Entspannung trifft Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Kristina Zeidler, Ergotherapeutin, YogaMotorische
Entspannungspädagogin

Fr., 16.15 - 17.00 Uhr, ab 13.1.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule
(Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 50.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640051

NEU

Rückenschule für Kinder (3 - 6 J.)

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Susi Sausemaus und der krumme Kater Carlo führen durch
eine altersgerechte Bewegungsgeschichte.

Die Geschichte lässt noch viel Platz, um die eigene Phantasie
der Kinder anzuregen. Sie fördert die Körperstatik, die gerade
in dieser Entwicklungsphase sehr wichtig ist.

Durch die Stärkung des Gleichgewichts, Raumorientierung
und Standsicherheit beim Gehen, Laufen oder Springen wird
die Bewegungsvervielfältigung von Rumpf, Kopf und Armen er-
möglich.

Di., 16.30 - 17.15 Uhr, ab 4.10.2022 (6 x)

Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)

€ 30.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-640052

Rückenschule für Kinder (3 - 6 J.)

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Di., 16.30 - 17.15 Uhr, ab 17.1.2023 (6 x)

Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)

€ 30.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-640053

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Team Ulli's Schwimmschule

Spielegerisch werden den Kindern die Grundfertigkeiten des
Brustschwimmens beigebracht.

Der Kurs findet außerhalb des öffentlichen Badebetriebes statt.

Somit können die Kinder ungestört üben und traini-
eren. Voraussetzung für die Teilnahme:

Das Kind muss an Wasser gewöhnt sein, d. h. sich trauen,

zu tauchen und vom Beckenrand ins Wasser zu springen.

Bitte beachten Sie:

- Aufgrund der auf 27 Grad abgesenkten Wassertemperatur
empfehlen wir die Teilnahme erst ab 6 Jahren.
- Bei den genannten Kurstagen handelt es sich um voraus-
sichtliche Termine; im Laufe des Kurses kann es zu Ver-
schiebungen kommen.
- Aus pädagogischen Gründen sind die Eltern vom Kursbe-
trieb ausgeschlossen.

In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule

Sa., 9.00 - 9.45 Uhr, ab 24.9.2022 (10 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 170.00 (5 - 12 Plätze, inkl. Eintritt),

Kurs Nr. 223-640060

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Team Ulli's Schwimmschule

Sa., 11.15 - 12.05 Uhr, ab 1.10.2022 (9 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 170.00 (5 - 12 Plätze, inkl. Eintritt),

Kurs Nr. 223-640062

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Team Ulli's Schwimmschule

Sa., 9.00 - 9.45 Uhr, ab 14.1.2023 (10 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 170.00 (5 - 12 Plätze, inkl. Eintritt),

Kurs Nr. 223-640064

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Team Ulli's Schwimmschule

Sa., 11.15 - 12.05 Uhr, ab 21.1.2023 (9 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 170.00 (5 - 12 Plätze, inkl. Eintritt),

Kurs Nr. 223-640066

Kraulkurs für Kinder ab 6 J.

Team Ulli's Schwimmschule

Die Kinder erlernen das Kraulschwimmen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein sicheres Brustschwim-
men bzw. mindestens die Qualifikation „Seepferdchen“.

Der Kurs findet außerhalb des öffentlichen Badebetriebes statt.

Somit können die Kinder ungestört üben und trainieren.

Bitte beachten Sie:

- Aufgrund der auf 27 Grad abgesenkten Wassertemperatur
empfehlen wir die Teilnahme erst ab 6 Jahren.
- Bei den genannten Kurstagen handelt es sich um voraus-
sichtliche Termine; im Laufe des Kurses kann es zu Ver-
schiebungen kommen.
- Aus pädagogischen Gründen sind die Eltern vom Kursbe-
trieb ausgeschlossen.

In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule

Bitte Flossen und Schwimmbrille mitbringen.

Sa., 12.05 - 12.50 Uhr, ab 1.10.2022 (9 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 150.00 (5 - 12 Plätze, inkl. Eintritt),

Kurs Nr. 223-640068

Kraulkurs für Kinder ab 6 J.

Team Ulli's Schwimmschule

Sa., 12.05 - 12.50 Uhr, ab 21.1.2023 (9 x)

Regenstau, Pfliegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 150.00 (5 - 12 Plätze, inkl. Eintritt),

Kurs Nr. 223-640069

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Mit dem Übertritt vom Kindergarten in die Grundschule werden die „Großen“ plötzlich wieder zu „Kleinen“, was für das Selbstwertgefühl ganz schön herausfordernd sein kann.

Hier setzt das Konzept „Tigerhase“ an, dem die Geschichte vom Angsthäschen Tico zugrunde liegt, das ein starker Tigerhase wird.

Spielerisch stärkt der Kurs Persönlichkeit sowie Selbstbewusstsein der Kinder und macht sie fit für spätere Herausforderungen.

Sie lernen: - Nein zu sagen, - Grenzen aufzuzeigen, - den Wert der Freundschaft zu verstehen, - ihrem Bauchgefühl zu vertrauen, - selbstständig Lösungen zu finden, - sich nicht alles gefallen zu lassen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Fr., 16.30 - 17.30 Uhr, ab 7.10.22 (4 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640070

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Do., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 19.1.23 (4 x)

Pettenreuth, Grundschule (Schulstr. 9, Turnhalle)

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640071

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Di., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 4.10.22 (4 x)

Brennberg, Gemeindesaal (Höllbachstraße 3)

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640072

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Mo., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 31.10.22 (4 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)**

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640073

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Di., 15.30 - 16.30 Uhr, ab 8.11.22 (4 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640074

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Mi., 16.30 - 17.30 Uhr, ab 5.10.22 (4 x)

Alteglöfshaus, Aula (Schulstraße 9)

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640075

**Der „Tigerhase®“ macht stark und selbstbewusst!
Für Kinder von 5 - 7 J.**

Fabian Hili, Kampfsporttrainer

Do., 16.30 - 17.30 Uhr, ab 20.10.22 (4 x)

Barbing, Kindergarten St. Martin

(Kirchstraße 27, Sportraum)

€ 59.00 (8 - 12 Plätze, inkl. T-Shirt und Elternvideo),

Kurs Nr. 223-640076

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

„Little Tiger“ fördert spielerisch Koordination, Kondition, Selbstbewusstsein und Wehrhaftigkeit von Kindern.

Um Alltags- und Notsituationen besser meistern zu können, werden Sprech- und Verhaltensweisen sowie Selbstbehauptungs- und einfache Selbstverteidigungstechniken aus verschiedenen Kampfsportarten eingeübt.

Bewegungen werden stets beidseitig ausgeführt, wodurch die Kinder koordinativ sicher werden. Konzentration und Aufmerksamkeit werden geschult. Disziplin, Kontrolle, Mut und gegenseitiger Respekt sind wichtige Bestandteile des Trainings.

„Little Tiger“ bereitet so optimal auf den Schuleinstieg vor und macht auch noch riesig Spaß.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Di., 14.45 - 15.45 Uhr, ab 4.10.22 (10 x)

Altenthann (Vorwaldstraße 22, Sporthalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640080

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Di., 14.45 - 15.45 Uhr, ab 10.1.23 (10 x)

Altenthann (Vorwaldstraße 22, Sporthalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640081

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 10.10.22 (10 x)

Neutraubling, Realschule

(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640082

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Mo., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 9.1.23 (10 x)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640083

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Do., 16.15 - 17.15 Uhr, ab 6.10.22 (10 x)
Neutraubling, Realschule (Johann-Michael-Sailer-Str. 20,
EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640084

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Do., 16.15 - 17.15 Uhr, ab 12.1.23 (10 x)
Neutraubling, Realschule (Johann-Michael-Sailer-Str. 20,
EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640085

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Sa., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 8.10.22 (10 x)
Kallmünz, J. B. Laßleben-Schule
(Schulweg 20, UG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640086

**„Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.)**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Sa., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 14.1.23 (10 x)
Kallmünz, J. B. Laßleben-Schule
(Schulweg 20, UG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640087

**„Young Tigers“ - Kampfsport und Selbstverteidigung
für Kinder ab 6 J.**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Ein Kind, das sich seiner selbst, seiner Fähigkeiten und Grenzen bewusst ist, kann Konflikte selbstsicher lösen, sich wirksam wehren bzw. wird als junger Tiger und nicht als Opfer wahrgenommen.
„Young Tigers“ führt altersgerecht in verschiedene Kampfsportarten ein.
In Kombination mit Selbstbehauptungs- und einfachen Selbstverteidigungstechniken lassen sich Alltags- und Notsituationen besser meistern.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk mitbringen.
Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 6.10.22 (10 x)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640090

**„Young Tigers“ - Kampfsport und Selbstverteidigung
für Kinder ab 6 J.**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 12.1.23 (10 x)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640091

**„Young Tigers“ - Kampfsport und Selbstverteidigung
für Kinder ab 6 J.**

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Fr., 14.45 - 15.45 Uhr, ab 7.10.22 (10 x)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640092



„Young Tigers“ - Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer
Fr., 14.45 - 15.45 Uhr, ab 13.1.23 (10 x)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)
€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 223-640093

**Shinson Hapkido -
Innere und äußere Selbstverteidigung
Für Kinder ab 6 J.**

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)
Willst du fliegen wie ein Kranich, brüllen wie ein Drache, springen wie ein Affe, schleichen wie ein Tiger? Dann probiere die koreanische Selbstverteidigungs- und Kampfkunsttechnik Shinson Hapkido aus.
Im Training werden mit Spiel und Spaß (Selbst-)Vertrauen, Mut und Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Wir treten Kicks zum Himmel und fallen weich wie eine Katze auf die Erde. Handtechniken, Hebel und Würfe gehören ebenso zum Training wie Gymnastik, Meditation, Atem- und Entspannungsübungen. Außerdem üben wir allerlei Fähigkeiten, die auch im Alltag und in der Schule nützlich sind: Konzentrationsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Hilfsbereitschaft und Respekt. Shinson Hapkido bedeutet: den eigenen Körper spüren und die Kraft erleben, die darin steckt.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung (am besten langärmelig).
Mi., 17.15 - 18.05 Uhr, ab 21.9.22 (6 x)
Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)
€ 35.00 (6 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-640098

**Shinson Hapkido -
Innere und äußere Selbstverteidigung
Für Kinder ab 6 J.**

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)
Mi., 17.15 - 18.05 Uhr, ab 9.11.22 (6 x)
Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)
€ 35.00 (6 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-640099

**Shinson Hapkido -
Innere und äußere Selbstverteidigung
Für Kinder ab 6 J.**

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)
Mi., 17.15 - 18.05 Uhr, ab 11.1.23 (6 x)
Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)
€ 35.00 (6 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 223-640100

Stifterolle selbst genäht - Für Kinder ab 6 J.

Natalie Malkrab
Ihr lernt die Nähmaschine und deren Funktionen kennen. Danach geht es ans praktische Umsetzen: Aus dem Angebot von Natalie Malkrab darfst du dir einen Lieblingsstoff aussuchen.
Nach dem Zuschneiden nähst du eine Stifterolle - ein Teil, das dir hilft, Ordnung zu halten und auf das du stolz sein kannst, weil du es selbst genäht hast.
Nähmaschinen und tolle Stoffe warten auf dich.
Der Kurs ist im Hinblick auf Gruppengröße, Maschinenpark und Inhalt speziell für Nähanfänger*innen ab 6 Jahre konzipiert.
Sa., 8.10.22, 10.00 - 12.30 Uhr
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 30.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten),
Kurs Nr. 223-650020

Nikolausstiefel nähen - Für Kinder ab 6 J.

Natalie Malkrab
Bald ist der Nikolausabend da, und damit alle froh und munter sind und sich recht von Herzen freu'n, heißt es jetzt Nikolausstiefel nähen! Material und Nähmaschinen werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Der Kurs ist im Hinblick auf Gruppengröße, Maschinenpark und Inhalt speziell für Nähanfänger*innen ab 6 Jahre konzipiert.
Sa., 3.12.22, 10.00 - 12.30 Uhr
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 30.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten),
Kurs Nr. 223-650022

**Armstulpen aus Wollfilz nähen
Für Kinder ab 6 J.**

Natalie Malkrab
Der Winter ist da - damit wir nicht frieren müssen, nähen wir für die kalte Jahreszeit Armstulpen aus Wollfilz.
Natürlich kannst du dir solche kaufen, aber selbst genäht sind sie etwas Besonderes.
Das Material und Nähmaschinen werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Der Kurs ist im Hinblick auf Gruppengröße, Maschinenpark und Inhalt speziell für Nähanfänger*innen ab 6 Jahre konzipiert.
Sa., 14.1.23, 10.00 - 12.30 Uhr
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 30.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten),
Kurs Nr. 223-650024

NEU

**Kursleiter*in
gesucht**

Für den Programmbereich Junge
vhs sucht die vhs nach neuen
Kursangeboten und engagierten
Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns
an. Telefon 09401 525511



Stoffgeschenke nähen für Kinder ab 9 J.

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Du nährst gerne und möchtest deine Fähigkeiten ausbauen? Zudem verschenkst du gerne selbstgemachte Sachen. Hier zeigt dir Julia Jung, eine Modedesignerin, wie Täschen, Schals, Bucheinmerker, Schlüsselanhänger, Haargummis oder Schlafmasken genäht werden. Natürlich kannst du all das auch kaufen, aber selbst genäht sind sie etwas ganz Besonderes. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Schere, Stoffe oder Stoffreste bzw. ausrangierte Kleidung/Tischdecken und viel Freude am Nähen.

Samstag, 4.2.23, 13.00 - 17.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 28.00 (5 - 8 Plätze, zuzügl. 3 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 223-650028

Wir bauen ein Futterhäuschen Für Kinder und Jugendliche

Heinz Ehrsam

Wildvögel finden immer schwerer etwas zum Fressen. Da es immer weniger Insekten gibt, können Meisen und Co. kaum noch Futter finden. Wir müssen also helfen und bauen ein Futterhaus, mit dem ganzjährig, auch während der Brutzeit von März bis Juli, gefüttert werden darf/kann.

Kinder unter 12 J. sollten von einem Erwachsenen begleitet werden, ab 12 J. können sie allein teilnehmen.

Fr., 2.9.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 19.00 (6 - 10 Plätze, pro Kind, inkl. Materialkosten),

Kurs Nr. 223-650030

Wir bauen ein Futterhäuschen Für Kinder und Jugendliche

Heinz Ehrsam

Sa., 3.12.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 19.00 (6 - 8 Plätze, pro Kind, inkl. Materialkosten),

Kurs Nr. 223-650032

Wir bauen einen Nistkasten

Heinz Ehrsam

Um Vögel auch im Sommer in unserem Garten beim Füttern und der Aufzucht ihrer Jungen beobachten zu können, bauen wir ihnen einen Nistkasten.

Kinder unter 12 J. sollten von einem Erwachsenen begleitet werden, ab 12 J. können sie allein teilnehmen.

Bitte (falls vorhanden) Akkuschrauber und Bohrer mitbringen.

Sa., 4.2.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 19.00 (6 - 8 Plätze, pro Kind, inkl. Materialkosten),

Kurs Nr. 223-650034

Natürlich kreativ - das Waldatelier im Herbst Für Kinder ab 7 J.

Diana Gerstl, Försterin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Der Herbst zieht übers Land und malt die Bäume an. Gemeinsam gehen wir im Herbstwald auf eine Entdeckungsreise nach schönen Dingen. Aus unterschiedlichen Waldmaterialien gestalten wir mit bloßen Händen ohne Vorlagen unsere Kunstwerke. Der Wald ist dabei Materiallieferant, Inspirationsquelle und unsere Leinwand. Seid fantastisch kreativ und habt einfach Spaß!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf, Einverständniserklärung, Brotzeit, Getränk, Sitzkissen.

Sa., 8.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-650040

Waldforscher - Unterwegs im Herbstwald Für Kinder ab 7 J.

Diana Gerstl, Försterin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Was ist gerade los im Herbstwald? Es gibt unheimlich viel zu entdecken und zu erforschen. Wir stellen uns Fragen wie „Warum werden die Blätter bunt?“, „Haben unsere Waldbäume auch Früchte?“, „Was machen die Tiere im Herbst?“ und nehmen uns Zeit für gemeinsame Spiele.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Einverständniserklärung, Brotzeit, Getränk.

Sa., 22.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-650042

Ein Tag im Wald am Buß- und Betttag Für Schulkinder ab 6 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Heute ist schulfrei. Hast du Lust auf einen Tag im Wald? Große und kleine Entdeckungen und viel Bewegung, ja sogar ein Lagerfeuer erwarten dich: Lass dich überraschen!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, Brotzeit für den ganzen Tag, unterschriebene Einwilligungserklärung der Eltern (Formular wird vor Kursbeginn versendet).

Mi., 16.11.22, 8.30 - 15.30 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (10 - 16 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 223-650044

Waldforscher - Unterwegs im Winterwald Für Kinder ab 7 J.

Diana Gerstl, Försterin, staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Was ist gerade los im Winterwald? Es gibt unheimlich viel zu entdecken und zu erforschen. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Antworten auf Fragen wie „Was machen die Bäume im Winter?“, „Wo sind die Tiere im Winter?“, „Lebt hier überhaupt noch etwas?“ und nehmen uns Zeit für gemeinsame Spiele.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Einverständniserklärung, Brotzeit, Getränk, Taschenlampe für den Heimweg.

Sa., 28.1.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 223-650046

NEU

Raus aus dem Schulalltag, rein in den Herbst!

Ein herbstliches Naturerlebnis für Kinder ab 8 J.

Fabian Gradl, Erzieher

Pünktlich zu Beginn der Herbstferien gehst du mit Fabian Gradl auf eine spannende und lustige Tour quer über Wiesen, Felsen und durch Wälder. Was wir genau alles erfahren, spüren und ausprobieren werden, wird noch nicht verraten.

Lass dich überraschen! Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt!

Bitte beachten: Der Abholort ist der Spielplatz in Eilsbrunn, Nittendorfer Weg 1.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Wechselkleidung, kleines Handtuch/Sitzkissen, Getränk, Verpflegung und unterschriebene Einwilligungserklärung der Eltern (Formular wird vor Kursbeginn versendet) mitbringen.

Mi., 2.11.22, 13.00 - 16.00 Uhr

TP: Schönhofen, Parkplatz NaturFreundeHaus Alpiner Steig (Alpinenstr. 18)

€ 15.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-650048

Adventskranz binden (für Kinder ab 8 J.)

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Aus einer Baumscheibe und verschiedenen Materialien aus dem Wald gestalten wir einen Adventskranz. Zum Dekorieren suchen wir draußen schöne Dinge. So begleitet euch der Wald durch die Adventszeit und verzaubert euer Zuhause.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit und Getränk; unterschriebene Einwilligungserklärung der Eltern (Formular wird vor Kursbeginn versendet).

Fr., 25.11.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (6 - 9 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 223-650050

Krippeleinbau aus Naturmaterialien für Kinder ab 8 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Hier baut ihr aus Baumhölzern, Rinden, Wurzeln und Zweigen ein Weihnachtskrippelein. Mit Moos gepolstert wartet es dann auf die Ankunft eurer Weihnachts-Figuren, die ihr vielleicht zu Hause noch aus Naturmaterialien basteln wollt.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: unterschriebene Einwilligungserklärung der Eltern (Formular wird vor Kursbeginn versendet).

Fr., 9.12.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 20.00 (6 - 9 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 223-650052

NEU

Modellieren mit Ton für Kinder von 5 - 7 J.

Tiere in meinem Lieblingsbaum

Christa Scherm, Keramikerin, Kulturpädagogin

Gemeinsam gestalten wir einen Baum mit einer mächtigen Krone. Wir modellieren Blätter und Blüten, anschließend lassen wir die Tiere, die dort wohnen, am Stamm hochklettern. Plötzlich zieht ein Sturm auf – jetzt heißt es Blätter, Äste und Tiere zu retten, die du dann mit nach Hause nehmen kannst.

Der Vormittag bietet Kindern die Möglichkeit, großflächig und elementar mit Ton zu arbeiten. Der spielerische Umgang mit dem Material lässt Freiraum für Fantasie. Der im Kurs verwendete Ton wird nicht gebrannt.

Sa., 22.10.22, 10.00 - 11.30 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 223-650060

NEU

Modellieren mit Ton für Kinder von 7 - 9 J.

Eine Berg- und Flusslandschaft gestalten

Christa Scherm, Keramikerin, Kulturpädagogin

Wir bauen eine Berglandschaft - so abwechslungsreich wie die Alpen. Es entstehen Tunnel, Wege und Brücken. Vielleicht entdecken wir auch Höhlen, in denen Tiere wohnen. Es kommt ein Gewitter auf und langsam gehen wir zurück ins Tal und freuen uns über das fantastische Panorama. Jedes Kind darf ein Erinnerungsstück aus der Landschaft mitnehmen.

Der Vormittag bietet Kindern die Möglichkeit großflächig und elementar mit Ton zu arbeiten. Der spielerische Umgang mit dem Material lässt Freiraum für Fantasie. Der im Kurs verwendete Ton wird nicht gebrannt.

Sa., 29.10.22, 10.00 - 11.30 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 223-650062

Modellieren mit Ton für Kinder von 7 - 9 J. Eine Schatzinsel entsteht

Christa Scherm, Keramikerin, Kulturpädagogin

Auf der Suche nach dem Schatz stranden wir mit unserem Floß auf einer Insel. Wir durchstreifen gemeinsam die Wälder, Sümpfe und Strände, überqueren den Wasserfall und die Flüsse, die es auf der Insel gibt. Die wilden Tiere, die dort leben, beäugen uns neugierig. Werden wir den Schatz finden und mit nach Hause nehmen können, bevor die Sturmflut kommt und die Insel zu überfluten droht?

Der Vormittag bietet Kindern die Möglichkeit großflächig und elementar mit Ton zu arbeiten. Der spielerische Umgang mit dem Material lässt Freiraum für Fantasie. Der im Kurs verwendete Ton wird nicht gebrannt.

Sa., 11.2.23, 10.00 - 11.30 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 223-650064

NEU

Zauberhafte Schalen und Figuren aus Gips Für Kinder von 9 - 12 J.

Iris Pamela Tönnison, Kulturpädagogin

Aus Gipsbinden und Pappe fertigen wir kleine Schälchen für Krimskräms, Tiere oder Figuren. Diese werden dann farbenfroh bemalt. Für folgende Figuren sind Vorlagen vorhanden: Huhn, Hase, Zwerg, Schmetterling, Biene. Ihr könnt aber auch gerne eigene Ideen umsetzen.

Bitte mitbringen: Schere, alte Zeitung, leeres Schälchen (z. B. von der Margarine), Bleistift, Getränk und Kleidung, die schmutzig werden darf.

Do., 16.2.23, 16.00 - 18.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 16.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 5 € Materialkosten nach Verbrauch), Kurs Nr. 223-650070

Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 J.

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Kinder erleben die Welt der Musik mit ihrem Körper, ihrer Stimme, mit Instrumenten und verschiedenen Materialien. Durch Bewegung und Tanz können sich Mädchen und Jungs, ohne Begleitung der Eltern, vielseitig mit ihrem Körper ausdrücken. Über gesungene oder gesprochene Lieder, Verse und Reime machen sie wichtige Erfahrungen mit ihrer Stimme. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes angeben.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, rutschfeste Socken.

Mo., 15.30 - 16.15 Uhr, ab 19.9.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 68.00 (6 - 14 Plätze, zuzügl. 12.50 € Materialkosten), Kurs Nr. 223-650080

Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 J.

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Mo., 15.30 - 16.15 Uhr, ab 9.1.2023 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 79.00 (6 - 14 Plätze, zuzügl. 12.50 € Materialkosten), Kurs Nr. 223-650081

Keyboard / Akkordeon / Gitarre

Zenon Warcholinski

Einzelunterricht, Einstieg jederzeit möglich

Fr., 12.55 - 16.45 Uhr, ab 16.9.2022 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

€ 96.00 (pro 20 Minuten, 144 € pro 30 Minuten),

Kurs Nr. 223-650095

Keyboard / Akkordeon / Gitarre

Zenon Warcholinski

Fr., 12.55 - 16.45 Uhr, ab 2.12.2022 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

€ 96.00 (pro 20 Minuten, 144 € pro 30 Minuten),

Kurs Nr. 223-650096

NEU

Latino Kids Dance

Für Kinder von 5 - 10 J.

Jannira Gutierrez Quispe

Latino Kids Dance verspricht ganz viel Spaß und jede Menge Bewegung.

Die Choreos der energiegeladenen Stunden sind absolut kindgerecht und werden spielerisch erlernt. Die Kinder lernen die Musik zu spüren und gleichzeitig Koordination, Konzentration und Rhythmus zu verbessern,

Di., 16.15 - 17.00 Uhr, ab 11.10.2022 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 58.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-650100

Latino Kids Dance

Für Kinder von 5 - 10 J.

Jannira Gutierrez Quispe

Di., 16.15 - 17.00 Uhr, ab 10.1.2023 (10 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 58.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 223-650102

Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 12 J.

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Hier werden Choreografien und Bewegungskombinationen geübt, die es euch ermöglichen, euren ganz eigenen Stil zu finden und euch individuell auszudrücken.

Großer Wert wird auf effektives Warm-Up, Stretching, Cool-Down und korrekte Haltung gelegt. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz!

Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 22.9.2022 (12 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-650120

Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 12 J.

Lilo Haupt, Dozentin für Orientalischen Tanz

Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 12.1.2023 (11 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 223-650122

Übersicht der Außenstellen

Alteglofsheim



Gisela Reber
Schützenring 14
93087 Alteglofsheim
Tel. 09453/93733

Fremdsprachen

- 223-312113 Englisch Einstieg A 1, 10.10.2022
223-317001 Englisch für die Reise A 1, 30.01.2023
223-341115 Spanisch Einstieg A 1 rapido, 08.10.2022

Kultur und Gestalten

- 223-521112 Stapel-, Spiel- und Spitzenringe, 07.10.2022
223-522108 Kreativ mit (Alt-) Holz, Metall und Gips, 15.11.2022
223-523112 Weidenlanze, 24.09.2022
223-523124 Federleicht und Felsenfest, 23.02.2023
223-525191 Toe-up Socken - von der Spitze her gestrickt, 17.11.2022
223-525198 Wir häkeln einen Korb!, 22.11.2022

Junge vhs

- 223-640075 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder von 5 - 7 J., 05.10.2022

Altenthann



Annelene Seidl
Gartenstraße 10
93177 Altenthann
Tel. 0941 28077888

Junge vhs

- 223-610130 Eltern-Kind-Gruppe, 19.09.2022
223-610132 Eltern-Kind-Gruppe, 09.01.2023
223-640080 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 04.10.2022
223-640081 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 10.01.2023

Aufhausen



Doris Menacher
Seidenbuschstr. 70
93089 Aufhausen
Tel. 09454 757

Fremdsprachen

- 223-318101 Englisch Auffrischung A 1/A 2, 18.01.2023

Gesund und aktiv

- 223-410018 Hatha-Yoga - Grundkurs, 15.09.2022
223-410019 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
223-410135 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 15.09.2022
223-410136 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 12.01.2023
223-430000 Bauch - Beine - Po, 22.09.2022
223-430001 Bauch - Beine - Po, 12.01.2023

Kultur und Gestalten

- 223-525195 Nachhaltigkeit - gestrickte Spültücher, Brotbeutel und Co., 29.11.2022

Barbing



Simone Heitzer
Hofmarkstr. 14
93092 Barbing-Auburg
Tel. 0175 3600902

Fremdsprachen

- 223-317002 Englisch für die Reise A 1, 01.02.2023

Gesund und aktiv

- 223-424006 Wirbelsäulengymnastik, 10.10.2022
223-424007 Wirbelsäulengymnastik, 09.01.2023
223-424008 Wirbelsäulengymnastik, 11.10.2022
223-424009 Wirbelsäulengymnastik, 10.01.2023

Junge vhs

- 223-640076 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder ab 5 J., 20.10.2022

Beratzhausen



Ernst Mayer
Deutschneudorfer Str. 20
93176 Beratzhausen
Tel. 0176 43616904

Gesund und aktiv

- 223-410031 Hatha-Yoga - Grundkurs, 19.09.2022
223-410032 Hatha-Yoga - Grundkurs, 09.01.2023
223-410035 Hatha-Yoga - Grundkurs, 22.09.2022
223-410036 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
223-410037 Hatha-Yoga - Grundkurs, 22.09.2022
223-410038 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
223-410300 Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 19.09.2022
223-410301 Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 09.01.2023
223-424028 Rückenfit - Rückenkräftigung, 21.09.2022
223-424029 Rückenfit - Rückenkräftigung, 11.01.2023
223-431120 deepWORK®, 21.09.2022
223-431121 deepWORK®, 11.01.2023
223-432020 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 20.09.2022

Junge vhs

- 223-640052 Rückenschule für Kinder (3 - 6 J.), 04.10.2022
223-640053 Rückenschule für Kinder (3 - 6 J.), 17.01.2023

Bernhardswald

Gesellschaft und Leben

- 223-120143 Schneeschuh-Wandern im Nationalpark Bayerischer Wald, 07.01.2023
223-160040 Tu dir was Gutes: Raus aus dem Stress, 25.01.2023

Gesund und aktiv

- 223-410013 Hatha-Yoga, 22.09.2022
223-410014 Hatha-Yoga, 12.01.2023
223-410015 Hatha-Yoga, 22.09.2022
223-410016 Hatha-Yoga, 12.01.2023

Kultur und Gestalten

- 223-521114 Freundschafts- und Wickelringe aus Silber, 04.11.2022
223-523106 Kreativ mit Schwemmholz, 27.10.2022

Junge vhs

- 223-640071 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder ab 5 J., 19.01.2023

Brennberg



Janin Schambeck
In der Au 62
93179 Brennberg
Tel. 0171 5030999

Fremdsprachen

- 223-345011 Spanisch Auffrischung A 1/ A 2, 09.11.2022

Ernährung und Kochkultur

- 223-491006 Sauerteigbrot und Wildkräuterquark, 15.10.2022

Kultur und Gestalten

- 223-521190 Sterne und Engel aus Papier, 29.11.2022
223-523126 Weidenflammen, 09.03.2023
223-550158 Keyboard / Akkordeon / Gitarre, 16.09.2022
223-550159 Keyboard / Akkordeon / Gitarre, 02.12.2022

Junge vhs

- 223-640072 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder ab 5 J., 04.10.2022
223-650095 Keyboard / Akkordeon / Gitarre, 16.09.2022
223-650096 Keyboard / Akkordeon / Gitarre, 02.12.2022

Donaustauf



Hermann-Rudolf Schwab
Frankenstr. 5
93105 Tegernheim
Tel. 09403 4575

Gesund und aktiv

- 223-412012 Qi Gong, 15.09.2022
223-412013 Qi Gong, 12.01.2023
223-424020 Rückenfit - Rückenkräftigung, 26.09.2022
223-424021 Rückenfit - Rückenkräftigung, 09.01.2023
223-424023 Rückenfit - Rückenkräftigung, 26.09.2022
223-424024 Rückenfit - Rückenkräftigung, 26.09.2022
223-424025 Rückenfit - Rückenkräftigung, 09.01.2023
223-424026 Rückenfit - Rückenkräftigung, 09.01.2023

Hemau



Emi Strunz
Am Mühlweg 4
93155 Hemau
Tel. 09491/1091

Fremdsprachen

- 223-331116 Hybrid: Italienisch Einstieg A 1, 04.10.2022
223-331137 Hybrid: Italienisch A 1, 17.01.2023
223-332209 Hybrid: Mi piace leggere in italiano A 2, 27.09.2022
223-332210 Hybrid: Mi piace leggere in italiano A 2, 10.01.2023
223-333008 Italienisch B 1, 29.09.2022
223-333009 Italienisch B 1, 12.01.2023

Gesund und aktiv

- 223-421007 Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 12.09.2022
223-421008 Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 09.01.2023
223-423004 Kräftigende Beckenbodengymnastik, 27.09.2022
223-423006 Kräftigende Beckenbodengymnastik, 10.01.2023
223-423020 Starker Rücken - flacher Bauch, 12.09.2022
223-423022 Starker Rücken - flacher Bauch, 09.01.2023
223-424012 Hybrid: Wirbelsäulengymnastik, 20.09.2022
223-424013 Hybrid: Wirbelsäulengymnastik, 10.01.2023
223-430002 Online: Bauch - Beine - Po, 15.09.2022
223-430003 Online: Bauch - Beine - Po, 12.01.2023

Kultur und Gestalten

- 223-521116 Silverclay: Silberschmuck einfach selbst formen, 04.12.2022

Kallmünz

Junge vhs

- 223-640086 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 08.10.2022
223-640087 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 14.01.2023

Kreative Köpfe gesucht

Wenn sie künstlerisch, kunsthand-
wirklich unterwegs sind und Ihre kreativen
Ideen gerne weitergeben möchten, dann
sollten Sie Kontakt zu uns aufnehmen!

Telefon 09401 5255-0

Wir sorgen für Ihre erwachsenenpäda-
gogische Weiterbildung, wenn Sie
uns Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.

Laaber

Gesellschaft und Leben

223-120103 Jura Strauß, 15.10.2022

Gesund und aktiv

223-411080 Ki Do In, 21.09.2022
 223-411081 Ki Do In, 09.11.2022
 223-411082 Ki Do In, 11.01.2023
 223-436000 Shinson Hapkido, 21.09.2022
 223-436001 Shinson Hapkido, 09.11.2022
 223-436002 Shinson Hapkido, 11.01.2023

Junge vhs

223-640098 Shinson Hapkido für Kinder, 21.09.2022
 223-640099 Shinson Hapkido für Kinder, 09.11.2022
 223-640100 Shinson Hapkido für Kinder, 11.01.2023

Lappersdorf

Gesellschaft und Leben

223-110021 Online: Die Rückkehr der Inflation: Wie schütze ich mein Ersparnis?, 17.10.2022
 223-110022 Online: Die neue Grundsteuer: Worauf Sie achten müssen, was sich ändert, 06.10.2022
 223-110023 Wer wird Millionär? Aus eigenem Geld das Meiste rausholen - ein Angebot für junge Erwachsene, 07.12.2022
 223-110024 Online: Kapitalanlage mit gutem Gewissen?! Nachhaltig Geld anlegen, 30.01.2023
 223-120047 Entrümpeln - ausmisten - loslassen, 04.10.2022

Beruf und Karriere

223-210410 Sag Ja zum Nein! - Gesunde Grenzen setzen, 15.10.2022
 223-210420 Erweitern Sie Ihr Beziehungsnetz, 04.03.2023
 223-210500 Heikle Gespräche sicher führen, 19.11.2022

Deutsch und Integration

223-301189 Integrationskurs 89 Modul 1, 12.09.2022
 223-301289 Integrationskurs 89 Modul 2, 27.10.2022
 223-301389 Integrationskurs 89 Modul 3, 19.12.2022

Fremdsprachen

223-321110 Französisch Einstieg A 1, 06.10.2022
 223-321140 Französisch A 1, 12.01.2023
 223-322211 Französisch Einstieg A 2, 06.10.2022
 223-324005 Französisch Auffrischung A 2, 12.01.2023
 223-331111 Italienisch Einstieg A 1, 05.10.2022
 223-331141 Italienisch A 1, 11.01.2023
 223-332270 Italienisch A 2, 05.10.2022
 223-332280 Italienisch A 2, 11.01.2023
 223-334200 Hybrid: Italienisch für die Reise A 2, 22.09.2022
 223-334201 Hybrid: Italienisch für die Reise A 2, 12.01.2023
 223-335010 Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2, 22.09.2022
 223-335011 Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2, 12.01.2023
 223-341111 Spanisch Einstieg A 1, 05.10.2022
 223-342211 Spanisch Einstieg A 2, 27.09.2022
 223-342241 Spanisch A 2, 10.01.2023
 223-346202 Curso de conversación B 1/B 2, 01.02.2023
 223-346301 Curso de conversación B 1/B 2, 21.09.2022

Gesund und aktiv

223-410020 Hatha-Yoga - Grundkurs, 15.09.2022
 223-410021 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
 223-410144 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 19.09.2022

223-410145 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 09.01.2023
 223-410155 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 14.09.2022
 223-410157 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 11.01.2023
 223-410162 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 22.09.2022
 223-410163 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 12.01.2023
 223-410222 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 21.09.2022
 223-410227 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 11.01.2023
 223-410521 Yin Yoga, 09.01.2023
 223-410606 Workshop Vinyasa Yoga, 16.10.2022
 223-411020 T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs), 21.09.2022
 223-411021 T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs), 11.01.2023
 223-411022 T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs), 21.09.2022
 223-411023 T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs), 11.01.2023
 223-412004 Qi Gong, 27.09.2022
 223-412005 Qi Gong, 10.01.2023
 223-413000 Die Feldenkrais-Methode, 19.09.2022
 223-413001 Die Feldenkrais-Methode, 09.01.2023
 223-419020 Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 21.09.2022
 223-419021 Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 11.01.2023
 223-419026 Entspannungsmix, 28.09.2022
 223-419027 Entspannungsmix, 11.01.2023
 223-419034 Workshop: Progressive Muskelentspannung, 10.12.2022
 223-419036 Workshop: Progressive Muskelentspannung, 14.01.2023
 223-419040 Selbstwirksam und optimistisch durchs Leben gehen - ein Resilienz-Workshop, 15.09.2022
 223-419046 Rein in den Moment – In Achtsamkeit reinschnuppern, 15.10.2022
 223-419054 Waldbaden, 16.10.2022
 223-419056 Waldbaden, 14.01.2023
 223-420004 Faszienyoga, 20.09.2022
 223-420005 Faszienyoga, 10.01.2023
 223-421000 Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 26.09.2022
 223-421001 Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 09.01.2023
 223-421019 Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht, 26.11.2022
 223-421020 Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht, 21.01.2023
 223-423024 Rücken & Stretch-Mix, 16.09.2022
 223-423026 Rücken & Stretch-Mix, 13.01.2023
 223-424016 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 20.09.2022
 223-424017 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 10.01.2023
 223-430004 Bodystyling, 19.09.2022
 223-430005 Bodystyling, 09.01.2023
 223-430006 Bodystyling, 19.09.2022
 223-430007 Bodystyling, 09.01.2023
 223-431030 Yoga meets Pilates (Einsteiger*innen), 30.09.2022
 223-431031 Yoga meets Pilates (Einsteiger*innen), 13.01.2023
 223-431036 Yoga meets Pilates (Fortgeschrittene), 30.09.2022
 223-431037 Yoga meets Pilates (Fortgeschrittene), 13.01.2023
 223-431044 Pilates Mix (Fortgeschrittene), 20.09.2022
 223-431045 Pilates Mix (Fortgeschrittene), 10.01.2023
 223-431046 BodyBalancePilates®-Mix, 16.09.2022
 223-431047 BodyBalancePilates®-Mix, 13.01.2023
 223-432000 Pilates, 19.09.2022
 223-432001 Pilates, 09.01.2023
 223-432010 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 22.09.2022
 223-432011 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 12.01.2023
 223-433012 Hybrid: Zumba Fitness, 19.09.2022
 223-433013 Hybrid: Zumba Fitness, 09.01.2023
 223-470000 Hand-Massage, 20.10.2022
 223-480000 Aktiv gegen „Handydaumen und Laptopnacken“, 23.09.2022

Ernährung und Kochkultur

- 223-491030 Sushi, 20.10.2022
223-491038 Chinesisches Dinner, 22.09.2022
223-491041 Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“, 26.01.2023

Kultur und Gestalten

- 223-521102 Traditionelle Ketten und Armbänder aus Sterlingsilber, 03.12.2022
223-521104 Intensivkurs Gold- und Silberschmuck, 29.01.2023
223-523122 Weidenflechten - Basics, 19.01.2023
223-525103 Monatliches Nähvergnügen, 08.10.2022
223-525104 Monatliches Nähvergnügen, 18.02.2023
223-525105 Monatliches Nähvergnügen, 18.03.2023
223-525110 Aus alt mach neu - Für Näh-Anfänger*innen, 11.10.2022
223-525116 Winter-Accessoires nähen, 22.10.2022
223-525118 Wir nähen einen Kimono, 18.01.2023
223-525180 Grafische Handstickerei - Sashiko, 14.01.2023
223-550100 Stimmfaltung, 01.10.2022
223-562520 Line Dance (Anfänger*innen), 14.09.2022
223-562521 Line Dance (Anfänger*innen), 11.01.2023
223-562522 Line Dance (Fortgeschrittene), 14.09.2022
223-562523 Line Dance (Fortgeschrittene), 11.01.2023
223-562534 Tanz dich schlank & frei!, 06.10.2022
223-562536 Tanz dich schlank & frei!, 02.02.2023
223-562540 Latino Dance Style, 15.10.2022
223-562541 Latino Dance Style, 14.01.2023

Junge vhs

- 223-610000 Stoffwindelberatung, 19.10.2022
223-610015 Abenteuer Lernen, 14.11.2022
223-640020 Der Weg zum stressfreien Lernen, 03.11.2022
223-640040 Yoga f. Kinder ab 4 J., 21.09.2022
223-640041 Yoga f. Kinder ab 4 J., 09.11.2022
223-640042 Yoga für Kinder (7 - 9 J.), 26.09.2022
223-640043 Yoga für Kinder (7 - 9 J.), 14.11.2022
223-640073 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder ab 5 J., 31.10.2022
223-650028 Stoffgeschenke nähen für Kinder ab 9 J., 04.02.2023
223-650062 Eine Landschaft mit Ton modellieren, 29.10.2022

Mintraching



Irmgard Schiller u. Petra Kraus
Hetschenweg 16
93098 Mintraching
Tel. 09406/2489

Gesund und aktiv

- 223-419058 Waldbaden, 07.10.2022
223-419060 Waldbaden, 10.12.2022
223-422002 Fit im Alltag, 21.09.2022
223-422003 Fit im Alltag, 11.01.2023
223-422006 Fit im Alltag, 23.09.2022
223-422012 Fit am Vormittag, 26.09.2022
223-422013 Fit am Vormittag, 16.01.2023
223-422007 Fit im Alltag, 13.01.2023
223-432006 Pilates (Einsteiger*innen), 20.09.2022
223-432007 Pilates (Einsteiger*innen), 10.01.2023
223-432028 Pilates (Fortgeschrittene), 20.09.2022
223-432029 Pilates (Fortgeschrittene), 10.01.2023

Junge vhs

- 223-640070 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder ab 5 J., 07.10.2022

Neutraubling

Gesellschaft und Leben

- 223-110000 Neuwahlen von Schöffen*innen in 2023, 18.11.2022
223-110010 Online: Nichteheliche Lebensgemeinschaften, 06.02.2023
223-110011 Online: Vorweggenommene Erbfolge, 10.10.2022
223-110012 Online: Geld verdienen im Internet durch Verkaufen, 20.11.2022
223-110018 „Wenn am Ende des Geldes zu viel Monat übrig bleibt“, 07.10.2022
223-110100 Online: Entwickeln Sie Ihr persönliches Wohnkonzept, 12.10.2022
223-110116 Bier hausgemacht, 18.02.2023
223-110121 Selbst gemacht - Geld gespart, 10.10.2022
223-110122 Messerschleifkurs, 29.10.2022
223-121014 Der Sternhimmel nicht-westlicher Kulturen, 17.02.2023
223-160042 Tu dir was Gutes: Glück, 08.02.2023
223-160070 Wie Sie vom Aufschieben ins Erledigen kommen!, 10.11.2022

Beruf und Karriere

- 223-210045 Wege in die Selbstständigkeit, 19.11.2022
223-210046 Online: Qualitätsmanagement nach ISO 9001, 09.01.2023
223-210048 Mittelstand macht PR, 11.02.2023
223-210050 Kreativ sein kann jeder! 16.10.2022
223-210055 Bewerbung macht Schule, 28.01.2023
223-210620 Online: Professionell Präsentieren, 15.11.2022
223-210622 Rhetorik für Frauen, 17.11.2022
223-210626 Applaus für Ihren selbstbewussten Auftritt, 26.11.2022
223-242060 Online: Optimale Computersicherheit herstellen, 17.10.2022
223-242062 Online: Das Unternehmen mit Wordpress im Internet präsentieren, 18.10.2022
223-242064 Online: IT-Netzwerke verstehen, planen und absichern, 24.10.2022
223-242066 Online: Linux Mint - die sichere Alternative zu Windows, 01.12.2022
223-242068 Anonymes Surfen und Sicherheit im Internet, 27.01.2023
223-245105 Word - Für Wiedereinsteiger*innen und Autodidakt*innen, 13.10.2022
223-245110 Word 2019 Grundlagen intensiv, 04.11.2022
223-245200 Excel 2019 Grundlagen intensiv, 18.11.2022
223-245225 Excel - Intelligente Tabellen, 12.01.2023
223-245240 Online: Professionell Pivot-Tabellen mit Excel 2019 und 365 nutzen, 12.11.2022
223-245242 Excel 2019 - Vertiefung und Erweiterung der Grundlagen, 13.01.2023
223-245280 Outlook - Für Wiedereinsteiger*innen und Autodidakt*innen, 01.12.2022
223-245402 Einführung ins Onlinemarketing, 12.10.2022
223-245404 Markenaufbau, Marketingstrategie und Zielgruppendefinition, 26.10.2022
223-245406 Positionierung durch Online Marketing, 09.11.2022
223-245408 Social Media, 23.11.2022
223-245409 Content-Marketing: Mit Inhalten überzeugen, 07.12.2022
223-245410 Online: Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen, 10.11.2022
223-245414 Online: Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten, 01.02.2023
223-260101 Alpha-Sprechstunde - Neutraubling, 06.09.2022
223-260102 Alpha-Sprechstunde - Landratsamt Regensburg, 07.09.2022

AUSSENSTELLEN

223-260201 Lesen und schreiben macht Spaß, 21.09.2022
 223-261005 Hybrid: Flexibel zum Abschluss Mittlere Reife „M10“, 06.09.2022
 223-261007 Hybrid: Flexibel zum „Quali“, 20.09.2022
 223-261010 Online: Do it online - Lernen mit Mindmaps, 31.10.2022
 223-261012 Online: Do it online - Referate und Präsentationen, 31.10.2022
 223-261014 Online: Modul I: Word, Excel & Co., 02.11.2022
 223-261016 Online: Modul II: Erfolgreiche Bewerbungen schreiben, 04.11.2022

Deutsch und Integration

223-301087 Integrationskurs 87 (online), 17.10.2022
 223-301185 Integrationskurs 85, 12.09.2022
 223-301186 Integrationskurs 86, 19.09.2022
 223-301188 Integrationskurs 88, 17.10.2022
 223-301190 Integrationskurs 90, 17.10.2022
 223-301810 DTZ- Schreibtraining, 07.10.2022
 223-302176 Deutschtest für Zuwanderer A2 / B1, 15.10.2022
 223-302179 Deutschtest für Zuwanderer A2 / B1, 12.11.2022
 223-302180 Deutschtest für Zuwanderer A2 / B1, 10.12.2022
 223-305004 Test: Leben in Deutschland, 21.10.2022
 223-305005 Test: Leben in Deutschland, 18.11.2022
 223-305006 Test: Leben in Deutschland, 16.12.2022
 223-305017 Einbürgerungstest, 21.10.2022
 223-305018 Einbürgerungstest, 18.11.2022
 223-305019 Einbürgerungstest, 16.12.2022

Fremdsprachen

223-310000 Online Vortrag: Das Lernen lernen., 26.09.2022
 223-312110 Englisch ohne Vorkenntnisse A 1, 10.11.2022
 223-312112 Englisch zum Mitreden A 1, 10.11.2022
 223-312115 Englisch Einstieg A 1, 21.10.2022
 223-312153 Englisch A 1, 21.09.2022
 223-313112 Englisch Einstieg A 2, 11.01.2023
 223-313140 Englisch A 2, 05.10.2022
 223-313150 Moving ahead! A 2, 26.09.2022
 223-313160 Englisch A 2, 11.01.2023
 223-314110 Keep it going! B 1, 26.09.2022
 223-314151 Englisch B 1 am Vormittag, 27.09.2022
 223-314181 Englisch B 1 am Vormittag, 17.01.2023
 223-314190 Online: English for Story Lovers B1 - C2, 12.10.2022
 223-314191 Online: English for Story Lovers B1 - C2, 11.01.2023
 223-316105 Sicher und flüssig sprechen: Englisch A 1/A 2, 12.11.2022
 223-316106 Sicher und flüssig sprechen: Englisch A 1/A 2, 21.01.2023
 223-316107 Speakeasy A 2, 06.10.2022
 223-316108 Speakeasy A 2, 19.01.2023
 223-316109 Speakeasy A 2, 02.03.2023
 223-316310 English Conversation B 1, 05.10.2022
 223-316311 English Conversation B 1, 12.01.2023
 223-316312 English Conversation in the Morning B 1/B 2, 27.09.2022
 223-316313 English Conversation in the Morning B 1/B 2, 17.01.2023
 223-316508 Online: Advanced English Conversation B 2, 27.09.2022
 223-316509 Online: Advanced English Conversation B 2, 10.01.2023
 223-316510 Online: English Conversation for Stay-at-home Mums B 1/B 2, 10.10.2022
 223-316511 Online: English Conversation for Stay-at-home Mums B 1/B 2, 16.01.2023
 223-318102 Englisch Auffrischung A 1/A 2, 04.10.2022
 223-318103 Englisch Auffrischung A 1/A 2, 17.01.2023

223-318204 Englisch mit Zeit und Muße - leichte Auffrischung A 2, 27.09.2022
 223-318205 Englisch mit Zeit und Muße - leichte Auffrischung A 2, 10.01.2023
 223-318319 Englisch Auffrischung und Vertiefung B 1, 30.09.2022
 223-318321 Englisch Auffrischung und Vertiefung B 1, 13.01.2023
 223-319100 Easy Business English (A1/A2), 11.11.2022
 223-319104 Business Presentations (A 2/B 1), 11.11.2022
 223-319105 Mastering Business Negotiations (A 2/B 1), 30.11.2022
 223-319304 Online: Business English Coaching B 1 - B 2, 06.10.2022
 223-319305 Online: Business English Coaching B 1 - B 2, 12.01.2023
 223-319306 Online: Business English Coaching B 2 - C 1, 29.09.2022
 223-319307 Online: Business English Coaching B 2 - C 1, 12.01.2023
 223-321114 Französisch Einstieg A 1, 18.10.2022
 223-321115 Französisch Einstieg A 1, 08.11.2022
 223-321116 Französisch 50 Plus, 19.10.2022
 223-321119 Französisch zum Ausprobieren und Reinschnuppern A 1, 31.10.2022
 223-322210 Französisch Einstieg A 2, 10.10.2022
 223-324006 Französisch Wiedereinstieg und Vertiefung B 1, 10.10.2022
 223-325003 Excusez-moi, ...?, 23.01.2023
 223-331110 Online: Italienisch Einstieg A 1, 06.10.2022
 223-331113 Italienisch Einstieg A 1, 04.10.2022
 223-331118 Online: Italienisch Einstieg A 1 zum Frühstück, 28.09.2022
 223-331123 Italienisch A 1, 10.01.2023
 223-331132 Italienisch 50 plus A 1, 20.09.2022
 223-331134 Online: Italienisch A 1, 19.01.2023
 223-331139 Online: Italienisch A 1 zum Frühstück, 18.01.2023
 223-331142 Italienisch A 1, 20.09.2022
 223-331145 Italienisch A 1, 20.09.2022
 223-331152 Italienisch 50 plus A 1, 10.01.2023
 223-331153 Online: Italienisch A 1, 21.09.2022
 223-331154 Online: Italienisch A 1, 11.01.2023
 223-331162 Italienisch A 1, 10.01.2023
 223-331165 Italienisch A 1, 10.01.2023
 223-331167 Online: Italienisch A 1, 06.10.2022
 223-331169 Italienisch A 1, 20.09.2022
 223-331179 Italienisch A 1, 10.01.2023
 223-331188 Online: Italienisch A 1, 12.01.2023
 223-332255 Online: Italienisch A 2 am Samstag, 17.09.2022
 223-332256 Online: Italienisch A 2 am Samstag, 26.11.2022
 223-332257 Online: Italienisch A 2, 21.09.2022
 223-332258 Online: Italienisch A 2, 10.10.2022
 223-332259 Online: Italienisch A 2, 11.01.2023
 223-333012 Online: Italienisch zum Frühstück B 1, 26.09.2022
 223-333013 Online: Italienisch zum Frühstück B 1, 09.01.2023
 223-334001 Online: Gardasee - ich komme! Italienisch A 1, 07.10.2022
 223-334003 Italienisch für unterwegs intensiv am Samstag, 04.03.2023
 223-334025 Online: 4 chiacchiere tra amici, 30.09.2022
 223-334026 Online: 4 chiacchiere tra amici, 27.01.2023
 223-335006 Facciamo un ripasso generale! A 1/A 2, 04.10.2022
 223-335012 Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2, 20.09.2022
 223-335013 Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2, 10.01.2023
 223-336009 Online: Weg mit der Grammatik - ab jetzt wird geredet! A 1/A 2, 07.10.2022
 223-336010 Online: Weg mit der Grammatik - ab jetzt wird geredet! A 1/A 2, 20.01.2023
 223-341110 Spanisch Einstieg A 1, 17.10.2022

223-341116	Online: Spanisch Einstieg A 1, 07.11.2022	223-410516	Yin Yoga, 21.09.2022
223-341117	Hybrid: Spanisch Einstieg A 1, 05.10.2022	223-410517	Yin Yoga, 11.01.2023
223-341119	Spanisch 50 Plus, 19.10.2022	223-410518	Yin Yoga, 13.10.2022
223-341120	Spanisch 50 Plus, 13.10.2022	223-410519	Yin Yoga, 12.01.2023
223-341132	Hybrid: Spanisch A 1, 28.09.2022	223-410608	Workshop Jivamukti Yoga, 13.11.2022
223-341142	Hybrid: Spanisch A 1, 18.01.2023	223-412000	Hybrid: Qi Gong am Vormittag, 20.09.2022
223-341145	Online: Spanisch A 1, 28.09.2022	223-412001	Hybrid: Qi Gong am Vormittag, 10.01.2023
223-341165	Online: Spanisch A 1, 11.01.2023	223-412002	Hybrid: Qi Gong am Vormittag, 20.09.2022
223-342212	Hybrid: Spanisch A 2, 24.09.2022	223-412003	Hybrid: Qi Gong am Vormittag, 10.01.2023
223-342250	Hybrid: Spanisch A 2, 14.01.2023	223-412010	Qi Gong, 14.09.2022
223-345010	Spanisch Wiederholung A 1, 17.10.2022	223-412011	Qi Gong, 11.01.2023
223-345020	Curso de repaso A 2/B 1, 10.10.2022	223-419018	Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 20.09.2022
223-345021	Curso de repaso A 2/B 1, 09.01.2023	223-419019	Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 10.01.2023
223-345030	Spanisch Auffrischung am Vormittag B 2, 11.11.2022	223-419022	Online: Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 22.09.2022
223-351000	Chinesisch Einstieg A 1, 09.11.2022	223-419023	Online: Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 12.01.2023
223-351200	Griechisch Einstieg A 1, 19.01.2023	223-419024	Be in Balance, 26.09.2022
223-351300	Online: Japanisch Einstieg A 1, 18.10.2022	223-419025	Be in Balance, 23.01.2023
223-351305	Online: Japanisch A 2, 22.09.2022	223-419032	Kleine Auszeit, 28.01.2023
223-351306	Online: Japanisch A 2, 12.01.2023	223-419038	Gelassen und sicher im Stress, 14.01.2023
223-351501	Online: Polnisch Einstieg A 1, 16.01.2023	223-419042	Resilienz-Workshop zur Sinnorientierung, 04.02.2023
223-351601	Online: Portugiesisch für die Reise und als Einstieg, 10.10.2022	223-419044	Online: Stressfrei durch Achtsamkeit, 02.02.2023
223-351701	Rumänisch Einstieg A 1, 14.11.2022	223-419048	Rein in den Moment – In Achtsamkeit reinschnuppern, 11.02.2023
223-351801	Online: Russisch Einstieg A 1, 12.11.2022	223-421010	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 20.09.2022
223-351803	Online: Russisch A 1 neuer Versuch, 14.01.2023	223-421011	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 25.10.2022
223-351901	Online: Tschechisch Einstieg A 1, 06.02.2023	223-421012	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 17.01.2023
223-351902	Online: Tschechisch A 1, 29.09.2022	223-421013	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 28.02.2023
223-351903	Online: Tschechisch A 1, 12.01.2023	223-421014	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 23.09.2022
223-351904	Online: Tschechisch A 1, 29.09.2022	223-421015	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 28.10.2022
223-351906	Online: Tschechisch A 1, 12.01.2023	223-421016	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 13.01.2023
223-352101	Ungarisch Einstieg A 1, 16.11.2022	223-421017	Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 17.02.2023
223-352201	Online: Ukrainisch Schnupperkurs, 13.09.2022	223-421018	Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht, 30.09.2022
223-363101	Online: English Stammtisch B 1 - C 2, 25.10.2022	223-422016	Entspannt und gestärkt in den Feierabend, 28.09.2022
223-363102	Spanisch Stammtisch A 2 - C 2, 22.10.2022	223-422017	Entspannt und gestärkt in den Feierabend, 11.01.2023
Gesund und aktiv			
223-410010	Hatha-Yoga sanft für Späteinsteiger*innen, 19.09.2022	223-422020	Ein starker Rücken für Jeder-MANN, 26.09.2022
223-410011	Hatha-Yoga sanft für Späteinsteiger*innen, 09.01.2023	223-422021	Ein starker Rücken für Jeder-MANN, 09.01.2023
223-410024	Hatha-Yoga - Grundkurs, 15.09.2022	223-423000	Kräftigende Beckenbodengymnastik, 28.09.2022
223-410025	Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023	223-423002	Kräftigende Beckenbodengymnastik, 11.01.2023
223-410046	Hatha-Yoga - Grundkurs, 22.09.2022	223-423008	Online: Kräftigende Beckenbodengymnastik, 27.09.2022
223-410047	Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023	223-423010	Online: Kräftigende Beckenbodengymnastik, 17.01.2023
223-410063	Online: Hatha-Yoga - Grundkurs, 04.10.2022	223-423015	Hybrid:Starker Rücken - flacher Bauch - fitter Körper, 13.09.2022
223-410064	Online: Hatha-Yoga - Grundkurs, 10.01.2023	223-423016	Hybrid:Starker Rücken - flacher Bauch - fitter Körper, 10.01.2023
223-410100	Hybrid: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 16.09.2022	223-423028	Rücken in Bewegung, 28.09.2022
223-410101	Hybrid: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 13.01.2023	223-423030	Rücken in Bewegung, 11.01.2023
223-410105	Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 14.09.2022	223-423032	Rücken in Bewegung, 12.10.2022
223-410106	Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 11.01.2023	223-423034	Rücken in Bewegung, 11.01.2023
223-410120	Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 19.09.2022	223-423036	Reaktiv Rücken 8, 28.09.2022
223-410121	Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 09.01.2023	223-423038	Reaktiv Rücken 8, 11.01.2023
223-410159	Online: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 15.09.2022	223-423040	Online: Reaktiv Rücken 8, 27.09.2022
223-410160	Online: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 12.01.2023	223-423042	Online: Reaktiv Rücken 8, 29.11.2022
223-410225	Hatha-Yoga - Mittelstufe, 14.09.2022	223-423044	Online: Reaktiv Rücken 8, 07.02.2023
223-410226	Hatha-Yoga - Mittelstufe, 11.01.2023		
223-410303	Online: Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 15.09.2022		
223-410304	Online: Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 12.01.2023		
223-410307	Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 19.09.2022		
223-410308	Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 09.01.2023		
223-410454	Vinyasa Yoga, 29.09.2022		
223-410456	Vinyasa Yoga, 12.01.2023		
223-410506	Kundalini Yoga, 20.09.2022		
223-410507	Kundalini Yoga, 10.01.2023		

AUSSENSTELLEN

223-424004 Wirbelsäulengymnastik, 22.09.2022
223-424005 Wirbelsäulengymnastik, 12.01.2023
223-424018 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 26.09.2022
223-424019 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 09.01.2023
223-424034 Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Morgen, 27.09.2022
223-424035 Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Morgen, 10.01.2023
223-424036 Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Abend, 27.09.2022
223-424037 Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Abend, 10.01.2023
223-430008 Bodystyling meets Faszien, 23.09.2022
223-430009 Bodystyling meets Faszien, 13.01.2023
223-431016 Best Body, 19.09.2022
223-431017 Best Body, 09.01.2023
223-431032 Hybrid: Yoga meets Pilates, 20.09.2022
223-431033 Hybrid: Yoga meets Pilates, 10.01.2023
223-431034 Yoga meets Pilates, 28.09.2022
223-431035 Yoga meets Pilates, 11.01.2023
223-431070 Yoga Fitness, 20.09.2022
223-431071 Yoga Fitness, 10.01.2023
223-431100 Kick Bo, 10.10.2022
223-431101 Kick Bo, 09.01.2023
223-432012 Hybrid: Pilates (Grund- und Mittelstufe), 22.09.2022
223-432013 Hybrid: Pilates (Grund- und Mittelstufe), 12.01.2023
223-432014 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 21.09.2022
223-432015 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 11.01.2023
223-432016 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 16.09.2022
223-432017 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 13.01.2023
223-432024 Online: Pilates (Grund- und Mittelstufe), 19.09.2022
223-432025 Online: Pilates (Grund- und Mittelstufe), 09.01.2023
223-432026 Hybrid: Pilates (Mittelstufe und Fortgeschrittene), 13.09.2022
223-432027 Hybrid: Pilates (Mittelstufe und Fortgeschrittene), 10.01.2023
223-432080 Online: Pilates für Mamas mit Babys, 11.10.2022
223-433000 Step Aerobic, 19.09.2022
223-433001 Step Aerobic, 09.01.2023
223-433020 Power Dance Fitness, 15.09.2022
223-433021 Power Dance Fitness, 12.01.2023
223-434000 Hot Iron, 15.09.2022
223-434001 Hot Iron, 12.01.2023
223-434002 Hot Iron, 20.09.2022
223-434003 Hot Iron, 10.01.2023
223-435000 Jumping® Fitness, 16.09.2022
223-435001 Jumping® Fitness, 13.01.2023
223-435004 Jump your Body, 15.09.2022
223-435005 Jump your Body, 12.01.2023
223-450004 Jonglieren, 28.01.2023
223-470002 Hand-Massage, 14.02.2023
223-480002 Hallux Valgus, 25.11.2022
223-480004 Online-Vortrag: Beckenboden & mehr, 13.12.2022
223-480005 Vortrag: Beckenboden & mehr, 14.12.2022

Ernährung und Kochkultur

223-491002 Kräuter-Aromen haltbar machen, 29.09.2022
223-491003 Sprossen und Microgreens, 25.01.2023
223-491004 Saisonal und Regional, 15.10.2022
223-491005 Alles in einem Topf: Suppen und Eintöpfe, 07.10.2022
223-491015 Online: Italien für Genußmenschen, 14.10.2022
223-491020 Tapas, 24.09.2022
223-491022 Kulinarisches spanisches Fest, 22.10.2022
223-491024 Regionale spanische Küche (Madrid), 19.11.2022
223-491039 Chinesisches Dinner, 27.10.2022
223-491040 Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“, 05.10.2022
223-491043 Chinesische Küche, 21.09.2022
223-491060 Faschingskrapfen, 18.02.2023

223-491062 Schmalzgebäck, 28.02.2023
223-491064 Herbstliche Cupcakes, 08.10.2022
223-491066 Kleingebäck und Co., 11.11.2022
223-491068 Weihnachtsplätzchen, 26.11.2022
223-491070 Stollen backen, 01.12.2022
223-491072 Blumentopf-torte, 07.03.2023
223-491074 Das Geheimnis der Schokoladentafeln, 12.01.2023
223-491076 Fondant-Torte, 19.01.2023
223-491078 Pralinen, 13.02.2023
223-491080 Macarons, 29.09.2022
223-491082 Spanische Weihnachtsgebäck, 10.12.2022

Kultur und Gestalten

223-520000 Kulturfahrten im Landkreis Regensburg:
Die große Stadt-Tour, 17.09.2022
223-520044 Zeichnen mit Mustern - mal weihnachtlich!, 10.11.2022
223-520050 Kalligrafie, 22.10.2022
223-521110 Silberringe de Luxe, 09.09.2022
223-521180 Arbeiten mit Ton: Keramik für Haus und Garten, 10.09.2022
223-521184 Raku - Keramik im Feuer geboren, 12.11.2022
223-522112 Upcycling - vom Abfall zum Designobjekt, 15.12.2022
223-523140 Naturseife selbst gesiedet, 20.10.2022
223-525102 Monatliches Nähvergnügen, 17.09.2022
223-525103 Monatliches Nähvergnügen, 08.10.2022
223-525104 Monatliches Nähvergnügen, 18.02.2023
223-525105 Monatliches Nähvergnügen, 18.03.2023
223-525110 Aus alt mach neu - Für Näh-Anfänger*innen, 11.10.2022
223-525112 Aus alt mach neu - Für Näh-Anfänger*innen, 24.02.2023
223-525114 Baby- und Kinderkleidung selbst genäht, 21.09.2022
223-525142 Zum Ersten und zum Zweiten - Lieblingsklamotten kopieren, 11.02.2023
223-525180 Grafische Handstickerei - Sashiko, 14.01.2023
223-525190 Auf die Socken, fertig los, 13.10.2022
223-550110 Sonntags im vhs-Zentrum: Hang und Handpan, 20.11.2022
223-550150 Gitarre spielen lernen I, 22.09.2022
223-550151 Gitarre spielen lernen II, 19.01.2023
223-550152 Gitarre spielen lernen II, 22.09.2022
223-550153 Gitarre spielen lernen III, 19.01.2023
223-550154 Gitarre spielen lernen III, 20.09.2022
223-550155 Gitarre spielen lernen IV, 17.01.2023
223-550156 Gitarre spielen lernen IV, 20.09.2022
223-550157 Gitarre spielen lernen für Fortgeschrittene, 17.01.2023
223-562500 Line Dance - Latin Style, 24.09.2022
223-562501 Line Dance - Latin Style, 22.10.2022
223-562502 Line Dance - Latin Style, 12.11.2022
223-562503 Line Dance - Latin Style, 10.12.2022
223-562504 Line Dance - Latin Style, 14.01.2023
223-562505 Line Dance - Latin Style, 04.02.2023
223-562524 Square Dance (Schnupperkurs), 16.09.2022
223-562530 Tanz dich schlank & frei!, 04.10.2022
223-562531 Tanz dich schlank & frei!, 11.10.2022
223-562532 Tanz dich schlank & frei!, 07.02.2023
223-562533 Tanz dich schlank & frei!, 14.02.2023
223-562542 Latino Dance Style, 14.10.2022
223-562543 Latino Dance Style, 13.01.2023

Junge vhs

223-610010 Evolutionspädagogik®, 20.10.2022
223-610012 Online: Kinder stärken für die Welt, 07.11.2022
223-610034 Riesige Einschlagskrater in der Erdkruste - Meteoriteneinschläge auf unserer Erde, 04.11.2022

- 223-610036 Auf Entdeckungsreise in die Tiefen des Weltalls, 28.12.2022
- 223-610160 Gruselige Plätzchen zu Halloween, 29.10.2022
- 223-610162 Weihnachtsplätzchen backen, 11.12.2022
- 223-610180 (Groß-) Eltern und Kinder töpfern gemeinsam, 05.11.2022
- 223-640030 Plätzchenbacken für Kinder, 17.12.2022
- 223-640044 Yoga für Kinder (10 - 12 J.), 20.09.2022
- 223-640045 Yoga für Kinder (10 - 12 J.), 08.11.2022
- 223-640083 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 09.01.2023
- 223-640084 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 06.10.2022
- 223-640085 „Little Tiger“ - Kampfsport-Kurs f. Kinder ab 4 J., 12.01.2023
- 223-640090 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 06.10.2022
- 223-640091 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 12.01.2023
- 223-640092 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 07.10.2022
- 223-640093 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 13.01.2023
- 223-650020 Stifterrolle selbst genäht, 08.10.2022
- 223-650022 Nikolausstiefel nähen, 03.12.2022
- 223-650024 Armstulpen aus Wollfilz, 14.01.2023
- 223-650030 Wir bauen ein Futterhäuschen, 02.09.2022
- 223-650032 Wir bauen ein Futterhäuschen, 03.12.2022
- 223-650034 Wir bauen einen Nistkasten, 04.02.2023
- 223-650060 Tiere in meinem Lieblingsbaum modellieren, 22.10.2022
- 223-650064 Eine Schatzinsel mit Ton modellieren, 11.02.2023
- 223-650070 Schalen und Figuren aus Gips, 16.02.2023

Nittendorf

Cordula Sturm
Nürnberger Str. 367 e
93059 Regensburg
Tel. 0941/8309277

Fremdsprachen

- 223-316505 Advanced English Conversation at Five B 2, 19.09.2022
- 223-316506 Advanced English Conversation at Five B 2, 09.01.2023
- 223-332230 Italienisch A 2, 05.10.2022
- 223-333001 Hybrid: Endlich Zeit für Italienisch B 1, 26.09.2022
- 223-333002 Hybrid: Endlich Zeit für Italienisch B 1, 09.01.2023
- 223-333010 Italienisch B 1 am Vormittag, 28.09.2022
- 223-336016 Hybrid: Conversazione in italiano A 2, 19.09.2022
- 223-336017 Hybrid: Conversazione in italiano A 2, 09.01.2023
- 223-344001 Spanisch für die Reise, 25.01.2023
- 223-345001 Spanisch mit Zeit und Muße A 1, 14.09.2022
- 223-345002 Spanisch mit Zeit und Muße A 1, 11.01.2023

Gesund und aktiv

- 223-432002 Pilates (Einsteiger*innen), 20.09.2022
- 223-432003 Pilates (Einsteiger*innen), 10.01.2023
- 223-432004 Pilates (Einsteiger*innen), 20.09.2022
- 223-432005 Pilates (Einsteiger*innen), 10.01.2023

Junge vhs

- 223-610020 Raus aus dem Alltag - Auszeit für Mütter und Väter, 24.09.2022
- 223-610022 „Geh‘ mal offline!“ - Auszeit für Väter, 15.10.2022
- 223-610102 Raus aus dem Alltag, rein in die Natur, 29.10.2022
- 223-650048 Raus aus dem Schulalltag, rein in den Herbst!, 02.11.2022

Obertraubling



Heinz Fischer
Westendstr. 21
93083 Obertraubling
Tel. 09401 68 28

Gesellschaft und Leben

- 223-120101 Wilde Kräuter, Früchte und Wurzeln im Herbst, 02.10.2022
- 223-120102 Wildkräuter im Winter, 22.01.2023

Kultur und Gestalten

- 223-522160 Bogenbaukurs, 07.10.2022

Pentling



Dr. Hwa-Jeong Kang-Petermann
Kriemhildstraße 8b
93051 Regensburg
Tel. 09405/500707

Gesund und aktiv

- 223-410138 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 15.09.2022
- 223-410141 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 12.01.2023

Pettendorf u. Pielenhofen



Petra Hochmuth
Am Weingert 16
93186 Pettendorf
Tel. 0173 7011151

Gesellschaft und Leben

- 223-110014 Früher in Rente? 27.01.2023
- 223-131005 Hinter Klostermauern, 13.11.2022

Gesund und aktiv

- 223-432018 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 19.09.2022
- 223-432019 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 09.01.2023

Pfatter



Simone Heitzer
Hofmarkstr. 14
93092 Barbing-Auburg
Tel. 0175 3600902

Gesund und aktiv

- 223-410027 Hatha-Yoga - Grundkurs, 29.09.2022
- 223-410028 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
- 223-410029 Hatha-Yoga - Grundkurs, 29.09.2022
- 223-410030 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
- 223-410044 Hatha-Yoga - Grundkurs, 29.09.2022
- 223-410045 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023

Regenstau



Cornelia Hof
Haslacher Weg 2a
93128 Regenstau
Tel. 0176 14375847

Gesellschaft und Leben

- 223-120046 Leben ohne Plastik? Wege aus der Wegwerfgesellschaft, 17.11.2022

Beruf und Karriere

- 223-260100 Alpha-Sprechstunde - Regenstau, 02.09.2022
- 223-260203 Lesen und schreiben macht Spaß, 07.10.2022

Gesund und aktiv

- 223-410017 Hatha-Yoga - Grundkurs, 21.09.2022
- 223-410026 Hatha-Yoga - Grundkurs, 11.01.2023
- 223-410107 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 15.09.2022
- 223-410108 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 12.01.2023
- 223-410109 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.09.2022
- 223-410110 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 10.01.2023
- 223-410134 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 15.09.2022
- 223-410137 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 12.01.2023
- 223-410409 Yoga für Schwangere, 21.09.2022
- 223-410410 Yoga für Schwangere, 09.11.2022
- 223-410411 Yoga für Schwangere, 11.01.2023
- 223-410412 Yoga für Schwangere, 01.03.2023
- 223-410420 Yoga für Mamas mit Babys, 21.09.2022
- 223-410421 Yoga für Mamas mit Babys, 09.11.2022
- 223-410422 Yoga für Mamas mit Babys, 11.01.2023
- 223-410423 Yoga für Mamas mit Babys, 01.03.2023
- 223-410451 Yin Yoga, 27.09.2022
- 223-410452 Yin Yoga, 10.01.2023
- 223-410514 Yin Yoga, 21.09.2022
- 223-410515 Yin Yoga, 11.01.2023
- 223-410600 Yoga Walk, 11.10.2022
- 223-410602 Mit Yoga durch die Jahreszeiten, 21.10.2022
- 223-410604 Mit Yoga durch die Jahreszeiten, 08.01.2023
- 223-412008 Qi Gong, 27.09.2022
- 223-412009 Qi Gong, 10.01.2023
- 223-420002 Faszientraining, 08.10.2022
- 223-420003 Faszientraining, 21.01.2023
- 223-423013 Starker Rücken - flacher Bauch, 19.09.2022
- 223-423014 Starker Rücken - flacher Bauch, 09.01.2023

- 223-431000 Fitness-Mix, 21.09.2022
- 223-431001 Fitness-Mix, 11.01.2023
- 223-431012 Mobility meets Core, 19.09.2022
- 223-431013 Mobility meets Core, 09.01.2023
- 223-433014 Zumba Fitness, 19.09.2022
- 223-433015 Zumba Fitness, 09.01.2023
- 223-433016 Zumba Fitness, 19.09.2022
- 223-433017 Zumba Fitness, 09.01.2023
- 223-440000 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 22.09.2022
- 223-440001 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 24.11.2022
- 223-440002 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 22.09.2022
- 223-440003 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 24.11.2022
- 223-440004 Aqua - Power-Mix, 22.09.2022
- 223-440005 Aqua - Power-Mix, 24.11.2022
- 223-441144 BodyART®, 04.10.2022
- 223-441145 BodyART®, 17.01.2023

Ernährung und Kochkultur

- 223-491031 Sushi, 22.11.2022
- 223-491045 Chinesische Küche - Jiaozi, 06.10.2022

Kultur und Gestalten

- 223-561202 Orientalischer Tanz (Mittelstufe), 12.01.2023
- 223-561204 Orientalischer Tanz (Mittelstufe), 21.09.2022
- 223-561300 Orientalischer Tanz (Fortg.), 22.09.2022
- 223-561302 Orientalischer Tanz (Fortg.), 12.01.2023
- 223-561410 Orientalischer Tanz 50plus, 20.09.2022
- 223-561412 Orientalischer Tanz 50plus, 10.01.2023

Junge vhs

- 223-610004 Gesprächskreis für Mamas, 06.10.2022
- 223-610142 Bim und Bam fangen an, 19.09.2022
- 223-610143 Bim und Bam fangen an, 09.01.2023
- 223-610144 Bim und Bam fangen an, 19.09.2022
- 223-610145 Bim und Bam fangen an, 09.01.2023
- 223-640060 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 24.09.2022
- 223-640062 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 01.10.2022
- 223-640064 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 14.01.2023
- 223-640066 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 21.01.2023
- 223-640068 Kraulkurs für Kinder ab 6 J., 01.10.2022
- 223-640069 Kraulkurs für Kinder ab 6 J., 21.01.2023
- 223-650080 Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 J., 19.09.2022
- 223-650081 Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 J., 09.01.2023
- 223-650090 Blockflötenmäuse - Einzelunterricht I, 19.09.2022
- 223-650091 Blockflötenmäuse - Einzelunterricht I, 19.09.2022
- 223-650100 Latino Kids Dance, 11.10.2022
- 223-650102 Latino Kids Dance, 10.01.2023
- 223-650120 Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 12 J., 22.09.2022
- 223-650122 Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 12 J., 12.01.2023



Schierling



Sylvia Rathay
Antoniusweg 4
84069 Schierling
Tel. 09451 35 03

Gesellschaft und Leben

- 223-110019 Strategisches Vermögensmanagement, 07.11.2022
- 223-110020 Der Immobilienkauf – Was kann ich mir wirklich leisten?, 05.12.2022
- 223-110111 Crashkurs Feng Shui, 22.10.2022

Beruf und Karriere

- 223-260103 Alpha-Sprechstunde - Schierling, 15.09.2022
- 223-260202 Lesen und schreiben macht Spaß, 06.10.2022

Deutsch und Integration

- 223-301091 Integrationskurs 91, 16.01.2023
- 223-301679 Integrationskurs 79 Modul 6, 21.09.2022
- 223-301779 Integrationskurs 79 Orientierungskurs, 14.11.2022

Fremdsprachen

- 223-318320 Brush up and conversation B 1, 13.10.2022

Gesund und aktiv

- 223-410004 Hatha-Yoga - sanft, 19.09.2022
- 223-410005 Hatha-Yoga - sanft, 09.01.2023
- 223-410230 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 19.09.2022
- 223-410231 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 09.01.2023
- 223-410524 Achtsamkeits-Yoga, 20.09.2022
- 223-410526 Achtsamkeits-Yoga, 10.01.2023
- 223-422000 Fitness f. Einsteiger*innen, 27.09.2022
- 223-422001 Fitness f. Einsteiger*innen, 10.01.2023
- 223-422004 Fit im Alltag, 29.09.2022
- 223-422005 Fit im Alltag, 12.01.2023
- 223-424027 Rückenfit - Rückenkräftigung, 14.09.2022
- 223-424030 Rückenfit - Rückenkräftigung, 14.09.2022
- 223-424031 Rückenfit - Rückenkräftigung, 11.01.2023
- 223-424032 Rückenfit - Rückenkräftigung, 11.01.2023
- 223-431048 Piloxing®: Pilates und Boxen, 13.09.2022
- 223-431049 Piloxing®: Pilates und Boxen, 10.01.2023
- 223-431050 Piloxing®: Pilates und Boxen, 13.09.2022
- 223-431051 Piloxing®: Pilates und Boxen, 10.01.2023

Kultur und Gestalten

- 223-525192 Sockenparade, 01.12.2022

Junge vhs

- 223-640074 Der „Tigerhase®“ macht stark! Für Kinder ab 5 J., 08.11.2022

Sinzing



Maria Stopfer
Fichtenstr. 1
93161 Sinzing
Tel. 0941/31111

Gesellschaft und Leben

- 223-110118 Altes Handwerk - Harzgewinnung, 14.09.2022
- 223-110120 Brennholz sicher selbst gemacht, 03.11.2022
- 223-120116 Pilze - Grundlagen I, 17.09.2022
- 223-120126 Pilze - Grundlagen II, 18.09.2022
- 223-120131 Pilze - Grundlagen III, 16.10.2022
- 223-131006 Gold macht zufrieden, aber nicht glücklich!, 02.10.2022

Fremdsprachen

- 223-341113 Spanisch Einstieg A 1, 25.01.2023

Gesund und aktiv

- 223-410132 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.09.2022
- 223-410133 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 10.01.2023
- 223-410139 Hatha-Yoga- Grund - u. Mittelstufe, 20.09.2022
- 223-410140 Hatha-Yoga- Grund - u. Mittelstufe, 10.01.2023
- 223-410142 Hatha-Yoga- Grund - u. Mittelstufe, 21.09.2022
- 223-410143 Hatha-Yoga- Grund - u. Mittelstufe, 11.01.2023
- 223-410156 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 21.09.2022
- 223-410158 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 11.01.2023
- 223-410510 Kundalini Yoga (Anfänger*innen), 11.10.2022
- 223-410511 Kundalini Yoga (Anfänger*innen), 10.01.2023
- 223-410512 Kundalini Yoga (Fortgeschrittene), 11.10.2022
- 223-410513 Kundalini Yoga (Fortgeschrittene), 10.01.2023
- 223-412006 Qi Gong, 30.09.2022
- 223-412007 Qi Gong, 13.01.2023
- 223-419050 After-Work-Waldbaden, 13.09.2022
- 223-419052 After-Work-Waldbaden, 18.10.2022
- 223-420006 Faszienyoga, 16.09.2022
- 223-420007 Faszienyoga, 13.01.2023
- 223-423011 Starker Rücken - flacher Bauch, 15.09.2022
- 223-423012 Starker Rücken - flacher Bauch, 12.01.2023
- 223-424002 Hybrid: Wirbelsäulengymnastik, 21.09.2022
- 223-424003 Hybrid: Wirbelsäulengymnastik, 11.01.2023
- 223-424014 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 23.09.2022
- 223-424015 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 13.01.2023
- 223-432008 Pilates (Einsteiger*innen), 19.09.2022
- 223-432009 Pilates (Einsteiger*innen), 09.01.2023
- 223-432032 Pilates (Fortgeschrittene), 19.09.2022
- 223-432033 Pilates (Fortgeschrittene), 09.01.2023
- 223-450001 Waldspaziergang mit Gedächtnistraining, 22.10.2022
- 223-450003 Waldspaziergang mit Gedächtnistraining, 17.09.2022

Junge vhs

- 223-610103 Neumondnacht, 22.10.2022
- 223-610104 Halloween am Märchenpfad!, 29.10.2022
- 223-610110 Geocaching - rund um das Walderlebniszentrum, 06.10.2022
- 223-610112 In der Dämmerung durch den Wald, 14.10.2022
- 223-610114 Waldweihnacht, 16.12.2022
- 223-610116 Spurensuche im Winterwald, 06.01.2023
- 223-650040 Das Waldatelier im Herbst, 08.10.2022
- 223-650042 Unterwegs im Herbstwald, 22.10.2022
- 223-650044 Ein Tag im Wald, 16.11.2022
- 223-650046 Unterwegs im Winterwald, 28.01.2023
- 223-650050 Adventskranz binden, 25.11.2022
- 223-650052 Krippe bauen aus Naturmaterialien, 09.12.2022

AUSSENSTELLEN

Sünching

Peter Hanausch
Bahnhofstr. 21
93104 Sünching
Tel. 09480 938595

Gesund und aktiv

223-410022 Hatha-Yoga - Grundkurs, 19.09.2022
223-410023 Hatha-Yoga - Grundkurs, 09.01.2023
223-410040 Hatha-Yoga - Grundkurs, 19.09.2022
223-410041 Hatha-Yoga - Grundkurs, 09.01.2023
223-410048 Hatha-Yoga - Grundkurs, 22.09.2022
223-410049 Hatha-Yoga - Grundkurs, 12.01.2023
223-410103 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 13.09.2022
223-410104 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 10.01.2023
223-410223 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 13.09.2022
223-410224 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 10.01.2023
223-410413 Yoga für Schwangere, 22.09.2022
223-410414 Yoga für Schwangere, 12.01.2023
223-431042 Bodyforming & Pilates, 28.09.2022
223-431043 Bodyforming & Pilates, 11.01.2023

Tegernheim



Hermann-Rudolf Schwab
Frankenstr. 5
93105 Tegernheim
Tel. 09403/4575

Fremdsprachen

223-331115 Italienisch Einstieg A 1, 18.01.2023
223-341114 Spanisch Einstieg A 1, 12.10.2022

Thalmassing

Jutta Estor
Scherfeldstr. 32
93107 Thalmassing
Tel. 09453/30280

Kultur und Gestalten

223-521192 Papierupcycling, 23.01.2023

Wenzenbach



Brigitta Guggenberger
Lilienstraße 16 b
93173 Wenzenbach
Tel. 09407/2653

Gesellschaft und Leben

223-110013 Früher in Rente? 21.10.2022

Fremdsprachen

223-312111 Englisch zum Mitreden A 1, 17.11.2022
223-316302 English Conversation in the Morning A 2/B 1,
17.11.2022

Gesund und aktiv

223-410033 Hatha-Yoga - Grundkurs, 28.09.2022
223-410034 Hatha-Yoga - Grundkurs, 18.01.2023
223-419028 Entspannungsmix, 21.09.2022
223-419029 Entspannungsmix, 11.01.2023
223-420000 Faszientraining, 21.09.2022
223-420001 Faszientraining, 11.01.2023
223-422014 Fit und beweglich ins Alter, 26.09.2022
223-422015 Fit und beweglich ins Alter, 09.01.2023
223-424000 Wirbelsäulengymnastik, 19.09.2022
223-424001 Wirbelsäulengymnastik, 09.01.2023
223-431122 deepWORK®, 20.09.2022
223-431123 deepWORK®, 10.01.2023
223-431140 BodyART®, 20.09.2022
223-431141 BodyART®, 10.01.2023
223-431142 BodyART®, 19.09.2022
223-431143 BodyART®, 09.01.2023
223-432030 Pilates (Fortgeschrittene), 21.09.2022
223-432031 Pilates (Fortgeschrittene), 11.01.2023
223-433018 Zumba Fitness, 21.09.2022
223-433019 Zumba Fitness, 11.01.2023

Kultur und Gestalten

223-523110 Weidensonne, 24.09.2022

Junge vhs

223-610002 Stoffwindelberatung, 17.11.2022
223-610150 Motorikmäuse – Wenn Bewegung auf Entspannung
trifft, 23.09.2022
223-610152 Motorikmäuse – Wenn Bewegung auf Entspannung
trifft, 13.01.2023
223-640050 Motorikfuchse – Wenn Bewegung auf Entspannung
trifft, 23.09.2022
223-640051 Motorikfuchse – Wenn Bewegung auf Entspannung
trifft, 13.01.2023

Wörth. u. Wiesent



Claudia Dietlmeier
Am Galgenberg 9
93109 Wiesent
Tel. 09482 358660

Fremdsprachen

223-331150 Italienisch A 1, 22.09.2022
223-331170 Italienisch A 1, 12.01.2023

Gesund und aktiv

223-410500 Energy Yoga, 20.09.2022
223-410501 Energy Yoga, 10.01.2023
223-418004 Progressive Muskelrelaxation, 01.09.2022
223-432022 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 19.09.2022
223-432023 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 09.01.2023
223-433022 Power Dance Fitness, 14.09.2022
223-433023 Power Dance Fitness, 11.01.2023

Die vhs Regensburger Land e.V. sucht ab sofort neue Betreuer*innen ihrer Außenstellen Bernhardswald, Laaber, Neutraubling, und Lappersdorf.

Sie sind für dieses Ehrenamt wie geschaffen, wenn Sie

- Spaß am Kontakt mit anderen Menschen haben
- begeisterungsfähig sind und begeistern können
- organisieren können
- ein bisschen Zeit haben

Zu Ihren Aufgaben gehören die Betreuung der Kurse, Teilnehmer und Dozenten vor Ort.

Als Vertreterin / Vertreter der vhs sammeln Sie Kurswünsche und –anregungen, die dann in die Programmplanung mit einfließen.

Wir freuen uns auf die Bewerbung „alteingesessener“ ebenso wie „neu zugezogener“ Interessenten und versprechen Ihnen schon jetzt neben einer kleinen Aufwandsentschädigung die Mitarbeit in einem netten Team und die Unterstützung der Geschäftsstelle bei der vhs-Arbeit vor Ort.

Wenn Sie interessiert sind bei uns mitzuarbeiten dann setzen Sie sich bitte mit der vhs-Geschäftsstelle, Ulrike Schmid, Tel. 09401/5255-10 oder per Mail: ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de in Verbindung.

Wohnen und Leben

im familienfreundlichen

Wörth an der Donau

Zentrum des östlichen Landkreises,
attraktiv gelegen zwischen Regensburg und Straubing!

Wörth bietet ein attraktives Wohn- und
Arbeitsumfeld,

alle Informationen erhalten Sie unter:

www.stadt-woerth.de



Bild: Hans Eigenstetter

Leitbild der vhs Regensburger Land e.V.

Die Vhs Regensburger Land e.V. ist die kommunale Bildungsanbieterin im Landkreis Regensburg. Wir realisieren unser Kursangebot in den Gemeinden durch ein flächendeckendes Netz von Außenstellen, die von ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen und -partnern betreut werden.

Bei uns begegnen und bilden sich Menschen aller sozialen Schichten, Altersgruppen und Nationalitäten. Wir bemühen uns besonders, Menschen mit körperlichen, psychischen und kognitiven Einschränkungen den Zugang zu unseren Angeboten zu ermöglichen.

Unsere Angebote dienen dazu, sich in jeder Lebenssituation beruflich und/oder persönlich weiter zu bilden, den Alltag besser zu bewältigen, die Freizeit interessant zu gestalten sowie aktiv und gesund zu bleiben. Darüber hinaus schaffen wir Angebote mit regionalem Bezug und tragen dadurch zur kulturellen Identitätsfindung bei.

Hochqualifizierte und motivierte Kursleiterinnen und Kursleiter - die sich fachlich und pädagogisch regelmäßig weiterbilden - ermöglichen uns die Verwirklichung unseres vielfältigen Angebots.

Der partnerschaftliche Umgang mit Teilnehmenden, Kursleitenden, ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie weiteren Netzwerkpartnern ist geprägt von Wertschätzung, Respekt und lösungsorientiertem Handeln.

Unsere Gebühren gestalten wir so, dass die Teilhabe an Bildung möglichst allen Interessierten offen steht und leisten so einen Beitrag zur Integration und Inklusion.

Als lernende Organisation sind wir offen für Neues und für die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden sowie Partnerinnen und Partnern. Um unserem hohen Qualitätsanspruch gerecht zu werden und die angestrebte Kundenzufriedenheit zu erreichen, ist die konsequente Reflexion unseres Tuns für uns selbstverständlich.

Durch einen nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen übernehmen wir Verantwortung für unsere Umwelt.

Bildung beginnt mit Neugierde



Gerade in Zeiten wie diesen, in denen sich unsere Welt dramatisch verändert und sich alte Gewissheiten in Luft auflösen scheinen, gewinnt Bildung im umfassenden Sinn einen ganz besonderen Stellenwert: Wer den Dingen auf den Grund geht – neugierig ist – erlebt sich letzten Endes als selbstwirksam, als Teil eines Transformationsprozesses. In diesem Sinn ist das Team der vhs Regensburger Land neugierig auf Sie!

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam in den Herbst zu gehen!



**mehr lernen
mehr wissen
~~mehr gut~~
besser**

Wir beraten kostenlos. Hier. Jetzt.

Sie haben noch was vor mit Ihrem Leben und
möchten weiter kommen?

Privat, im Beruf oder nach der Familienpause?

Es gibt viele Möglichkeiten für Sie.

In kleinen Schritichen oder in 7-Meilen-Stiefeln.

Das entscheiden Sie selbst.

Wir helfen Ihnen dabei, einen guten Weg zu finden.

Mit einer Bildungsberatung für Sie ganz persönlich.

Ihr persönlicher Berater:

Torsten Tomenendal, Tel. 0941 525522

torsten.tomenendal@vhs-regensburg-land.de



Mitteilen, mitreißen, mitwirken.

Die vhs Regensburger Land hat immer wieder Bedarf an neuen Kursleiter*innen.

Eine pädagogische Vorbildung wäre wünschenswert, ist aber nicht unbedingt Voraussetzung. Es gibt viele Fortbildungsmöglichkeiten, um Sie bei Ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

Wenn Sie es sich zutrauen, Erwachsene in einer Fremdsprache zu unterrichten oder in anderen Fachgebieten fit sind, bewerben Sie sich bitte schriftlich bei:

Ulrike Schmid MA
vhs Regensburger Land e.V.
Königsberger Straße 4
93073 Neutraubling
Tel. 0 94 01 52 55-10
ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

Mit der Anmeldung kommt zwischen der/dem Teilnehmer*in und der Volkshochschule ein Teilnahmevertrag zustande. Die Anmeldung ist verbindlich und kann persönlich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail vorgenommen werden.

Wenn Sie sich nicht persönlich in unserer Geschäftsstelle anmelden, ist die Erteilung einer Abbuchungserlaubnis nötig. Der Vertrag kommt mit der Annahme der Anmeldung durch die vhs Regensburger Land e.V. zustande.

Die Abbuchung erfolgt nach Veranstaltungsbeginn. Eine Reservierung für eine Veranstaltung ist nicht möglich. Sollte zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung eine Veranstaltung bereits belegt sein, werden wir Ihre Anmeldung auf einer Warteliste registrieren und Sie telefonisch verständigen, falls ein Platz frei bzw. wenn ein Zusatzkurs eingerichtet wird.

Die vhs Regensburger Land e.V. verschickt keine schriftlichen Anmeldebestätigungen.

Rückmeldemöglichkeit zu Folgeveranstaltungen: Sie können sich für Veranstaltungen weitermelden, die Ihre im laufenden Semester besuchten Veranstaltungen fortsetzt. Ihr(e) Kursleiter*in wird Ihnen für die Rückmeldung eine entsprechende Liste vorlegen. Bitte tragen Sie alle Angaben vollständig ein und unterschreiben Sie persönlich; die Anmeldung ist verbindlich.

2. Entgelt

Für die Teilnahme an Veranstaltungen und für Dienstleistungen der Volkshochschule wird ein Entgelt erhoben. Die Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

Mit der Übermittlung Ihrer Bankdaten stimmen Sie der einmaligen Abbuchung der Kursgebühren Ihrer gebuchten Kurse zu.

SEPA-Lastschriftmandat: Sie ermächtigen die vhs Regensburger Land e.V., Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen Sie Ihr Kreditinstitut an, die von der vhs Regensburger Land e.V. auf Ihrem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Eine Ratenzahlung ist ab einer Kursgebühr von 300 € möglich.

3. Ermäßigungen auf Antrag

10 % bei Schüler*innen allgemeinbildender Schulen, Student*innen und Auszubildenden; ausgenommen von dieser Regel sind spezielle Kursangebote für Kinder und Jugendliche.

10% bei Inhaber*innen der Freiwilligenkarte.

25 % bei Sozial- und Arbeitslosenhilfeempfänger*innen.

20 % für Inhaber*innen des Pflegeelternpasses.

50 % für Inhaber*innen des Landkreispasses

Die Ermäßigung entfällt bei unterbelegten Kursen.

Nachweise für Ermäßigungen:

Der Nachweis für eine Ermäßigung der Veranstaltungsgebühr ist entweder persönlich vorzulegen oder in Kopie unter Angabe der Veranstaltungsnummer an die vhs zu senden. Die Nachweise müssen spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs vorliegen. Bei verspätetem Eingang ist keine Ermäßigung mehr möglich. Mehrfache Ermäßigungen sind nicht möglich. Die genannten Ermäßigungsmöglichkeiten gelten nicht für die Teilnahme an Studienfahrten, -reisen und Veranstaltungen, bei denen die Volkshochschule nur als Mitveranstalterin auftritt. Die Volkshochschule behält sich den Ausschluss von Ermäßigungen vor.

4. Rücktritt der Teilnehmenden, Rückerstattung von Entgelten und Gutschriften

4.1. Kostenfreie Abmeldung:

Eine kostenfreie Abmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle ist bis einschließlich fünf Arbeitstage vor Kursbeginn grundsätzlich bei jedem Kurs möglich. Nach dieser Frist kann kostenfrei eine Ersatzperson benannt werden.

4.2. Abmeldung mit Stornogebühr:

Bei Veranstaltungen mit mehr als fünf Terminen ist ein Rücktritt bis zu Beginn des zweiten Veranstaltungstermins gegen eine Bearbeitungsgebühr von 7,00 Euro möglich. Ein späterer Rücktritt ist nicht möglich.

4.3. Verhinderung wegen Krankheit:

Liegt eine Verhinderung an der Teilnahme wegen Krankheit an mindestens 5 Terminen vor, so werden bereits bezahlte

Entgelte - abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10 % der Kursgebühr sowie die anteilige Gebühr für bereits besuchte Termine - mit einer Gutschrift für künftige vhs-Veranstaltungen verrechnet. Eine Rückerstattung ist nicht möglich.

Die Verhinderung muss durch ein ärztliches Attest zeitnah (spätestens 14 Tage nach Kursabbruch) bestätigt werden. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule werden ausgeschlossen. Anderweitige vertragliche Regelungen bleiben unberührt.

Abmeldungen sind der Geschäftsstelle der vhs grundsätzlich schriftlich zu bestätigen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung oder Stornierung bei der Bank ist ungültig.

So gehen wir mit Nichtzahlern um:

Kursgebühren sind sofort zur Zahlung fällig. Sollte 7 Tage nach Rechnungsstellung kein Zahlungseingang erfolgt sein, gerät der Schuldner automatisch in Zahlungsverzug gem. § 286 BGB. Wir schicken nach einer Frist von 14 Tagen eine Mahnung (Gebühr 5,00 Euro) und weitere 14 Tage später eine zweite Mahnung (Gebühr: 10,00 Euro). Sollten wir auch dann noch ohne Zahlung bleiben, behalten wir uns das gerichtliche Mahnverfahren vor.

5. Rücktritt der Volkshochschule

Die Volkshochschule kann in folgenden Fällen vom Teilnahmevertrag zurücktreten: Wenn sich der/die Teilnehmer*in im Zahlungsverzug befindet und eine Zahlungsfrist erfolglos verstrichen ist. Wenn drei Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn die Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht ist. Abweichend hiervon kann die Volkshochschule auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Aufzahlung und/oder eine Veranstaltungskürzung vereinbart wird. Wenn der/die Dozent*in ausfällt. Wenn der/die Teilnehmer*in den Ablauf der Veranstaltung erheblich stört. Ein Rechtsanspruch auf Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung besteht nicht.

6. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule wird auf die Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit beschränkt.

7. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des in Papierform und online publizierten Programms. Der/die Dozent*in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

8. Hausordnung/Ferienordnung

Die Teilnehmenden sind verpflichtet, die in den Unterrichtsgebäuden gültige Hausordnung einzuhalten. Das Rauchen und der Genuss alkoholischer Getränke ist nicht gestattet. Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen.

9. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

10. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.

Die zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen noch gemeinsam mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

11. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

EU-DATENSCHUTZ GRUNDVERORDNUNG ERFÜLLUNG DER INFORMATIONSPFLICHT GEMÄSS ARTIKEL 13 UND ARTIKEL 14

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs Regensburger Land e.V., nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt, sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für einige Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung und Außenstellenleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten. Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Einbürgerungstest, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, Geburtsland und –stadt) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Bezirks-, Landes-, Bundes- und EU-Mittel-Kursen sowie Kursen, die durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung, außer ggf. zulässiger Postwerbung, gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Covid 19 Mitteilung an das Gesundheitsamt

a) Verarbeitungszwecke und Rechtsgrundlage (Art. 13 Abs. 1 lit. c DSGVO)

Wir erheben Ihre Daten, auch, Gesundheitsdaten, um ggf. auf Aufforderung den zuständigen Gesundheitsbehörden Kontaktpersonen von nachträglich bekanntwerdenden positiven COVID-19-Fällen unter Teilnehmenden oder Dozent*innen ermitteln und benachrichtigen zu können. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe c und e EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und Art. 9 Abs. 2 Buchstabe i DSGVO i. V. m. Art. 4 Abs. 1 Bayerisches Datenschutzgesetz (BayDSG) mit Art. 8 Abs. 1 Nr. 5 BayDSG, der jeweils gültigen Version der Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (kurz BayIfSMV), des Bayern-Corona-Plans und des Hygienekonzeptes für Veranstaltungen der Erwachsenenbildung, Sprach- und Integrationsförderung, Weiterbildung, Familienbildungsstätten, Jugendarbeit und außerschulischen Umweltbildung (Bildung für nachhaltige Entwicklung) erhoben.

b) Kategorien personenbezogener Daten

Folgende personenbezogene Daten werden hierbei erhoben und ggf. weitergeleitet: Name, Wohnort, Rufnummer, Veranstaltungsdatum und Uhrzeit bzw. Aufenthaltsdauer.

c) Dauer der Speicherung

Die Daten werden im Zeitraum der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gespeichert und entsprechend gelöscht, sobald sie nicht mehr benötigt werden.

d) Empfänger oder Kategorien von Empfängern

Bei Auftreten einer Infektion einer Ihrer Kontaktpersonen werden Ihre Daten an die zuständigen Behörden (z. B. Gesundheitsamt) weitergeleitet (Art. 5 Abs. 1 BayDSG mit § 25 Infektionsschutzgesetz (IfSG)).

e) Übermittlung in ein Drittland

Eine Übermittlung der Daten in ein Drittland ist nicht geplant.

8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@vhs-regensburg-land.de

Telefonisch: 09401/ 52 55 0

Impressum

Herausgeberin:
vhs Regensburger Land e.V.
Programmredaktion, Gestaltung
und V.i.S.d.P.: Ulrike Schmid MA

Bilder: pixabay
Layout: Grafik.Büro Gegensatz, Regensburg
Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg
Auflage: 5.000 Exemplare



Anmeldung

Anmeldung bitte
per Post oder Fax an
vhs Regensburger Land e.V.
Königsberger Str. 4
93073 Neutraubling
Fax 0 94 01 52 55 20

Noch schneller können
Sie sich auf unserer
Internetseite anmelden:
www.vhs-regensburg-land.de

Wichtig: Es erfolgt in der
Regel keine Bestätigung der
schriftlichen Anmeldung.
Sie werden nur im Falle
von Änderungen oder
Absagen benachrichtigt.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Regensburger Land e.V. habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Bitte nur ein(e) Teilnehmer(in)
pro Anmeldung.

Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen
auch als Zahlungsbeleg für das Finanzamt.

Hiermit bevollmächtige ich die vhs
Regensburger Land e.V. zum
einmaligen Einzug für nebenstehende
Kurse und Veranstaltungen.

Kurse und Veranstaltungen

Kurs-Nummer	Gebühr
Kurs-Nummer	Gebühr
Kurs-Nummer	Gebühr
Insgesamt	

Weitere Angaben:

- ☐ Ich bringe eine Begleitung zur Unterstützung mit
(Teilnehmende mit Schwerbehindertenausweis und Kennzeichen B)
Eine Anmeldung für die Begleitperson ist erforderlich und kosten-
frei. Die Berechtigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen wer-
den. Die aktive Teilnahme der Begleitperson ist möglich.
- ☐ Ein Zugang ohne Stufen ist für mich notwendig
- ☐ Andere notwendige Voraussetzungen:

Teilnehmer/in

* Name
* Vorname
* Straße
* PLZ Ort
Telefon
Fax
E-Mail

Bank
IBAN
BIC
Kontoinhaber
* Geburtsdatum
* Datum
* Unterschrift des Kontoinhabers

Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Felder sind Pflichtangaben und werden entsprechend der Datenschutzerklärung verwendet.

Besonders günstig: das RVV-Jahres-Abo

12:9 für Dich. Du
fährst 12 Monate.
Aber Du zahlst nur 9.

Jetzt Jahres- oder Öko-Abo abschließen
und 3 Monate geschenkt bekommen.

Mehr: **rvv.de/12zu9**

RVV Regensburger
Verkehrsverbund

Grüne Energie für eine bunte Region.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und
der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.*

Mehr Infos unter
rewag.de/gute-energie

der Versorger.
REWAG



**Gute
Energie**
für alle

* Privat- und Gewerbekunden der REWAG
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt