



Volkshochschule
Regensburger Land e.V.

Februar –
August 2023



Gemeinsam stark

Telefon 09401 52550
www.vhs-regensburg-land.de



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

Inhouse-Programme

Weiterbildungstag | 12. Mai 2023

Weitere Informationen und Beratung
www.oth-regensburg.de/weiterbilden



Inhalt

Gesellschaft

- 5 Recht, Finanzen und Verbraucherfragen
- 9 DIY – Einfach selber machen
- 10 Nachhaltig leben und handeln
- 11 Umwelt und Natur
- 13 Astronomie
- 14 Unterwegs in der Region
- 16 Geschichte, Politik und Zeitgeschehen

Beruf und Karriere

- 21 Persönlichkeit stärken
- 22 Konfliktmanagement
- 22 Kommunikation
- 23 Kaufm. Weiterbildung (Xpert)
- 25 IT – Grundlagen, Programmierung Anwendungen
- 28 Web und Social Media

Sprachen

- 31 Deutsch und Integration
- 35 Englisch
- 42 Französisch
- 43 Italienisch
- 48 Spanisch
- 51 Seltener unterrichtete Sprachen
- 53 Raus aus dem Klassenzimmer

Gesund und aktiv

- 55 Yoga
- 62 Entspannung und Stressabbau
- 67 Bewegung und Fitness
- 69 Beckenboden-, Rücken- und Schultertraining
- 73 Kombiprogramme
- 75 Pilates
- 77 Fitness & Dance
- 79 Selbstverteidigung
- 79 Aquafitness
- 80 Gesundheitskompetenz erwerben
- 81 Ernährung und Kochkultur

Kultur und Gestalten

- 87 Kulturfahrten
- 88 Zeichnen, Malen, Grafik
- 88 Gold, Silber, Ton
- 90 Naturmaterialien
- 92 Stoff und Garn
- 93 Fotografie
- 94 Musik
- 95 Tanz

99 Junge vhs

112 Übersicht der Außenstellen

- 126 Allgemeine Geschäftsbedingungen Impressum
- 128 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 -13.30 Uhr,
Montag, Dienstag, Donnerstag: 14.00 -18.30 Uhr**

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):

Johanna Weißgerber
Britta Loutzenhisser-Brandt BA
Monika Horn
Sonja Bauer
Marion Koppitz MA
Maria Meider
Ulrike Schmid MA
Dipl. Kauffrau Gudrun Roth-Nußstein
Dr. Susanne Engert
Torsten Tomenendal
Dipl. Päd. (Univ.) Michaela Grabler
Lea Jogsch

EFQM





Liebe Landkreisbürgerinnen,
liebe Landkreisbürger,

„Gelingt es uns, die Welt als vernetzt zu betrachten, hören wir auf, alles nur in Schwarz oder Weiß zu sehen“
(Dalai Lama).

Klimawandel, demografischer Wandel, Migration, Digitalisierung: mehr denn je sind wir gefordert, zu begreifen, wie alles mit allem zusammenhängt. Aufgrund ihrer Programmvvielfalt, ihrer regionalen Verankerung und ihres Beratungsangebots kann die Volkshochschule einen gewichtigen Beitrag zur Überwindung von Schwarzweiß-Denken leisten. Mit ihren Veranstaltungen ermöglicht sie die Auseinandersetzung mit gesellschafts- und geopolitischen Entwicklungen, faktenbasiert und weltanschaulich neutral.

Kurse wie „klimafit – Klimawandel vor der Haustür“ regen dazu an, die Auswirkungen des eigenen Handelns zu reflektieren und gemeinsam mit anderen ins Tun zu kommen.

Zu den Kernaufgaben der vhs gehört auch, Menschen die Teilhabe am digitalen Wandel zu ermöglichen. Gemeint sind damit niederschwellige Angebote zum Umgang mit neuen Medien und Technologien, aber auch die Verzahnung des physischen regionalen Bildungsraums mit dem dezentralen virtuellen Raum. Soll dies gelingen, muss sich die Volkshochschule als Institution mehr als bisher vernetzen. Im Herbst 2022 wurde deshalb im Rahmen des Förderprogramms „vhs-Digitalverbunde“ der von sechs oberpfälzer Volkshochschulen getragene „Kompetenzcluster digitale Bildung für Stadt und Land“ aus der Taufe gehoben. In

den kommenden beiden Jahren wird er exemplarisch für die sechs Programmbereiche beispielhafte Kursangebote erarbeiten.

In Händen halten Sie jetzt das Programmangebot für Frühjahr und Sommer 2023, das wie gewohnt 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! Gut zu wissen: Weiterbildung im Landkreis Regensburg bleibt weiterhin für alle bezahlbar, die Gebühren wurden nur vereinzelt angepasst.



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

Regensburg, im Januar 2023

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

Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**



Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!



www.stadt-land-datenfluss.de



Stadt | Land | **DatenFluss**

Gesellschaft

Programmbereichsleitung

Ulrike Schmid

Tel. 0 94 01 52 55-10

ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de

Recht, Finanzen und Verbraucherfragen

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.

Das Angebot an Veranstaltungen zur Verbraucherbildung wird laufend ergänzt.

Sie finden es auf unserer Website www.vhs-regensburg-land.de

Online: Hilfestellungen für Patchworkfamilien

Gudrun Fuchs, Rechtsanwältin

In Patchworkfamilien sind die Partner*innen sowohl in persönlicher als auch in rechtlicher Hinsicht oft vor schwierige Aufgaben gestellt. Der Vortrag wendet sich an alle, die nach einer gescheiterten Ehe wieder in einer neuen Beziehung leben, und an alle, die eine neue Lebensgemeinschaft eingegangen sind, in der einer oder beide der Partner*innen bereits Kinder haben.

Es wird auf die rechtliche Vaterschaft, die elterliche Sorge, das Erbrecht und die Möglichkeit, einen Ehevertrag abzuschließen, eingegangen.

Montag, 24.4.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 8.00 (8 - 18 Plätze), Kurs Nr. 231-110010

Ordnung ist die Verbindung des Vielen nach einer Regel.

Immanuel Kant

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.

Montag, 13.3.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 8.00 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 231-110011

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



NEU

**Online: Ökonomische Grundbildung
Die Psychologie bei der Geldanlage***Arthur Wilm, Dipl. Kfm, Trainer Verbraucherbildung*

- Welchen Einfluss haben Emotionen bei der Kapitalanlage?
- Die Psychotricks der Verkäufer/Berater von Kapitalanlagen?
- Wie werden Risiken „kleingeredet“, worauf muss man vor jedem Abschluss achten?
- Welchen Einfluss hat die „Gier frisst Hirn Falle“?
- Sind Angebote ohne Beratung im Internet die Lösung?

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Donnerstag, 23.3.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110020

**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.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Donnerstag, 30.3.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110021



NEU

**Online:
Vorsorge und Absicherung für Frauen
Finanzielle Risiken kennen und beherrschen lernen,
Rente aufbessern mit Konzept***Arthur Wilm, Dipl. Kfm, Trainer Verbraucherbildung*

An drei Abenden werden folgende Inhalte produkt- und anbieter-unabhängig vermittelt:

- Informationen für Frauen auf dem Weg zu selbstbestimmten Finanzentscheidungen
- Welche Risiken und Chancen bergen die persönlichen Verhältnisse?
- Überblick über die Sicherungs-/Sozialsysteme
- Informationen zu Ergänzungen zum staatlichen Sicherungssystem
- Die aktuelle Renteninfo richtig lesen und interpretieren
- Vorsorge treffen und der „Armutsfalle Alter“ entgehen
- Welchen Einfluss haben Emotionen beim Thema Finanzen?
- Finanzielle Risiken beherrschen und gegensteuern lernen
- Worauf muss man bei der Bewertung von Informationen achten?

Es ist viel Raum für individuelle Fragen der Teilnehmerinnen vorgesehen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Di., 19.00 - 21.30 Uhr, ab 7.3.2023 (3 x)

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110023

NEU

Online: Finanztipps für Schwangere*Almut Barnstedt, Dipl. Kauffrau, Bankkauffrau*

Schwangerschaft, Finanzen und Versicherungen: worauf Sie achten müssen, wenn Kinder kommen.

Der Vortrag behandelt u.a. folgende Themen:

- Einkommensabsicherung der Familie, insbesondere der Hinterbliebenenschutz
- Optimierung Elterngeld und Mutterschaftsgeld,
- Beantragung staatlicher Förderung und Sorgerechtsverfügung,
- Krankenversicherung fürs Kind,
- bestehende Versicherungen auf Familientarif umstellen, bestehende Optionen nutzen durch Geburt des Kindes
- Sparen fürs Kind

Montag, 24.4.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110025

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

Wir müssen lernen, entweder als Brüder
miteinander zu leben oder als Narren unterzugehen.
Martin Luther King



NEU

Wer nicht kauft spart 100% – Konsumfallen auf der Spur



Michael Schlögl, anerkannter Verbrauchertrainer, Coach

Die Preisnachlässe in Anzeigen und Prospekten sind verlockend und verführen nur zu oft dazu, deutlich mehr zu kaufen als man braucht. Die vermeintlichen Schnäppchen werden, nicht nur finanziell, zur Last. Der Vortrag macht Sie zum Konsumprofi. Sie erkennen in Zukunft deutlicher, wie und wo Sie in Ihrem Kaufverhalten manipuliert werden. Der Abend bietet Ihnen wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Bedarf und für bewusstes Genießen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Montag, 24.4.23, 19.00 – 21.00 Uhr

Schierling, Alte Schule

(Hundsmarkt 2, hinter dem Gasthaus „Kirchenwirt“)

Eintritt frei (5 – 10 Plätze), Kurs Nr. 231-110026

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 eher 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 Geldanlagen 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! Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Montag, 15.5.23, 19.00 – 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 – 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110027

Online: Internetangebote: Eigenes Vermögen bilden mit kleinen Sparbeträgen

NEU



Ulrich Lohrer, Dipl. Volkswirt

Oft bleibt nicht viel zum Sparen übrig. Dennoch kann sich für ausdauernde Sparer*innen durch Anlagen mit guter Rendite und geringen Kosten über einen längeren Zeitraum eine ordentliche Summe ergeben. Über Direktbanken und Online-Broker können Kosten minimiert und über Internettools Anlagen mit guten Renditen verglichen werden. Wer gute Kinderdepots offeriert und wie Vermögenswirksame Leistungen optimiert werden, erfahren Sie ebenfalls an diesem Abend. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Montag, 22.5.23, 19.00 – 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 – 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110029

Online: NFTs & Metaverse

Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und Metaverse wird ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt. NFTs sind eine Art digitale Eigentumsnachweise für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche den Spieler*innen Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein: Einführung in die Welt der NFTs; -die technologischen Grundlagen von NFTs; - NFTs selbst erstellen; - Handelsplätze für NFTs; - Vorstellung von NFTs Projekten; -Einführung in das Thema Metaverse; - technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse); - Kryptowährungen als Zahlungsmittel; -Möglichkeiten von NFTs im Metaverse; -Anwendungsbeispiele für das Metaverse.

Montag, 6.3.23, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 14.00 (5 – 10 Plätze), Kurs Nr. 231-110030

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.

Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Freitag, 21.4.23, 18.00 – 20.00 Uhr

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 209)

Eintritt frei (6 – 15 Plätze, inkl. Skript), Kurs Nr. 231-110031



Früher in Rente? Tipps und Hinweise! Möglichst gesund, möglichst selbstbestimmt, möglichst sorgenfrei in Rente

Hermann Scharl, gerichtlich zugelassener Rentenberater, HRM Master

Freitag, 16.6.23, 18.00 - 20.00 Uhr

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

Eintritt frei (6 - 15 Plätze, inkl. Skript), Kurs Nr. 231-110032



NEU

Vorsorge für das Alter: Welche Art der Rentenversicherung wähle ich? Private Rente oder Betriebsrente

Almut Barnstedt, Dipl. Kauffrau, Bankkauffrau

Sparen fürs Alter ist in der Regel Pflicht. Dafür stehen verschiedene Arten von Rentenversicherungen zur Verfügung. Privatrente, Riesterrente, Betriebsrente oder Rüruprente. Sie unterscheiden sich in den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Daher hat jede Rentenversicherungsart Vor- und Nachteile. Eine sehr unterschätzte Art der Rentenversicherung ist die Betriebsrente. Hier ist die Förderung durch Steuer- und Sozialversicherungssparnis attraktiv. Sie kann bis zu 65 % hoch sein, abhängig vom individuellen Steuersatz. Sie erfahren,

- welche Arten von Vorsorge-Produkte zur Auswahl stehen,
- welche Vor- und Nachteile jedes dieser Produkte hat,
- welche staatlichen Förderungen es gibt, z.B. bei Riester- und Rürup-Rente,
- warum die Betriebsrente ein besonderes Augenmerk verdient,
- was man bei der Betriebsrente besonders beachten muss und wie man seinen Rechtsanspruch darauf geltend machen kann.
- in welcher Lebenssituation welches Produkt sinnvoll ist,
- wie vermehrt sich dann das Geld in der Rentenversicherung,
- wann Aktien oder langfristige Zinsanlagen Spaß machen.

Mittwoch, 1.3.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Wörth, Mittelschule

(Schulstr. 1, Neubau, Eingang: unterer Pausenhof, UG, Zi. 05)

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110034

Online: Immobilie im Alter: Kostengünstig & altersgerecht Wohnen, Immobilienrente

Ulrich Lohrer, Dipl. Volkswirt

Über 65jährige zählen zu der Altersgruppe mit dem höchsten Anteil an Wohneigentum. Doch stark steigende Energie- und Lebenshaltungskosten zehren oft Rente und andere Alterseinkünfte auf. Energiesparmaßnahmen und die Klimaziel-Auflagen der Europäischen Union drohen viele Eigentümer*innen zu überfordern. Der Vortrag zeigt, wie mit staatlichen Hilfen Modernisierungen finanziert werden können. Informiert wird auch über Vor- und Nachteile eines lebenslangen Wohnrechts mit Immobilienrente, Immobilienteilverkauf und dem Wechsel in eine altersgerechte Wohnung.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dienstag, 25.4.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-110035



Farbtypberatung

Stephie Anna Wiehler, Farbtypberaterin

Missglückte Farbexperimente, egal ob bei Kleidung, Brille, Make-up oder Haarfarbe, verstopfen Ihre Schränke und machen unzufrieden. Die Farbtypberatung lässt Sie genau die Farben entdecken, die Ihre Persönlichkeit optimal unterstreichen. Dies führt zu einem positiven Körpergefühl, zu mehr Selbstsicherheit und Authentizität. Eine Farbtypberatung schont aber auch Geldbeutel und Umwelt, hilft sie doch Fehlkäufe bei Kleidung und Accessoires zu vermeiden!

Stephie Anna Wiehler ist leidenschaftliche Farbtypberaterin, studierte Modemanagerin, Garderobiere und Kostümbildnerin für Film, Kino und TV, Farbtypstylistin und Visagistikberaterin.

Freitag, 23.6.23, 14.00 - 18.00 Uhr

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

€ 160.00 (2 - 4 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-110046





DIY: Einfach selber machen

Selbst gemacht – Geld gespart Reparaturen im Haushalt

Elisabeth Vande, Schreinerin

Der Wasserhahn tropft, der Siphon ist verstopft, eine Lampe, ein Spiegel, ein Bild ist aufzuhängen bzw. 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 20.3.2023

Alteglöfshaus, Mittelschule (Schulstraße 9, Werkraum)

€ 85.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-110110

NEU

„Jetzt zeige ich dir, wo der Hammer hängt“ Werkzeugführerschein für Frauen

Elisabeth Vande, Schreinerin

Wie unterscheiden sich verschiedene Bohrwerkzeuge (Akku-bohrer, Bohrmaschine, -hammer)? Wie und wofür setzen Sie welche Maschinen ein? Wie und wann werden Zangen, Sägen, Schraubenschlüssel... benutzt? Welche Befestigung ist für welchen Zweck geeignet? All das sind Fragen, die Frau sich bei Reparaturen und Renovierungen stellt.

Nach dem theoretischen Teil folgt ein ausführlicher Praxisteil.

Jede Teilnehmerin kann an unterschiedlichen Arbeitsplätzen verschiedene Werkzeuge und Maschinen ausprobieren. Und am Ende selbstständig und fachgerecht mit den wichtigsten Maschinen umgehen und mit einer à la carte-angepassten Werkzeugkiste sicher in den eigenen vier Wänden arbeiten.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich! Werkzeuge und Maschinen werden von der Dozentin gestellt.

Freitag, 24.3.23, 15.30 - 22.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 85.00 (8 - 9 Plätze, zuzügl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-110112

Seiltänzerin ohne Netz

Mein Leben war ein

Auf-dem-Seile-Schweben.

Doch war es um zwei Pfähle fest gespannt.

Nun aber ist das starke Seil gerissen:

Und meine Brücke ragt ins Niemandsland.

Und dennoch tanz ich und will gar nichts wissen,

Teils aus Gewohnheit, teils aus stolzem Zorn.

Die Menge starrt gebannt und hingerissen.

Doch gnade Gott mir, blicke ich nach vorn.

Masha Kaleko

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.

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

Samstag, 18.3.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Wörth, Mittelschule (Schulstr.1, Werkraum)

€ 28.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-110124

Scharf, schärfer, am schärfsten – der Messerschleifkurs

Heinz Ehrsam

Samstag, 6.5.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 28.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-110126

Bier selber brauen – der Craftbeer-Workshop

Robert Jahny

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 Craftbeerbrauer, 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 im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 67.00 (8 - 15 Plätze, inkl. Materialgebühr), Kurs Nr. 231-110130

NEU

Bridge für Anfänger*innen Ein Kartenspiel für Jung und Alt

Otmar Stadlbauer

Bridge ist ein Kartenspiel, das begeistert und einen nicht mehr loslässt! Nicht umsonst ist es das meistgespielte Kartenspiel der Welt. Es wird in Vereinen, auf Turnieren bis hin zu Weltmeisterschaften, aber auch zuhause in geselliger Runde gespielt. Sie haben Interesse, dieses unterhaltsame Spiel zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Anfängerkurs richtig und herzlich willkommen! Otmar Stadlbauer, ein erfahrener Kursleiter, vermittelt die Grundlagen der Spieltechnik. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Bridgeclub Regensburg Ost

Di., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 21.3.2023 (10 x)

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

€ 70.00 (4 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-110150



Motorbootführerschein See und Binnen (231-110160 – 231-110165)

Peter Hostinsky

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“ bzw. „Binnen“. Dieser ist gesetzlich vorgeschrieben und umfasst neben einer theoretischen Ausbildung in Neutraubling auch eine praktische. Diese findet nach Terminabsprache auf der Donau bei Poikam / Bad Abbach statt.

Für Preisbewusste: Bei gemeinsamer Buchung der Kurse See und Binnen zahlen Sie insgesamt nur 520 Euro! Auch gut zu wissen: Wer zuerst den Seeschein ablegt, spart sich beim Binnenschein auch noch die praktische Prüfung (ca. 110 € Prüfungsgebühr, zahlbar an DMYV)

In Zusammenarbeit mit der P.H. Motorbootschule Rettenbach
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
See: € 420.00, Binnen: € 320.00
(4 - 12 Plätze, keine Ermäßigung)

Motorbootführerschein See

Samstag, 4.3. und 11.3.23, 10.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 10.3.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Prüfung: 25.3.2023

Kurs Nr. 231-110160

Motorbootführerschein See

Dienstag, 18.4. und 25.4.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Freitag, 28.4., 5.5. und 12.5.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Prüfung: 20.5.2023

Kurs Nr. 231-110161

Motorbootführerschein See

Dienstag, 27.6., 4.7. und 11.7.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Freitag, 30.6. und 7.7.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Prüfung: 22.7.2023

Kurs Nr. 231-110162

Motorbootführerschein See

Samstag, 8.7. und 15.7.23, 10.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 14.7.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Prüfung: 19.8.2023

Kurs Nr. 231-110163

Motorbootführerschein Binnen

Freitag, 31.3.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 1.4.23, 10.00 - 16.00 Uhr

Prüfung: 20.4.2023

Kurs Nr. 231-110164

Motorbootführerschein Binnen

Dienstag, 27.6.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Montag, 3.7. und 10.7.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Prüfung: 22.7.2023

Kurs Nr. 231-110165

Nachhaltig leben und handeln

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Johannes Zange, um:welt-Bildungszentrum, und Niels Alter, Klimaschutzmanager Landkreis Regensburg

Die Auswirkungen des Klimawandels betreffen auch Deutschland immer massiver - vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse nehmen zu.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, die sich mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der Kurs klimafit. Er macht mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland sowie in der Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und zum effektiven Klimaschutz; er ermöglicht das gemeinsame Einsparen von CO₂ und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Dieser Kurs wird zudem unterstützt durch die Projektförderung Politische Bildung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Dienstag, 20.6.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Regensburg, um:welt Energie-Bildungszentrum

(Rudolf-Vogt-Str. 18)

Eintritt frei (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-120000

Optimierung der Heizungsanlage

Simon Berger, Energieberater

Wer vor der Entscheidung steht, seine Heizungsanlage auf den neuesten Stand zu bringen, steht vor vielen offenen Fragen.

Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme ist möglich?

Energieberater Simon Berger von der Verbraucherzentrale Bayern gibt einen Überblick über mögliche Heizsysteme und Entscheidungshilfen.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Bayern (Energieberatung)

Dienstag, 21.3.23, 18.00 - 20.00 Uhr

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

Eintritt frei (4 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-120001

*In der lebendigen Natur geschieht nichts,
was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht.*

Johann Wolfgang von Goethe

Online: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V., und Sigrid Goldbrunner, Regionalmanagerin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine Komplettisanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. Indem Sie Energie einsparen, senken Sie auch Ihren CO₂-Ausstoß – und schonen so Umwelt und Klima.

Aufgezeigt wird, wie man eine Sanierung angeht:

- Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung
- Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses
- Fenster- und/oder Türentausch
- Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung
- Einsatz von Erneuerbaren Energien
- Fördermittel für Sanierungen

Hier geht es zur Anmeldung:

<https://next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992>

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dienstag, 25.4.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-120003

Online: Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e. V., und Sigrid Goldbrunner, Regionalmanagerin, Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie.

Dieser Vortrag geht auf die Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

Es werden folgende Aspekte beleuchtet:

- Wie funktioniert die jeweilige Technik?
- Welche Dachflächen eignen sich für welche Technik? Wie hoch ist der Platzbedarf?
- Wie werden Photovoltaik und Stromspeicher richtig dimensioniert?
- Wie viel Strom kann ich selber nutzen?
- Welche Förderung gibt es für beide Techniken? Mit welchen Kosten ist zu rechnen?

Anmeldung: <https://next.edudip.com/de/webinar/mit-sonne-rechnen-das-eigene-dach-nutzen/666218>

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dienstag, 16.5.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (5 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-120004

Umwelt und Natur

NEU

Altes Handwerk – Harzgewinnung

Markus Koch und Robert Liegl

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, 26.4.23, 15.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 5.00 (10 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120122

Der Wald und seine Geheimnisse

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Nicht erst seit das „Geheime Leben der Bäume“ auf der Spiegel-Bestsellerliste stand, ist klar, dass es im Wald für uns noch sehr viel zu entdecken und zu verstehen gibt. Mit Wildnislehrer Helmut Knoll können Sie einen ersten Schritt tun. Sie lernen Bäume und Pflanzen zu unterscheiden, Tierspuren und -laute zuzuordnen. Sie beginnen den Wald und seine Bedeutung für unser Ökosystem mit neuen Augen zu sehen und in einer ganz neuen Intensität zu erleben!

Für Kinder wichtig zu wissen: Lärmen und Laufen vertreibt die Waldbewohner, wir müssen also auf leisen Sohlen durch den Wald gehen!

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, robustes Schuhwerk (Stiefel), Zeckenschutz und Fernglas.

Sonntag, 16.4.23, 14.00 - 16.30 Uhr

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120123

Gut vernetzt –

so funktioniert das Alarmsystem des Waldes

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Entdecken Sie, welches ausgeklügelte und präzise Alarmsystem Vögel zum Schutz der eigenen Brut entwickelt haben und wie dieses auch von anderen Tieren verstanden und genutzt wird.

Zu wissen, wer da in welcher Entfernung und wie hungrig durch den Wald / Garten streift oder fliegt, rettet so manches Leben.

Helmut Knoll macht Sie vertraut mit einem hochkomplexen Netzwerk, das für das Fortbestehen der Arten unverzichtbar ist.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Zeckenschutz, nicht raschelnde Kleidung, Fernglas, Schreibzeug und Handy mit.

Sonntag, 26.3.23, 14.00 - 16.30 Uhr

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € Euro pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120125



Vogelstimmen im Frühling Waldwanderung für Erwachsene

Judith Knittl, Försterin, Fachstelle Waldnaturschutz Oberpfalz

Wenn im Morgengrauen der neue Tag anbricht, beginnt im Wald ein einmaliges Konzert: Die Vögel stimmen ihre Lieder und Gesänge an, bis schließlich der ganze Wald erklingt. Begleiten Sie eine Försterin bei einem Spaziergang durch den morgendlichen Wald.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Falls vorhanden, bitte ein Fernglas mitbringen.

Samstag, 15.4.23, 7.30 - 9.30 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 5.00 (keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120130

Der Wald in der Naturheilkunde Waldwanderung für Erwachsene

Michaela Amann, Försterin

Ein Waldspaziergang ist erholsam und entspannend und er hat auch gesundheitsstärkende Wirkung. Liegt es nur an der frischen Luft oder vielleicht doch an den ätherischen Ölen der Pflanzen, oder gar an der grünen Farbe der Blätter? Diesen Fragen gehen wir nach und erfahren, in welcher Form die Bäume in der Naturheilkunde eingesetzt wurden und werden.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg.

Donnerstag, 30.3.23, 17.00 - 19.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 10.00 (10 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120134

Wildkräuterspaziergang am Regenufer

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

Auf unserem Spaziergang entlang des Regens lernen Sie viele Wildkräuter des Frühlings kennen. Die feuchten und fruchtbaren Ufer der Flüsse gehören zu den besten Sammelorten für die gesunden Wildkräuter. Hier wachsen Brennnessel und Giersch, Knoblauchsrauke und Löwenzahn, Gundermann und Scharbockskraut. Aber auch Taubnesseln, Wiesen-Bärenklau und Beinwell fühlen sich hier wohl. Eine Besonderheit der Uferbereiche ist der wilde Hopfen, der eine der feinsten wilden Delikatessen des Frühlings ist.

Auf unserem Spaziergang macht Susanne Hansch Sie mit den wilden Pflanzen vertraut. Sie zeigt Ihnen die wichtigsten Merkmale für das sichere Bestimmen und Unterscheiden von ähnlichen giftigen Pflanzen. Sie erfahren, welche Teile der Pflanzen Sie essen können, welches ihre typischen Inhaltsstoffe sind und bekommen viele Tipps für das Sammeln und Zubereiten.

Mittwoch, 19.4.23, 18.00 - 19.30 Uhr

TP: Regensburg, Holzfällerstr. (Zugang Regentalwanderweg)

€ 15.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120136

Wildkräuterspaziergang im Regensburger Osten

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

Das neue Stadtviertel im Osten von Regensburg auf dem Gelände der ehemaligen Zuckerfabrik wird im Süden von einem breiten grünen Streifen gesäumt. Auf den sonnenbeschienenen Wiesen wächst eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern und auch Sträuchern. So fühlen sich hier u.a. Wiesen-Pippau, Wilde Möhre, Brennnessel, Roter Wiesenklees, Wiesensalbei und der Kleine Wiesenknopf wohl.

Auf unserem Spaziergang macht Susanne Hansch Sie mit den wilden Pflanzen vertraut. Sie zeigt Ihnen die wichtigsten Merkmale für das sichere Bestimmen und Unterscheiden von ähnlichen giftigen Pflanzen. Sie erfahren, welche Teile der Pflanzen Sie essen können, welches ihre typischen Inhaltsstoffe sind und bekommen viele Tipps für das Sammeln und Zubereiten

Montag, 15.5.23, 17.30 - 19.00 Uhr

TP: Regensburg, Aufeldstr. (Spielplatz am Wasserturm)

€ 15.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120137

Wildkräuterspaziergang am Aubach in Burgweinting

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

Entlang des Aubachs lernen Sie eine große Vielfalt von essbaren Wildpflanzen kennen. In dem abwechslungsreichen Gebiet haben sich auf den trockenen und teils feuchten Wiesen, an Wegrändern und Hecksäumen, am Ufer und im Wasser viele schmackhafte Wildkräuter angesiedelt.

Auf unserem Spaziergang macht Susanne Hansch Sie mit den wilden Pflanzen vertraut. Sie zeigt Ihnen die wichtigsten Merkmale für das sichere Bestimmen und Unterscheiden von ähnlichen giftigen Pflanzen. Sie erfahren, welche Teile der Pflanzen Sie essen können, welches ihre typischen Inhaltsstoffe sind und bekommen viele Tipps für das Sammeln und Zubereiten.

Dienstag, 6.6.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Regensburg-Burgweinting, Islinger Weg 1

€ 15.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120138

Wildkräuterspaziergang im Flora-Fauna-Habitat Oberhinkofen

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 unterschiedlichste Wildpflanzen. Im Hochsommer tragen viele von ihnen schon Samen wie etwa die Brennnessel und die Wilde Möhre. In den schattigen Wäldchen gibt es aber auch viel wildes Grün kennenzulernen und zu ernten.

Auf unserem Spaziergang macht Susanne Hansch Sie mit den wilden Pflanzen vertraut. Sie zeigt Ihnen die wichtigsten Merkmale für das sichere Bestimmen und Unterscheiden von ähnlichen giftigen Pflanzen. Sie erfahren, welche Teile der Pflanzen Sie essen können, welches ihre typischen Inhaltsstoffe sind und bekommen viele Tipps für das Sammeln und Zubereiten

Mittwoch, 12.7.23, 18.00 - 19.30 Uhr

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

€ 15.00 (8 - 20 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120140

**Bitte denken Sie
bei allen Exkursionen
an geeignete Kleidung
und Schuhe sowie
Zeckenschutz!**

Frühlingspilze: Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Saprophyten oder Streuzersetzer nennt man eine Gruppe von Pilzen, die von der Zersetzung toter organischer Materialien leben, bevor andere Mikroorganismen die Feinarbeit im „Recycling-Kreislauf“ der Natur übernehmen. Lernen Sie wichtige Merkmale mehrerer Gattungen von Saprophyten kennen. Staunen Sie über Formen, Farben und Anpassungsfähigkeit dieser Pilze, von denen einige Arten als Heilmittel oder zur Herstellung von Kleidung verwendet werden, andere aber auch aufgrund ihres hervorragenden Geschmacks bei Pilzliebhabern sehr beliebt sind!

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

Sonntag, 26.3.23, 9.00 - 11.30 Uhr

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € Euro pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120141

Frühlingspilze: Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Samstag, 15.4.23, 9.00 - 11.30 Uhr

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € Euro pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120142

Frühlingspilze: Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete

Helmut Knoll, Wildnislehrer u. Pilzsachverständiger (DGfM)

Sonntag, 7.5.23, 9.00 - 11.30 Uhr

TP: wird am Vortag per sms bekannt gegeben

€ 13.00 (8 - 15 Plätze, 3 € Euro pro Kind ab 8 J., keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120144

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.

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

Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 7.3.2023 (3 x)

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 18.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-120160

Fernrohrführerschein Astronomie für Einsteiger*innen

Gottfried Meissner

Den Himmel selbst erleben! Welches Fernrohr oder Fernglas ist für mich das richtige? Wie bediene ich das? Wie orientiere ich mich am Himmel? Eine Anleitung für eigene Beobachtungen mit bloßem Auge, Fernglas oder kleinem Fernrohr liefert Gottfried Meissner. Er erläutert die verschiedenen Fernrohrtypen mit ihren Vor- und Nachteilen, bespricht Teleskopmontierungen und die Auswahl geeigneter Beobachtungsorte. Gerne können auch schon vorhandene Geräte mitgebracht werden.

Freitag, 3.2.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 10.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-121150

*Wenn zwei gute Freunde sind, die einander kennen,
Sonn' und Mond begegnen sich, ehe sie sich trennen.
Clemens Brentano*

Für alle Veranstaltungen in der Sternwarte Regensburg gilt:
Bei klarem Himmel können Sie an den Teleskopen der Sternwarte das Gelernte gleich „live“ umsetzen. Sicherheitshalber passende Kleidung mitnehmen, es kann empfindlich kalt werden.



Katastrophenbringer im All Astronomie für Einsteiger*innen

Christine Weber-Schaetzke

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.

Freitag, 10.3.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 8.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-121162

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.

Fr., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 24.3.2023 (2 x)

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 16.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-121163

Unterwegs in der Region

In Szene gesetzt: Die Oberpfalz und der Landkreis Regensburg die fotografische Entdeckung einer verkannten Landschaft

NEU

Simon Süß

Drei Jahre, unzählige Wanderungen, 250.000 gefahrene Kilometer, 177.000 fotografische Aufnahmen, 10.000 Arbeitsstunden: Völlig zu Recht bezeichnet die Süddeutsche Zeitung Simon Süß als einen der „wahrscheinlich besten Kenner der Oberpfalz“, der jeden Winkel fotografiert hat. Beleg hierfür ist ein opulenter Bild-Text-Band, der eine facettenreiche Region in ein neues, unbekanntes Licht taucht und einen ganz eigenen Blick des Fotografen auf seine oft verkannte Oberpfälzer Heimat offenbart. Ärmlich, karg, rau, dunkel, kalt: Diese Reise in Bildern widerlegt eindrucksvoll viele Vorurteile, mit denen die Oberpfalz lange zu kämpfen hatte. Es gelingt Simon Süß, die Schönheit und Anmut, das Schroffe und Wilde, das Liebliche und Bezaubernde dieser Region mit modernster Technik einzufangen.

Simon Süß stellt seinen bei Pustet erschienenen Bildband vor und konzentriert sich an diesem Abend bei der Auswahl der Fotografien natürlich auf den Landkreis Regensburg. Eine Entdeckungsreise der besonderen Art!

Mittwoch, 26.4.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Wörth, Mittelschule (Schulstr.1, Werkraum)

€ 5.00 (10 - 25 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-131000

Spurensuche: Markt und Burg Laaber

Werner Reichel, zert. Burgen- und Kirchenführer

Mächtig thronen über der idyllischen Marktgemeinde Laaber die Ruinen der gegen Ende des 12. Jahrhunderts erbauten Burg. Sie lassen bis heute Reichtum und Macht der einstigen Besitzer, der Herren von Laaber erahnen. Werner Reichel nimmt Sie mit auf eine spannende Zeitreise, in deren Verlauf Sie die Burg und ihre Bewohner, aber auch den Marktflecken selbst kennen lernen. Sie begegnen Hadamar III. von Laaber, einem schwärmerischen Minnesänger. Aus seiner Liebesdichtung „Die Jagd“ versuchen wir ein paar Zeilen zu lesen und aus dem Mittelhochdeutschen in die heutige Sprache zu übersetzen. Und wir gehen natürlich auch der Frage nach, was Hadamar III. mit dem weltberühmten, auf Burg Prunn im Altmühltal gefundenen Nibelungencodex verbindet.

Samstag, 4.3.23, 13.30 - 15.30 Uhr

TP: Laaber, Parkplatz Mühlwiese

€ 8.00 (10 - 20 Plätze, 4 € pro Kind, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-131007

Laaber aus der Vogelperspektive Eine Wanderung vom Spitalanger zum Gipfelkreuz auf dem Martinsberg

Werner Reichel, zert. Burgen- und Kirchenführer

Lernen Sie den mittelalterlichen Marktflecken von einer – im direkten und im übertragenen Sinn – anderen Seite kennen! Werner Reichel begleitet Sie vom Spitalanger hinauf auf den Martinsberg. Ihr Weg führt vorbei an einem Bildstock, dessen Geschichte einen Blick in eine alles andere als gute alte Zeit erlaubt, hinauf zum Gipfelkreuz auf dem schroffen Felsmassiv. Für den mühevollen Aufstieg werden Sie mit einer spektakulären Aussicht auf die Juralandschaft belohnt, durch die ganz malerisch die Schwarze Laber mäandert. Auf dem Plateau ist dann detektivischer Spürsinn gefragt: Sind die Überreste des dortigen Burgstalls wirklich einem Vorgänger der Laaberer Burg zuzuordnen? Und wenn ja, was wissen wir über Aussehen und Schicksal der Anlage? Werner Reichel wird dieses Geheimnis der Geschichte mit Ihnen ebenso klären wie die Frage, woher der Martinsberg eigentlich seinen Namen hat. Und schließlich erfahren Sie einiges über die wirtschaftliche Entwicklung, über die Industrialisierung des Labertals vom Mittelalter bis in die Neuzeit. Über die Süd-Ost-Flanke des Berges wandern Sie anschließend zurück zum Spitalanger, hören Neues zu den „Altwegen“ und erleben mit dem Durchgang durch die Engstelle zwischen Berg und Spitalmühle einen letzten Höhepunkt der Exkursion. Festes Schuhwerk erforderlich! Der Weg ist mit Kinderwagen nicht befahrbar.

Samstag, 18.3.23, 13.30 - 15.30 Uhr

**TP: Laaber, Infotafel neben der Laberbrücke
(Kreuzung Frauenberger-/Regensburger Str.)**

**€ 8.00 (10 - 20 Plätze, 4 € pro Kind, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-131008**

Unterwegs im einstigen Herrschaftsgebiet der Herren von Laaber im Laberjura

Werner Reichel, zert. Burgen- und Kirchenführer

Vollkommen zu Recht gilt das Tal der „Schwarzen Laber“ mit seinen wild gestalteten Felspartien, wacholderbewachsenen Trockenhängen und ausgedehnten Wäldern als eine der schönsten Ecken im Regensburger Umland. Burgen, Burgruinen und Burgställe, Hammer- und Hofmarkschlösschen, Mühlen und Hammerwerke, schmucke Marktflecken und Dörfer im Tal und auf den Anhöhen, markante Kirchen und Kapellen prägen diese herrliche Landschaft, die einst die mächtigen und wohlhabenden Herren von Laaber ihr Eigen nannten. So verschwenderisch schön sich die Gegend dem Wanderer präsentiert, so sehr geizte sie einstmals gegenüber ihren Bewohnern mit den Gaben des täglichen Lebens. Lernen Sie das bereits vor Jahrtausenden besiedelte Gebiet mit seinen Reizen und Besonderheiten kennen.

Auch für Familien geeignet. Evtl. kleine Brotzeit / Getränk sowie Fernglas mitbringen.

Samstag, 25.3.23, 13.00 - 16.30 Uhr

TP: Frauenberg, Feuerwehrgerätehaus (Schwarzacker 20)

**€ 12.00 (10 - 20 Plätze, 4 € pro Kind, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-131009**

Immer ein Eisen im Feuer – Die Ritter von der Lueg Führung zur Burg Loch

Ingrid Themann, zert. Burgen- und Kirchenführerin

Von Eichhofen aus wandern wir hoch zur Höhlenburg Loch, die zwischen dem 12. und 14. Jh. zum Schutz eines Hammerwerks errichtet wurde. Das Schicksal meinte es in der Folge nicht gut mit der stolzen Burg: 1556 war sie Gegenstand heftiger Erbauseinandersetzungen und knapp 70 Jahre später verlegten die neuen Besitzer ihren Wohnsitz hinunter ins Tal nach Schönhofen. Die Gebäude verfielen. Am Ende ließen sich die letzten Besitzer aus dem Grundbuch streichen und so ist die Burg Loch heute herrenlos. Nach unserem Ausflug in die Geschichte besteht in Eichhofen die Möglichkeit zur Einkehr im Brauereigasthof.

Aus Sicherheitsgründen wird das Burggelände bei der Führung nicht betreten.

Bitte auf festes Schuhwerk achten!

Samstag, 27.5.23, 15.00 - 16.30 Uhr

TP: Eichhofen, Brücke (an der Hauptstr.)

**€ 8.00 (10 - 15 Plätze, 4 € pro Kind unter 12 J.,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-131010**


**STADT
REGENSBURG**



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



Vom Leben hinter Klostermauern Zu Besuch im Kloster Pienhofen

Ingrid Themann, zert. Burgen- und Kirchenführerin

Das imposante barocke Kloster im malerischen Naabtal zieht die Blicke der Durchreisenden magisch auf sich, aber Hand auf's 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 Einkehr in aller Ruhe zu verdauen.

Sonntag, 23.4.23, 14.00 - 16.00 Uhr

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

€ 12.00 (10 - 20 Plätze, 4 € pro Kind, incl. 4 € Eintritt/ Erw. ins Kloster, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-131011

Vom Leben hinter Klostermauern Zu Besuch im Kloster Pienhofen

Ingrid Themann

Samstag, 22.7.23, 16.00 - 18.00 Uhr

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

€ 12.00 (10 - 20 Plätze, 4 € pro Kind, incl. 4 € Eintritt/ Erw. ins Kloster, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-131012

Kursleiter*in gesucht

**Für den Programmbereich Gesellschaft
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525510

**Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische
Weiterbildung, wenn Sie
und Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**

Geschichte und Zeitgeschehen

Phönix aus der Asche – Wie Redensarten Europa verbinden! Ein unterhaltsames Erzählprogramm

NEU

Dr. Rolf-Bernhard Essig

Fast alle Europäer*innen wissen, »wo sie der Schuh drückt« und vergießen »Krokodilstränen«, wenn sie nicht den »Löwenanteil« bekommen. In 68 Sprachen verhält man sich wie »Hund und Katze«! In 64 »spielt man mit dem Feuer« und nennt wichtige Unterstützer »die rechte Hand von jemandem«. In 36 »sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht«. Wie es zu dieser erstaunlichen Gemeinsamkeit kommt? Rolf-Bernhard Essig, Historiker und Entertainer, erklärt es so gediegen wie vergnüglich. Er deckt Hintergründe und gemeinsame Quellen europäischer Redensarten auf, präsentiert Beispiele aus Märchen, Fabeln, Geschichten, und schon »fällt es einem wie Schuppen von den Augen«! Ob es um Theater, Historisches, Literatur, Sport oder das Recht geht, Europas Sprachen schöpften fast alle daraus.

Rolf-Bernhard Essig, Autor, Entertainer, Historiker und Germanist aus Bamberg, ist mit seinen Sprichwörterberatungen bekannt wie ein bunter Hund. Ob bei Jürgen von der Lippe, Elton oder Sabine Sauer, beim »arte Journal«, »3sat Kulturzeit« oder der BR-Abendschau: Essig bringt sein gesichertes Wissen immer unterhaltsam an.

Kleine Auswahl seiner Werke: »Da wird doch der Hund in der Pfanne verrückt«, »Da haben wir den Salat!« (dtv, Hanser Verlag), »Butter bei die Fische«, »Ein Meer ist eine See ist ein Ozean«, »Perlen, Perlen, Perlen« (Mare Verlag). »Phönix aus der Asche. Redensarten, die Europa verbinden«

Mehr unter: www.schuressig.de

Freitag, 10.3.23, 18.00 - 20.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 10.00 (15 - 40 Plätze), Kurs Nr. 231-140001

hand.gemacht – 3D-Scannen selbstgemachter Sachen

NEU

Michaela Stauber und Julian Moder

Unternehmen Sie einen Ausflug in die Kulturgeschichte des »Selbermachens« und erfahren Sie, wie die Digitalisierung auch die Arbeit des Projekts hand.gemacht am Freilandmuseum Oberpfalz beeinflusst. Sie lernen, wie Sie mit einem 3D-Scanner Ihre mitgebrachten, handgemachten Gegenstände digitalisieren können. Möglich ist alles – von der selbstgestrickten Mütze über »upgecyclete« Dekorationen bis hin zum eigenhändig gebauten kleinen Möbelstück. Ungeeignet sind allerdings durchsichtige Gegenstände z.B. aus Glas. Die Objekte sollten zudem nicht älter als 80 Jahre sein, da auch Informationen zu ihrer Herstellung, Verwendung etc. erfasst werden. Die von Ihnen angefertigten 3D-Modelle finden Eingang in die virtuelle Sammlung des Projekts hand.gemacht und werden – sofern gewünscht – online präsentiert.

In Zusammenhang mit dem Freilandmuseum Oberpfalz

Freitag, 24.3.23, 15.00 - 18.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

Eintritt frei (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-110127

**vhs.wissen live -
das digitale Wissenschaftsprogramm**
(231-150104 – 231-150117)
Online - lernen von zu Hause aus
Eintritt frei

vhs.wissen live: Kann man Demokratie messen?

Philip Manow

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst ‚objektiv‘ erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein ‚essentially contested concept‘ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht?

In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen – und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen.

Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Montag, 27.2.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150104

vhs.wissen live: Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Alin Albu-Schäffer

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren.

Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen.

Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik. Seine Forschungsgebiete sind die robotische Assistenz von der Raumfahrt über die industrielle Produktion, Medizin und Health-Care bis hin zu persönlichen Assistenzsystemen.

In Kooperation mit der acatech

Dienstag, 7.3.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150105

vhs.wissen live: Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

Sibylle Anderl

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Mittwoch, 15.3.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150108

*Die Staaten müssen endlich gewahr werden,
dass die Erreichung aller ihrer Zwecke bloß
durch Gesamtmaßregeln möglich ist.*

Novalis





vhs.wissen live:

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Christoph v. Hugo

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars. Neben der Entwicklung von Radarkomponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

In Kooperation mit der acatech

Dienstag, 21.3.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150109

vhs.wissen live:

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Dieter Gerten

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen.

Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Donnerstag, 16.3.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150110

vhs.wissen live: Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.

Jörg Baberowski

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde?

Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden?

Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse

Sonntag, 16.4.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150111

vhs.wissen live:

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Mojib Latif

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist in vollem Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Dienstag, 18.4.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150112

Es gibt keine Freiheit ohne gegenseitiges Verständnis.

Albert Camus



vhs.wissen live: Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Thomas Faist

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

Sonntag, 23.4.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150113

vhs.wissen live:

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Michael Wolffsohn

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

Mittwoch, 26.4.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150114

vhs.wissen live:

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Kateryna Mishchenko und Martin Schulze Wessel

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

Kateryna Mishchenko (Fellow Wissenschaftskolleg 2022/23) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa. In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander. Auf Deutsch ist erschienen: Euromaidan. Was in der Ukraine auf dem Spiel steht (Suhrkamp 2014), Ukrainische Nacht (Spector Books 2015).

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

Montag, 8.5.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150115

vhs.wissen live:

Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne

Stefan Matuschek

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist Teil dieser europäischen Romantik.

Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Donnerstag, 11.5.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150116

vhs.wissen live:

Ethik der Digitalisierung

Wolfgang Huber

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Führt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»? Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.

Montag, 22.5.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs Nr. 231-150117

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



STARTBEREIT FÜR DICH

Du willst spannende Aufgaben, eine attraktive Vergütung & wertvolle Praxiserfahrung sammeln? Dann ist eine Ausbildung oder ein Duales Studium bei Continental am Standort Regensburg genau das Richtige für Dich!

Bei Continental bieten wir spannende Aufgaben, viel Verantwortung und ein dynamisches Umfeld – egal, wo Du in deiner Karriere stehst. Nutze die vielfältigen Möglichkeiten in unserem innovativen Unternehmen und starte mit uns durch!

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- › Fachinformatiker / Data Analyst
- › Automotive Softwareentwickler
- › Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung
- › Elektroniker für Geräte und Systeme
- › Mechatroniker
- › Kaufmann für Büromanagement
- › Industriekaufmann

DUALE BACHELORSTUDIENGÄNGE

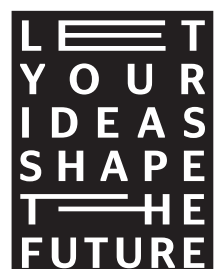
- › Informatik
- › Künstliche Intelligenz & Data Science
- › Cyber-Security
- › Technische Informatik
- › Wirtschaftsinformatik
- › Elektro- und Informationstechnik
- › Wirtschaftsingenieurswesen
- › Betriebswirtschaftslehre

DUALE MASTERSTUDIENGÄNGE

- › Informatik – Schwerpunkt Technische Informatik oder Software-Engineering
- › Artificial Intelligence and Data Science



Weitere Informationen unter:
www.continental-ausbildung.de



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

Persönlichkeit stärken

Erweitern Sie Ihr Beziehungsnetz

Joachim Giesen, Mastercoach

Ein gutes (berufliches) Netzwerk bereichert das Leben. Lernen Sie auf Menschen zuzugehen. Lassen Sie sich ein auf das spannende Abenteuer des Anknüpfens, des Hegens und Pflegens von Beziehungen:

- 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 € erwerben.

Samstag, 6.5.23, 10.00 - 16.00 Uhr

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

€ 64.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210420

Sie möchten gerne selbstsicherer auftreten?

NEU

Joachim Giesen, Mastercoach

Was macht Sie zu einem selbstsicheren Menschen? Im Wesentlichen sind das vier Eigenschaften:

- Innere Werte und Überzeugungen - welche?
- Dynamische Körpersprache - Gestik, Mimik, Gehen und Stehen.
- Die Kommunikation mit anderen - was möchten Sie sagen? Wie sagen Sie es?
- Ihr situationsgerechtes Auftreten - was passt zu Ihrer Persönlichkeit?

Im Seminar befassen Sie sich intensiv und spielerisch mit diesen Eigenschaften. Mit vielen praktischen Übungen und in Eigenarbeit steigern Sie Ihre Selbstsicherheit. Ihr Auftreten wird dynamischer, Sie strahlen verstärkt Souveränität aus. „Mitmachen ist also erste Bürgerpflicht!“

Ein Skript mit vielen zusätzlichen Übungen und wissenschaftlich fundiertem Persönlichkeitstest mit aussagefähiger Kurzauswertung ist im Seminar für 20 € erhältlich.

Samstag, 17.6.23, 10.00 - 16.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 64.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210430



Krisen- und Konfliktmanagement

Kritik geben und annehmen

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, 18.3.23, 9.00 - 16.30 Uhr

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

€ 65.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210500

Online: Nein sagen und Grenzen ziehen

Christine Riemer-Mathies, Coach

Im Beruf, in der Familie und Partnerschaft gibt es oft Situationen, wo wir für uns selber einstehen sollten. Wenn uns dies nicht gelingt, ärgern wir uns über uns selbst. Oft kennen wir jedoch nicht die Gründe für unser Verhalten und wissen nicht, wie dies zu ändern ist. Im Seminar lernen Sie in Übungen Ihre eigenen Grenzen zu erkennen und diese auch klar anderen Menschen gegenüber zu äußern – mit dem Ziel, mehr zu Ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen.

Samstag, 22.4.23, 10.00 - 17.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 52.00 (6 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210510

NEU

Kommunikation

Nie mehr sprachlos – Die Kunst des Smalltalk

Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin, Sprecherzieherin
Smalltalk, lockere Gespräche, stehen nicht selten am Anfang von Erfolg – privat wie beruflich. Mitunter gestalten sich diese Kontakte, z. B. bei Geschäftsessen, auf einer Party oder Feier, so zäh und stockend, dass wir ihr Ende herbeisehnen.

Wie Sie mehr Lockerheit im zwischenmenschlichen Umgang gewinnen, Hemmungen bei der Gesprächsaufnahme überwinden, unverkrampft Gesprächsthemen finden, durch Zuhören punkten und am Ende einen guten Abgang hinlegen, lernen Sie hier ganz praktisch.

Samstag, 15.7.23, 9.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 61.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210600

Auftreten! Reden! Begeistern!

Ein Präsentationstraining

Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin, Sprecherzieherin

Gekonnt vor einem Publikum zu reden ist für viele Menschen eine Herausforderung.

Wenn Sie lernen möchten, wie Sie solche Situationen in Zukunft sicher und erfolgreich bewältigen, indem Sie Ihre Ideen auf den Punkt bringen, spannend vortragen und einprägsam visualisieren, sind Sie hier richtig. In diesem Intensivtraining stehen praktische Übungen und individuelles Feedback im Vordergrund.

Schwerpunkte:

- klarer Aufbau
- überzeugendes Sprechen
- selbstsichere Körpersprache und Stimme
- unterstützende Medien
- Umgang mit Lampenfieber

Bitte bringen Sie – soweit vorhanden – eine Präsentation zu Trainingszwecken mit.

Samstag, 25.3.23, 9.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 69.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210620

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 – Schauspielerfahrung ist nicht notwendig!

Samstag, 13.5.23, 10.00 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 58.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-210626



NEU

Die Kunst zu überzeugen – Souveränes Auftreten, professionelle Rhetorik

Joachim Giesen, Mastercoach

Die Kunst zu überzeugen, einen Standpunkt glaubhaft zu vertreten, logisch und sprachlich wirkungsvoll zu argumentieren, selbstbewusst aufzutreten und adressatengerecht zu formulieren sowie gekonnt mit Einwänden und Killerphrasen umzugehen: Joachim Giesen zeigt Ihnen, wie Sie im Umgang mit anderen Menschen Überzeugungs- und Rhetorikspielregeln gekonnt einsetzen, wie Sie Ihre Stärken entwickeln und Ihr Verbesserungspotential erschließen.

Ein Skript mit vielen zusätzlichen Übungen und wissenschaftlich fundiertem Persönlichkeitstest mit aussagefähiger Kurzauswertung ist im Seminar für 20 € erhältlich.

Samstag, 20.5.23, 10.00 - 16.00 Uhr

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

€ 64.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-210630

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 13.7.2023 (2 x)

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

€ 52.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-210642

Meine Stimme – mein Erfolg

Pia Pollicini-Uphoff, Kommunikationstrainerin, Sprecherzieherin

Ziel des Seminars ist es, Ihre Rhetorik zu verbessern, Ihre Ausdruckskraft zu schulen und Ihrer Überzeugungskraft damit mehr Wirkung zu verleihen.

Ein Schwerpunkt wird die Kraft der Stimme sein. Sie erhalten Tipps für den gesunden Stimmeinsatz und erfahren, wie Sie Ihre Stimme für eine gelungene Rede trainieren.

Mit viel Gelegenheit zur praktischen Übung vermittelt Ihnen dieses Seminar:

- Lampenfieber überwinden
- Körpersprache und Stimme überzeugend einsetzen
- selbstsicheres Sprechen
- sich klar und verständlich mitteilen

Di., 18.30 - 21.30 Uhr, ab 18.4.2023 (3 x)

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

€ 78.00 (5 - 12 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-210650

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. Auf der Homepage von Xpert Business finden Sie die regionalen Prüfungszentren. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Die Zertifikate werden im Xpert Business System bundesweit anerkannt, sodass Sie z. B. nach einem Umzug an einer anderen Volkshochschule weitere Kurse belegen und Abschlüsse erreichen können.

Alle weiteren Informationen zu Inhalt und Ablauf dieser Online-Seminarreihe finden Sie unter www.vhs-regensburg-land.de/beruf-und-karriere

Betriebliche Steuerpraxis

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-230130

Finanzbuchführung 1

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-230131

Finanzbuchführung 2

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-230132

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)



Einnahmen-Überschuss-Rechnung für kleine und mittelständische Unternehmen

11 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 200.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230133

Bilanzierung

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230134

Controlling

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230135

Finanzwirtschaft

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230136

Kosten- und Leistungsrechnung

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230137

Lohn und Gehalt 1

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230138

Lohn und Gehalt 2

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-230139

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

Personalwirtschaft

20 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 7.3.23

€ 295.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230140

Finanzbuchführung mit DATEV

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 21.3.23

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230141

Lohn und Gehalt mit DATEV

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 21.3.23

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230142

Finanzbuchführung mit Lexware

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 21.3.23

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230143

Lohn und Gehalt mit Lexware

16 x Di./Do., 18.30 - 20.30 Uhr, ab 21.3.23

€ 265.00 (inkl. Lehr- und Übungsbücher, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-230144

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-Grundlagen, Sicherheit

Windows 10 Grundlagen kompakt

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional,
Microsoft Certified Professional

Der Grundlagenkurs bietet Ihnen einen leicht verständlichen Einstieg in die Arbeit am PC unter Windows: – Das Betriebssystem Windows 10; – die Windows-10-Oberfläche; – mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten; – Dateien, Ordner, Einstellungen; – die Windows-10-Oberfläche individuell einrichten; – Systemeinstellungen vornehmen und Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden.

Freitag, 10.3.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 11.3.23, 9.00 - 14.00 Uhr

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

**€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-242000**

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 10, 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

Wir stellen Schulungsgeräte zur Verfügung; Sie können aber gerne auch Ihr eigenes Gerät mitbringen.

Di./Do., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 9.5.23 (5 x)

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

**€ 185.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10.00 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-242005**

*Im Grunde sind es doch die Verbindungen
mit Menschen, welche dem Leben seinen
Wert geben, und je tiefer eingehend sie sind,
desto mehr fühlt man, worin doch zuletzt der
eigentliche Genuss steckt, die Individualität.
Wilhelm von Humboldt*

EDV von A bis Z

Bei uns erwarten Sie Schulungen mit Windows 10. 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.



Online:

IT-Sicherheit bei der täglichen Internetnutzung

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Computer, Internet und Smartphones sind bei der täglichen Arbeit mittlerweile unverzichtbar. Ein großer Teil unseres privaten und beruflichen Lebens findet inzwischen online statt. Die moderne Kommunikationswelt hat aber auch ihre dunkle Seite. Internetbetrüger versuchen mit immer neuen Techniken, Computernutzer auszuspionieren und um ihr Geld zu bringen. Daher ist es wichtig, die grundlegenden Regeln zur Datensicherheit zu kennen:

- Wie komme ich zu sicheren Passwörtern?
- Sichere Authentifizierung mit dem FIDO Standard - Wie funktioniert das?
- Wie nutze ich das digitale Briefkuvert GPG und VPN?
- Das organisierte Verbrechen nutzt Phishing, Trojaner und Schadsoftware. Wie erkenne ich Fake News?

Samstag, 22.4.23, 15.30 - 18.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 38.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-242050



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.



*Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden
und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.
Hildegard von Bingen*

Programmierung

Online:

Ihr Einstieg in die Python-Programmierung

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Python ist eine kostenlose, einsteigerfreundliche und weit verbreitete Programmiersprache, die in der Arbeitswelt, in Wissenschaft und Forschung eingesetzt wird. Mit Python entwickeln Sie digitale Modelle und formulieren Problemlösungen elegant und verständlich.

Sie lernen:

- Python installieren
- Datentypen, Variablen und Konstanten nutzen
- Abfragen mit logischen Operatoren programmieren
- Schleifen und Funktionen einsetzen
- Module in Python importieren

Vorausgesetzt werden Windows-Grundkenntnisse.

Samstag, 8.30 - 16.15 Uhr, 6. und 13.5.23

Online - lernen von zu Hause aus

€ 176.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-243050

NEU

Online:

Entwicklung einer lokalen SQL-Datenbank

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

MySQL und MariaDB zählen zu den populärsten OpenSource Datenbank Management Systemen weltweit – was insofern nicht verwundert, da zahlreiche Softwareprodukte diese Datenbanken von Haus aus unterstützen.

Der Kurs richtet sich an angehende Administrator*innen, die ein Datenbanksystem auf der Basis von SQL betreuen, und an Entwickler*innen, die SQL-Kenntnisse für die Anwendungsentwicklung erwerben möchten. Lernen Sie mit Hilfe von MariaDB die Grundlagen der relationalen Datenbanksysteme nach dem ANSI-Standard kennen.

Kursinhalt:

- Datenbanksystem und integrierte Entwicklungsumgebung (IDE) einrichten
- Der Datenbankentwurf mit dem Entity-Relationship-Modell
- Tabellen erstellen und verwalten
- Daten einfügen, aktualisieren und löschen
- Einfache Datenabfrage
- Funktionen in Abfragen einsetzen
- Zugriffsrechte und Benutzer verwalten

Vorausgesetzt werden Windows-Grundkenntnisse.

Samstag, 8.30 - 16.15 Uhr, 20. und 27.5.23

Online - lernen von zu Hause aus

**€ 195.50 (4 - 12 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-243060**

NEU

Office-Anwendungen

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 dem Programm.

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Textverarbeitung

Wir stellen Schulungsgeräte zur Verfügung; Sie können aber gerne auch Ihr eigenes Gerät mitbringen, sofern darauf Word installiert ist.

Di./Do., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 13.6.23 (4 x)

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

**€ 150.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10.00 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-245105**

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 Tabstops anwenden; – Designs und Texteffekte nutzen; – Korrekturhilfen anwenden; – Silbentrennung, AutoTexte, besondere Textelemente; – Seitenlayout gestalten; – Dokumentvorlagen nutzen; – Abbildungen einfügen und bearbeiten.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Freitag, 24.3.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 25.3.23, 9.00 - 14.00 Uhr

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

**€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-245110**



Excel 2019 Grundlagen intensiv

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

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

Bildschirmaufbau 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

Freitag, 21.4.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 22.4.23, 9.00 - 14.00 Uhr

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

€ 112.00 (5 - 8 Plätze, inkl. 19.50 € Materialgebühr), Kurs Nr. 231-245200

Online: Excel Basics

Thilo Herzau

Schnelleinstieg in die Basisfunktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln sowie einfache Formeln.

Samstag, 25.3.23, 14.00 - 16.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 42.00 (keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-245223

Online: Excel Basics

Thilo Herzau

Sonntag, 16.7.23, 10.00 - 12.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 42.00 (keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-245224

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

Wir stellen Schulungsgeräte zur Verfügung; Sie können aber gerne auch Ihr eigenes Gerät mitbringen, sofern darauf Excel installiert ist.

Di./Do., 09.00 - 12.00 Uhr, ab 18.7.23 (4 x)

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

€ 150.00 (4 - 8 Plätze, inkl. 10.00 € Materialgebühr), Kurs Nr. 231-245225

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.**

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.

Freitag, 16.6.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 17.6.23, 9.00 - 14.00 Uhr

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

€ 92.50 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-245242



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 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
Wir stellen Schulungsgeräte zur Verfügung; Sie können aber gerne auch Ihr eigenes Gerät mitbringen, sofern darauf Outlook installiert ist.

Di./Do., 9.00 – 12.00 Uhr, ab 4.7.23 (3 x)

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

€ 115.00 (4 – 8 Plätze, inkl. 10.00 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-245280

Web und Social Media

Online:

Professionelle Teamarbeit online durchführen

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Online-Meetings schaffen es, geografisch verteilte Teams ganz einfach miteinander zu verbinden, sie sparen Reisekosten und steigern die Produktivität. Häufig wird das Tool Zoom eingesetzt, es führt Dateiaustausch und gemeinsame Bearbeitung sowie Chat und Videokonferenzen in einer Anwendung zusammen. Nutzen Sie das volle Potenzial Ihrer Besprechungen, indem Sie sie interaktiv, ansprechend und produktiv gestalten.

- Voraussetzung und Ausstattung für die Online-Arbeit
- Risiken erkennen und in die Planung integrieren
- Kommunikationsregeln beachten
- Einsatz von Online-Tools wie Whiteboard, cloud und Kanban
- Controlling und wie mit Eskalationen umgehen

Samstag, 15.4.23, 9.30 – 16.30 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 68.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-245405

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

Christian Winklmeier

Sie möchten 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!

Donnerstag, 27.4.23, 16.30 – 18.00 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 12.00, Kurs Nr. 231-245410

Online: Facebook – Einrichtung und Anwendung

Christian Winklmeier

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. Sie lernen, wie Sie ein Profil einrichten, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten, etc.) es gibt und wie Sie sich bestmöglich vernetzen.

Donnerstag, 11.5.23, 16.30 – 18.00 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 12.00, Kurs Nr. 231-245412

Das Internet ist nicht unbedingt ein guter Ort, um Freunde zu finden. Aber ein gutes Hilfsmittel, um die Freundschaften zu pflegen, die man hat.
Mark Zuckerberg



**Sie sind nicht fündig
geworden? Unser Kursangebot
wird laufend ergänzt.
Sie finden es auf www.vhs-regensburg-land.de**

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

Christian Winklmeier

Über 3 Milliarden Menschen weltweit nutzen Messenger-Dienste. Der Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, 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 oder die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Donnerstag, 4.5.23, 16.30 – 18.00 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 12.00, Kurs Nr. 231-245414

NEU

Das Apple iPhone nutzen

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Ein iPhone ist mehr als ein Smartphone! Gründe für den Kauf sind u. a. Benutzerfreundlichkeit, Datensicherheit, die iCloud, die Kamera, aber auch Exklusivität und Wertbeständigkeit. Hier erfahren Sie Wesentliches zur Nutzung Ihres iPhones:

- Benutzeroberfläche
- Basisfunktionen Kontakte und Kalender kennenlernen
- SMS und E-Mail bearbeiten und senden
- Das Internet im Browser mobil nutzen
- Apps im App-Store finden und installieren

Bitte bringen Sie Ihr iPhone, Netzteil und die Zugangsdaten zu Ihrer iCloud E-Mailadresse mit.

3 x Di./Do., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 18.4.23

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

€ 38.00 (4 – 10 Plätze), Kurs Nr. 231-245450

Online: Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt Einiges zu entdecken. Kursinhalt:

- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup-Szenarien, und Rechte-Verwaltung von Apps
- Das Google-Konto: Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen: Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen, Verträge, Kennworte etc.

Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer*innen anderer Betriebssysteme wie iOS/Apple / Windows

Sonntag, 12.3.23, 10.00 – 12.00 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 42.00 (keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-245455

Online:

Die Welt der Apps für Smartphones und Tablets

Thilo Herzau

Sie nutzen Ihr Handy bisher nur zum Telefonieren und zum Nachrichtenaustausch mit WhatsApp? Machen Sie mit Apps mehr aus Ihrem Smartphone! Hier lernen Sie, was Apps sind und wie sie heruntergeladen werden. Sie erfahren, wie Sie aus einem riesigen Angebot die für Sie richtigen auswählen und wie Apps (Staumelder, Bezahl-App etc.) den Alltag leichter machen.

Sonntag, 7.5.23, 10.00 – 12.00 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 42.00 (keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-245458

NEU

Online: Was kann die Apple iCloud?

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Die iCloud ist ein sicherer Speicherplatz für die Dateien Ihrer Apple-Geräte, egal ob Fotos, Musik, Apps oder Kontakte. Aber die iCloud kann noch mehr:

- grundlegende Funktionen der iCloud beim Smartphone und im Browser
- die Basisfunktionen, Kontakte und Kalender
- E-Mails bearbeiten und senden
- die Apple Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation
- Fotos und Bilder bearbeiten

Bitte legen Sie Ihr iPhone und die Zugangsdaten zu Ihrer iCloud E-Mailadresse bereit.

Samstag, 10.6.23, 10.00 – 13.00 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 38.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-245460

Grafikanwendungen

NEU

Online: Professionelle Infografiken erstellen

Karl Högerl, Dozent für IT und Internationales Business

Unser Hirn liebt Bilder. In Verbindung mit Texten können Bilder schwer erklärbare Inhalte visualisieren und leichter verständlich machen. Lernen Sie komplexe Informationen in ausdrucksstarke Bilder umzuwandeln.

Kursinhalt:

- Was brauche ich zur Erstellung von Infografiken?
- Verwendung von Excel
- Mit den kostenfreien Tools Draw.io und Paint Ideen visualisieren

Samstag, 25.3.23, 15.30 – 18.30 Uhr

Online – lernen von zu Hause aus

€ 38.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-251010



Vorsprung durch Wissen.

Studienstart:
Sommersemester im April
Wintersemester im Oktober

Jetzt bayernweit berufsbegleitend studieren!

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



STUDIENANGEBOTE

Betriebswirt/in (VWA)

- General Management
- Wirtschaftspsychologie
- Digital Leadership
- Marketing & Sales
- Controlling & Finance
- Gesundheits- und Sozialwesen
- Personal & Recht
- Individuelle Spezialisierungen

Bachelor of Arts (B.A.) in Management

- General Management
- Wirtschaftspsychologie
- Digital Leadership

Master of Business Administration (MBA)

- mit verschiedenen Vertiefungsrichtungen

Spezialisierungsstudiengänge

- Wirtschaftsinformatik (VWA)
- verschiedene Zertifikatslehrgänge

flexibel, online
ortsunabhängig

Individuelle Studienberatung

Mo. - Fr. 9 bis 12 Uhr & Mo. - Mi. 14 bis 17 Uhr
Unter 0941-200 004-0

Online Infoveranstaltungen

Termine und Anmeldung unter
www.vwa-bayern.de/infoveranstaltungen

FOCUS

TOP

ANBIETER FÜR
WEITERBILDUNG

2023

VERBUNDEN MIT
WIRTSCHAFTS-
UNIVERSITÄT
WIEN



VWA OSTBAYERN

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



www.vwa-bayern.de



www.mba-vwa.de



Deutsch und Integration

Programmbereichsleitung

Marion Koppitz

Tel. 0 94 01 52 55-13

marion.koppitz@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 229 € für jedes Modul. Den Rest übernimmt für Sie das BAMF.

Wenn Sie keinen Berechtigungsschein haben, kostet jedes Modul 458 €.

Wann ist der Kurs kostenfrei?

Wenn Sie Bürgergeld 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 6 Bänden, (Hueber Verlag).

Basiskurse

Integrationskurs 93 Modul 2 (A1.2) (online)

Olena Matviichuk

Mo., Di., Do., Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 28.2.2023 (25 x)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301293

Integrationskurs 94 Modul 2 (A1.2)

Joao da Rocha Neto

Di. - Do., 8.15 - 12.00 Uhr, ab 2.3.2023 (20 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301294

Integrationskurs 95 Modul 2 (A1.2)

Hossameldin Diab

Mo. - Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 6.3.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301295

Integrationskurs 89 Modul 3 (A2.1)

Anahit Terteryan

Mo., Di., Do., Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 3.2.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301389



Integrationskurs 91 Modul 3 (A2.1)

Hossameldin Diab

Mo. - Do., 17.00 - 20.00 Uhr, ab 28.2.2023 (25 x)
Wörth, Mittelschule (Schulstr. 1, Seminarraum, EG)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301391

Integrationskurs 93 Modul 3 (A2.1) (online)

Olena Matviichuk

Mo, Di., Do., Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 20.4.2023 (25 x)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301393

Integrationskurs 94 Modul 3 (A2.1)

Joao da Rocha Neto

Di. - Do., 8.15 - 12.00 Uhr, ab 3.5.2023 (20 x)
Hemau, Grund- und Mittelschule
(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 209)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301394

Integrationskurs 95 Modul 3 (A2.1)

Hossameldin Diab

Mo. - Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 24.4.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301395

Aufbaukurse

Integrationskurs 87 Modul 4 (A2.2)

Dr. Jörg Marienhagen

Mo. - Do., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 27.3.2023 (25 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301487

Integrationskurs 88 Modul 4 (A2.2) (online)

Hana Pfalzova MA

Mo. - Do., 18.00-21.00 Uhr, ab 9.3.2023 (25 x)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301488

Integrationskurs 89 Modul 4 (A2.2)

Anahit Terteryan

Mo., Di., Do., Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 27.3.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301489

Integrationskurs 90 Modul 4 (A2.2)

Liana Manjavidze und Tamuna Gablishvili-Geier

Mo. - Do., 18.15 - 21.15 Uhr, ab 23.3.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301490

Integrationskurs 91 Modul 4 (A2.2)

Hossameldin Diab

Mo. - Do., 17.00 - 20.00 Uhr, ab 26.4.2023 (25 x)
Wörth, Mittelschule (Schulstr. 1, Seminarraum, EG)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301491

Integrationskurs 92 Modul 4 (A2.2)

Margitta Karl

Mo. - Do., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 17.4.2023 (25 x)
Illkofen, Pfarrheim (Glockenstr. 2)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301492

Integrationskurs 93 Modul 4 (A2.2) (online)

Olena Matviichuk

Mo., Di., Do., Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 15.6.2023 (25 x)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301493

Integrationskurs 94 Modul 4 (A2.2)

Joao da Rocha Neto

Di. - Do., 8.15 - 12.00 Uhr, ab 5.7.2023 (20 x)
Hemau, Grund- und Mittelschule
(Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 209)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301494

Integrationskurs 95 Modul 4 (A2.2)

Hossameldin Diab

Mo. - Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 14.6.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301495

Integrationskurs 85 Modul 5 (B1.1)

Anastasia Pachur

Mo. - Fr., 12.00 - 15.00 Uhr, ab 6.3.2023 (25 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),
Kurs Nr. 231-301585



Integrationskurs 86 Modul 5 (B1.1)

Christine König

Mo. – Fr., 8.15 – 11.15 Uhr, ab 13.3.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301586

Integrationskurs 87 Modul 5 (B1.1)

Dr. Jörg Marienhagen

Mo. – Do., 18.00 – 21.00 Uhr, ab 25.5.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301587

Integrationskurs 88 Modul 5 (B1.1) (online)

Hana Pfalzova MA

Mo. – Do., 18.00 – 21.00 Uhr, ab 25.4.2023 (25 x)

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301588

Integrationskurs 89 Modul 5 (B1.1)

Anahit Terteryan

Mo., Di., Do., Fr., 18.00 – 21.00 Uhr, ab 26.5.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301589

Integrationskurs 90 Modul 5 (B1.1)

Liana Manjavidze und Tamuna Gablishvili-Geier

Mo. – Do., 18.15 – 21.15 Uhr, ab 24.5.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301590

Integrationskurs 91 Modul 5 (B1.1)

Hossameldin Diab

Mo. – Do., 17.00 – 20.00 Uhr, ab 27.6.2023 (25 x)

Wörth, Mittelschule (Schulstr. 1, Seminarraum, EG, Zi. 011)

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301591

Integrationskurs 92 Modul 5 (B1.1)

Margitta Karl

Mo. – Do., 9.00 – 12.00 Uhr, ab 15.6.2023 (25 x)

Illkofen, Pfarrheim (Glockenstr. 2)

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301592

Integrationskurs 93 Modul 5 (B1.1) (online)

Olena Matviichuk

Mo. – Do., 18.00 – 21.00 Uhr, ab 17.8.2023 (25 x)

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301593

Integrationskurs 95 Modul 5 (B1.1)

Hossameldin Diab

Mo. – Fr., 8.15 – 11.15 Uhr, ab 19.7.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301595

Integrationskurs 84 Modul 6 (B1.2)

Andrea Six-Fabris M.A.

Mo. – Fr., 8.15 – 11.15 Uhr, ab 15.3.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 20 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301610

Integrationskurs 85 Modul 6 (B1.2)

Anastasia Pachur

Mo. – Fr., 12.00 – 15.00 Uhr, ab 24.4.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301685

Integrationskurs 86 Modul 6 (B1.2)

Christine König

Mo. – Fr., 8.15 – 11.15 Uhr, ab 2.5.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301686

Integrationskurs 87 Modul 6 (B1.2)

Dr. Jörg Marienhagen

Mo. – Do., 18.00 – 21.00 Uhr, ab 24.7.2023 (25 x)

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

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301687

Integrationskurs 88 Modul 6 (B1.2) (online)

Hana Pfalzova MA

Mo. – Do., 18.00 – 21.00 Uhr, ab 14.6.2023 (25 x)

€ 229.00 (15 – 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301688



Integrationskurs 89 Modul 6 (B1.2)

Anahit Terteryan

Mo., Di., Do., Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, ab 24.7.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301689

Integrationskurs 90 Modul 6 (B1.2)

Liana Manjavidze und Tamuna Gablishvili-Geier

Mo. - Do., 18.15 - 21.15 Uhr, ab 20.7.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301690

Orientierungskurse

Integrationskurs 84 Orientierungskurs

Andrea Six-Fabris M.A.

Mo. - Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 4.5.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (12 - 15 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301710

Integrationskurs 78 Orientierungskurs (Wochenendkurs)

Annette Frevel-Stankov

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

ab 4.3.2023 (17 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301778

Integrationskurs 82 Orientierungskurs

Alla Heimgärtner

Mo. - Do., 17.45 - 20.45 Uhr, ab 7.3.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301782

Integrationskurs 85 Orientierungskurs

Anastasia Pachur

Mo. - Fr., 12.00 - 15.00 Uhr, ab 16.6.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301785

Integrationskurs 86 Orientierungskurs

Christine König

Mo. - Fr., 8.15 - 11.15 Uhr, ab 26.6.2023 (25 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 229.00 (15 - 25 Plätze, bei Förderung durch BAMF),

Kurs Nr. 231-301786

Test „Leben in Deutschland“ / „Einbürgerungstest“

Der Test „Leben in Deutschland“ ist eine Prüfung, die für eine Verlängerung des Aufenthaltstitels oder für die Erhaltung der deutschen Staatsbürgerschaft bestanden werden muss. Geprüft wird zum Beispiel ein bestimmter Wissensstand über die Geschichte des Staates oder Qualifikationen für den Arbeitsmarkt. Jeder Testteilnehmende bekommt einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Davon müssen mindestens 15 Fragen richtig beantwortet werden. 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.

Eine Anmeldung zum Test „Leben in Deutschland“ bzw. zum „Einbürgerungstest“ ist nur persönlich, gegen Bezahlung der Prüfungsgebühr und unter Vorlage des Ausweises in der Geschäftsstelle möglich.

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 25.00 (12 - 15 Plätze)

Test „Leben in Deutschland“:

Kurs Nr. 231-305008: Freitag, 3.3.23, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 26.1.23)

Kurs Nr. 231-305009: Freitag, 21.4.23, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 2.3.23)

Kurs Nr. 231-305010: Freitag, 26.5.23, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 14.4.23)

Kurs Nr. 231-305011: Freitag, 23.6.23, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 12.5.23)

Kurs Nr. 231-305012: Freitag, 28.7.23, 13.00 - 14.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 16.6.23)

Einbürgerungstests:

Kurs Nr. 231-305021: Freitag, 3.3.23, 12.00 - 13.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 26.1.2023)

Kurs Nr. 231-305022: Freitag, 21.4.23, 12.00 - 13.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 2.3.23)

Kurs Nr. 231-305023: Freitag, 26.5.23, 12.00 - 13.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 14.4.23)

Kurs Nr. 231-305024: Freitag, 23.6.23, 12.00 - 13.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 12.5.23)

Kurs Nr. 231-305025: Freitag, 28.7.23, 12.00 - 13.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 16.6.23)



Fremdsprachen

Programmbereichsleitung

Britta Loutzenhiser-Brandt

Tel. 0 94 01 52 55-12

britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de

Englisch

Grundstufe A 1

für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte beachten Sie die Angaben zu den Lektionen bei den jeweiligen Kursen.

Englisch ohne Vorkenntnisse A 1 am Vormittag

Valeria Putzkowski

Sie haben noch nie Englisch gelernt? Dann sind Sie hier genau richtig! In angemessenem Lerntempo finden Sie ganz leicht den Einstieg in die englische Sprache. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen und auch der Spaß wird dabei nicht fehlen.

Lehrbuch: „Network Now Starter“ A 1

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

Do., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312110

Englisch zum Mitreden (Einstieg A 1)

Elisabeth Eck

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

Di., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312111

Englisch Einstieg A 1

Melissa May Arnold, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Great A 1“

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

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 16.3.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312112

Englisch Einstieg A 1

Melissa May Arnold, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Great A 1“

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

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 6.3.2023 (10 x)

Alteglöfshaus, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312113

Englisch Einstieg A 1 am Samstag kompakt

Brigitte Berr

Sie investieren lieber 4 Samstagvormittage anstatt ein ganzes Semester lang jede Woche 90 Minuten Englisch zu lernen? Dann ist das Ihr Kurs!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Sa., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 4.3.2023 (4 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312115

NEU

Weitere
Kursangebote finden
Sie auf unserer Website
www.vhs-regensburg-land.de



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.



NEU

Englisch Einstieg A 1 am Samstag kompakt

Brigitte Berr

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Sa., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 1.7.2023 (4 x)

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

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312116

Englisch zum Mitreden A 1

Brigitte Berr

Hier finden Sie einen entspannten und unterhaltsamen Anfängerkurs, der den Schwerpunkt auf das Sprechen legt.

Lehrbuch: „Network Now A 1“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606588-7), ab Lekt. 3

Do., 15.30 - 17.00 Uhr, ab 25.5.2023 (8 x)

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

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312132

Englisch zum Mitreden A 1

Elisabeth Eck

Lehrbuch: „Englisch zum Mitreden“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-519470-9), ab Lekt. 5

Do., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Wenzenbach, Haus der Musik (Schönbergerstr. 8)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312151

Englisch A 1 am Vormittag

Valeria Putzkowski

Die ersten 5 Lektionen haben Sie bereits hinter sich. Weiter geht's!

Lehrbuch: „Network Now Starter“ A 1

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

Do., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

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

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-312160

Englisch Grundstufe A 2

Grundlegende Kenntnisse

Englisch Einstieg A 2

Andrea Six-Fabris M.A.

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

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-313112

Moving ahead! A 2

Marion Matthé

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

Lehrbuch: „Fairway“ new A 2

(ISBN 978-3-12-501612-5, Klett Verlag), ab Lekt. 6

Mo., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-313170

Englisch A 2

Brigitte Berr

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-313180

*Alles, die Gesamtheit dessen, was ich verstehe,
verstehe ich nur, weil ich liebe.*

Leo Tolstoi

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.



Mittelstufe B 1

Fortgeschrittene Sprachverwendung

Keep it going! B 1

Marion Matthé

Lehrbuch: ‚Fairway‘ new B 1

(ISBN 978-3125016149, Klett Verlag), ab Lekt. 5

Mo., 8.45 - 10.15 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-314150

Englisch B 1 am Vormittag

Robyn Schwebe, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Key‘ B 1

(ISBN 978-3-06-121055-7, Cornelsen Verlag), ab Lekt. 9

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-314192

Online: English for Story Lovers B 1 – C 2

Robyn Schwebe, 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 19.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-314199

Konversationskurse

Develop your voice

English Conversation B 1

Britta Loutzenhiser-Brandt BA

Develop your voice in English. We will use material from National Geographic and a wide range of interesting, current sources to practise talking. Grammar will also be discussed.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 8.3.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1)

€ 80.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316110

NEU

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. 8

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 24.5.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Cafeteria)

€ 64.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316308

English Conversation B 1

Valeria Putzkowski

Mi., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 15.3.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Cafeteria)

€ 64.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316311

Online: English Conversation B 1/ B 2

Hannah Schwabe, Muttersprachlerin

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., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 7.3.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316312

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!



More than just conversation B 1/B 2

Robyn Schwebe, 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 18.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316313

NEU

Online:

English Summer Conversation in the Morning B 1/B 2

Robyn Schwebe, Muttersprachlerin

Do something for yourself, and improve your conversational English in a quick intensive 5-lesson course. Our aim is to get you talking and who knows? Once you've started, you might not want to stop!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo. - Fr., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 31.7.23 (5 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 40.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316325

Advanced English Conversation at Five B 2

Christina Neuland

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 17.4.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 80.50 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316506

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 18.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316509

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 new 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 24.4.2023 (8 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 96.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316511

NEU

Englische Weltliteratur mundgerecht aufbereitet:

Die Dramen William Shakespeares sind bekannt als literarisches Welterbe. Dabei ist für viele allerdings die Sprache, in der sie verfasst wurden, ein Lese- Hindernis. Das ändern wir. Hier und Jetzt! Für Lernende (B 1 - B 2) verständlich aufbereitet, mit vielen schriftlichen Übungen zum Sprachverständnis und vor allem der Gelegenheit zum Erlernen des freien Sprechens. Sie werden überrascht sein, wie viel Freude Ihnen diese Klassiker bereiten werden.

Time for Shakespeare B 1/B 2 (Part I)

Daniel North M.A., Muttersprachler

Macbeth: Eine Tragödie. Es geht um Mord, Macht, Hexen, Geister und Wahnsinn.

Lehrbuch: Macbeth (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-51455-7)

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 17.4.2023 (7 x)

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

€ 84.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316515

Time for Shakespeare B 1/B 2 (Part II)

Daniel North M.A., Muttersprachler

A Midsummer Night's Dream: Eine Komödie. Es geht um Liebe, Feenzauber, Beziehungsstreit und das Schauspielen.

Lehrbuch: A Midsummer Night's Dream
(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-500187-9)

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 26.6.2023 (5 x)

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

€ 60.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-316516

Ein Geheimnis, mit allen Menschen in Frieden zu leben, besteht in der Kunst,
jeden in seiner Individualität zu verstehen.

Friedrich Ludwig Jahn



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 13.3.2023 (10 x)

Alteglöfshaus, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-317001

Englisch für die Reise am Wochenende A 1/A 2

Daniel North M.A., Muttersprachler

Hier gibt es Reisevokabular und die nötigen Redewendungen für sprachlich weniger trainierte Globetrotter*innen. Außerdem verschaffen Sie sich einen Überblick über kulturelle Unterschiede, über das, was Sie wissen sollten, wenn Sie sich komplikationslos in Ihrem Traumurlandsland bewegen wollen.

Sa./So., 9.00 - 12.00 Uhr, 3. u. 4.6.23 (2 x)

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

€ 48.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-317003

NEU

Auffrischung und Wiederholung

Englisch Wiederholung A 1

Melissa May Arnold, Muttersprachlerin

Sie haben schon mal begonnen Englisch zu lernen und wollen gerne nochmal wiederholen oder einfach ein bisschen am Ball bleiben?

Zusammen mit Melissa May Arnold erarbeiten Sie sich noch einmal die Grundlagen. Legen Sie los!

Lehrbuch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 15.00 - 16.30 Uhr, ab 11.1.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318010

NEU

Englisch Wiederholung A 1

Melissa May Arnold, Muttersprachlerin

Mi., 15.00 - 16.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318011

NEU

*Worte verbinden nur, wo unsere Wellenlängen
längst übereinstimmen.*

Max Frisch

Dust off your English

Englisch Auffrischung A 1/A 2

Valeria Putzkowski

Sie haben viel vergessen und wollen Ihr Wissen aus Schulzeiten entstauben: Hier sind Sie genau richtig. Im Vordergrund stehen der Spaß am Sprechen und das Wiederholen der Grundlagen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318103

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 18.4.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318205

English refresher and conversation A 2/B 1

Britta Loutzenhiser-Brandt BA

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 17.4.2023 (8 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule
(Mönchsbergweg 1)

€ 64.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318210

NEU

Englisch Auffrischung und Vertiefung B 1

Marion Matthé

Ihr Englisch ist/war gar nicht mal so schlecht? Sie möchten Ihre Kenntnisse gerne wiederauffrischen, 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., 8.30 - 10.00 Uhr, ab 21.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318321

Brush up your English B 1

Brigitte Berr

Wir bauen Wortschatz auf, wiederholen Grammatikstrukturen, üben freies Sprechen und das alles mit viel Spaß und Abwechslung.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Do., 17.00 - 18.30 Uhr, ab 16.3.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-318333



Englisch für den Beruf

Easy Business English A 1/A 2

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 10.3.2023 (8 x)

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

€ 96.00 (4 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-319100

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 27.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 197.00 (4 – 8 Plätze), Kurs Nr. 231-319305

Online: Business English Coaching B 2 – C 1

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.

Do., 20.00 – 21.00 Uhr, ab 27.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 197.00 (4 – 8 Plätze), Kurs Nr. 231-319307



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**



Grundstufe A 1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Französisch für Genießer*innen

Einstieg A 1

Christa Sanchez

Wir lernen mit viel Genuss, ohne Stress und Hektik.

Lehrbuch: „On y va!“ A 1

(ISBN 978-3-19-093325-9, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 20.4.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-32112

Französisch Einstieg A 1

Christa Sanchez

Lehrbuch: „On y va!“ A 1

(ISBN 978-3-19-093325-9, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 16.5.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-32114

Französisch Einstieg A 1

Christa Sanchez

Lehrbuch: „On y va!“ A 1

(ISBN 978-3-19-093325-9, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 7.3.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-32115

Mittelstufe B 1

Fortgeschrittene Sprachverwendung

Französisch Einstieg B 1

Françoise Vergès MA

Lehrbuch: „On y va!“ B 1

(ISBN 978-3191033545, Hueber Verlag)

Do., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-323301

NEU

Konversationskurse

Conversation facile (A 2/ B 1)

Christa Sanchez

Conversation sur des sujets d'actualité et révision de la grammaire et du vocabulaire.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 14.3.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-324001

NEU

Auffrischung und Wiederholung

Französisch Wiedereinstieg und Vertiefung B 1

Christa Sanchez

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 27.2.2023 (15 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 180.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-324007

Sprache/Land/Kultur

Excusez-moi, ...? Französisch für unterwegs A 1

Christa Sanchez

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)“

(ISBN 978-3-12-528825-6, Klett Verlag)

Mo., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 17.4.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-325001

Excusez-moi, ...? Französisch für die Reise A 1

Françoise Vergès MA

Do., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-325002

Willst du dich am Ganzen erquicken, so musst du das Ganze im Kleinsten erblicken.

Johann Wolfgang v. Goethe



Italienisch

Grundstufe A 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch Einstieg A 1

Eva-Maria Weiß

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A 1

(ISBN 978-3-12-525201-1, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 8.3.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331111

Buongiorno! Italienisch Einstieg A 1

Barbara Matteucci, Muttersprachlerin

Möchten Sie „un po' di italiano“ lernen? Mit Ruhe und viel Spaß lernen wir diese schöne 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 Kursleiterin

Di., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331112

Italienisch Einstieg A 1

Antonietta Ulivieri Korb, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1

(ISBN 978-3-12-525201-1, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 16.3.2023 (10 x)

Donaustauf, Grundschule (Jahnstraße 9, EG, Zi. 7)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331113

Italienisch Einstieg A 1

Antonella Matarazzo, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1

(ISBN 978-3-12-525201-1, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 3.5.2023 (8 x)

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331114

Online: Italienisch Einstieg A 1

Tiziana Leonardi BA

Lehrbuch: „Dieci“ A 1

(ISBN 978-3-19-005647-7, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 8.3.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331115

Italienisch Einstieg A 1

Antonella Matarazzo, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A1

(ISBN 978-3-12-525201-1, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 8.3.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331116

Italienisch Einstieg A 1 kompakt in den Ferien Für die Reise und mehr

Laura Starace, Muttersprachlerin

Für Italienfans, die in zwei Wochen die sprachlichen Basics mit viel Spaß und passenden Übungen lernen wollen! Nach 2 Wochen können Sie bereits kleine Unterhaltungen führen und erste Kontakte auf Italienisch knüpfen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mo. - Fr., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 31.7.23 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 240.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331117

Online: Italienisch Einstieg A 1 zum Frühstück

Sabine Judenmann

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.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A 1

(ISBN 978-3-12-525201-1, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331118

Italienisch Einstieg A 1

Barbara Matteucci, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Dieci“ A 1

(ISBN 978-3-19-005647-7, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 20.4.2023 (11 x)

Wörth, Mittelschule (Schulstr. 1, Neubau, Eingang: unterer

Pausenhof, UG, Zi. 05)

€ 132.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331119

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). Lehrwerks-bezogene Einstufungstests finden Sie auch auf den Internetseiten der jeweiligen Verlage.



Grundstufe A 1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Bitte beachten Sie die Angaben zu den Lektionen bei den jeweiligen Kursen.

Italienisch A 1

Barbara Matteucci, Muttersprachlerin

Voraussetzung: 2 Semester

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 18.15 - 19.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331133

Italienisch A 1

Antonietta Ulivieri Korb, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Espresso nuovo“ A 1

(ISBN 978-3-19-205438-9, Hueber Verlag), ab Lekt. 3

Mi., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

Tegernheim, Haus der Begegnung (Kirchstr. 14)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331135

Italienisch A 1

Barbara Matteucci, Muttersprachlerin

Voraussetzung: 2 Semester

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331139

Online: Italienisch A 1 in der Mittagspause

Laura Starace, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Dieci A 1“ (Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-005647-7), ab Lekt. 4

Do., 12.00 - 13.00 Uhr, ab 27.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331144

Italienisch A 1

Barbara Matteucci, 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 18.4.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331172

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!

Online: Italienisch A 1

Sabine Judenmann

Wir sind keine Newcomer mehr und 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 19.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331174

Italienisch A 1

Barbara Matteucci, Muttersprachlerin

Sie möchten endlich richtig Italienisch lernen? Am Ende des Kurses können Sie schon Unterhaltungen führen und über Alltägliches auf Italienisch sprechen.

Voraussetzung: sehr gute Grundkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 20.4.2023 (11 x)

Wörth, Mittelschule (Schulstr. 1, Neubau,

Eingang: unterer Pausenhof, UG, Zi. 05)

€ 132.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331180

Italienisch A 1

Barbara Matteucci, Muttersprachlerin

In einer kleinen Gruppe lernen wir mit Leichtigkeit und viel Vergnügen ohne Leistungsdruck.

Um mitmachen zu können, sollten Sie bereits sehr gute Grundkenntnisse haben.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-331189

Grundstufe A 2

Grundlegende Kenntnisse

Online: Italienisch Einstieg A 2

Laura Starace, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Dieci A 2“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-045476-1), ab Lekt. 1

Do., 16.30 - 17.30 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332210

Hybrid: Mi piace leggere in italiano A 2

Sabine Judenmann

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 Kursleitung

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1)

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332215

Italienisch A 2

Laura Starace, Muttersprachlerin

Wir gehen in gemütlichem Tempo voran und bauen unsere Kenntnisse mit viel Zeit zum Üben aus.

Lehrbuch: „Dieci A 2“,

(ISBN 978-3-19-015647-4, Hueber Verlag), ab Lekt. 5

Mi., 10.15 - 11.45 Uhr, ab 1.3.2023 (15 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 180.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332250

Online: Italienisch A 2 am Samstag

Sabine Judenmann

Wenn unter der Woche keine Zeit bleibt für einen Italienisch-Kurs, 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 4.3.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 69.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332256

Online: Italienisch A 2 am Samstag

Sabine Judenmann

Sa., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 17.6.2023 (5 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 69.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332257

Online: Italienisch A 2

Sabine Judenmann

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., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 13.3.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332258

Online: Italienisch A 2

Sabine Judenmann

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.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-332299



Mittelstufe B 1

Fortgeschrittene Sprachverwendung

Hybrid: Endlich Zeit für Italienisch B 1

Sabine Judenmann

Neben dem Lehrbuch lesen wir auch Zeitungsartikel, nehmen ab und zu einen Liedtext genauer unter die Lupe und üben uns selbstverständlich im Sprechen. Sie entscheiden fallweise, ob Sie vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen.

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ B 1

(ISBN 978-3-12-525212-7, Klett Verlag), ab Lekt. 4

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-333005

Italienisch B 1

Laura Starace, Muttersprachlerin

Sie trainieren und verbessern Leseverstehen, Wortschatz, Sprechfertigkeit. Lebensnah, authentisch und immer dem „wahren Italien“ auf der Spur.

Lehrbuch: ‚Dieci‘ B 1

(ISBN 978-3-19-0256471, Hueber Verlag), ab Lekt. 5

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule

(Mönchsbergweg 1)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-333009

Italienisch B 1

Laura Starace, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Dieci B 1‘

(ISBN 978-3-19-025647-1, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 8.30 - 10.00 Uhr, ab 1.3.2023 (15 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 180.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-333010

Online: Italienisch zum Frühstück B 1

Sabine Judenmann

Wir machen einfach alles, was Spaß macht, auf Italienisch! Wir besprechen die Lektion im Buch und üben, ein anderes Mal schauen wir ein Video oder lesen eine Kurzgeschichte, gerne auch einen Artikel aus einer italienischen Zeitschrift.

Lehrbuch: ‚Con piacere nuovo‘ B 1

(ISBN 978-3-12-525212-7, Klett Verlag), ab Lekt. 4

Di., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-333013

Du und ich - wir sind eins.

Ich kann dir nicht wehtun,

ohne mich zu verletzen.

Mahatma Ghandi

Sprache/Land/Kultur

Online: Italienisch für die Reise A 1

Sabine Judenmann

Gesucht: eine kleine Auszeit vom Alltag. Gefunden: eine virtuelle Sprachreise nach Italien! Bereits Bekanntes und Gehörtes rund um alle möglichen touristischen Situationen steht auf dem Programm unserer Italienischstunden. Mit Videos, Hörverständnis-Übungen, kleineren Dialogübungen...

Aber bitte bloß keinen Stress!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Do., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 9.3.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-334002

Online: Gardasee – ich komme!

Italienisch für die Reise

Sabine Judenmann

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

Sa., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 6.5.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 55.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-334005

Online: 4 chiacchiere tra amici

Der Italienisch-Stammtisch (ab A 2)

Laura Starace, 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 Italienisch sprechen können. Das Wichtigste dabei ist der Spaß!

Freitag, 26.5.23, 23.6.23, 28.7.23, 10.00 - 11.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 36.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-334026



Online: Italienisch für die Reise A 2

Sabine Judenmann

Gesucht: eine kleine Auszeit vom Alltag. Gefunden: eine virtuelle Sprachreise nach Italien! Bereits Bekanntes und Gehörtes rund um alle möglichen touristischen Situationen steht auf dem Programm unserer Italienischstunden.

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 20.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-334201

Online: Italienisch Express für die Reise in den Ferien

Tiziana Leonardi BA

Eine Pizza, „un caffè“ oder „due cappuccini“ in einer Bar bestellen, die Öffnungszeiten oder den Weg erfragen - vieles geht im Urlaub leichter, wenn man die Landessprache beherrscht. Sie erleben Land, Leute und Kultur viel direkter und intensiver, wenn Sie ein wenig Italienisch sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo. - Do., 18.00 - 20.15 Uhr, ab 31.7.2023

Online - lernen von zu Hause aus

€ 72.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-335001

Italienisch für die Reise

Antonietta Ulivieri Korb, Muttersprachlerin

Mi., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 8.3.2023 (10 x)

Donaustauf, Grundschule (Jahnstraße 9, EG, Zi. 7)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-335002

Auffrischung und Wiederholung

Online: Caffè italiano A 2

Tiziana Leonardi BA

Kurz vor dem Wochenende fahren wir noch einmal schnell nach Italien - zumindest in unserer Phantasie. Wir reden un po', wiederholen die Grammatik, sprechen über Sitten und Gepflogenheiten der Italiener, wir machen einfach un po' di tutto - ein bisschen von allem. Wichtigstes Element dabei: der Spaß!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2

(ISBN 978-3-12-525206-6, Klett-Verlag)

Fr., 12.00 - 13.00 Uhr, ab 21.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-335008



Unser Kursangebot wird
laufend ergänzt. Sie finden es auf
www.vhs-regensburg-land.de

Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2

Sabine Judenmann

Das Lehrbuch con piacere A 2 haben wir erfolgreich beendet. Wir wollen aber jetzt nicht wieder neue Grammatikkenntnisse erwerben, sondern unser vorhandenes Wissen erhalten, wiederholen und verfestigen. Und das schaffen wir, indem wir kleinere 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., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

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

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-335011

Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2

Sabine Judenmann

Eine Stunde Lernen mit viel Spaß! Neben der Lektüre von (Zeitung-)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 Wissenswertes aus unserem Traumland!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di., 10.45 - 11.45 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Kochen & Essen)

€ 80.50 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-335013

Konversationskurse

Online: Weg mit der Grammatik – ab jetzt wird geredet! A 1/A 2

Sabine Judenmann

Grammatik büffeln ist manchmal langweilig und trocken? Hier lernen wir 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 21.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-336010

Hybrid: Conversazione in italiano A 2

Sabine Judenmann

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 17.4.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 80.50 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-336017

Grundstufe A 1

Für Anfänger*innen
mit und ohne Vorkenntnisse

**Bitte beachten Sie die Angaben zu den Lektionen
bei den jeweiligen Kursen.**

Spanisch Einstieg A 1

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Caminos hoy“ A 1

(ISBN 978-3-12-51577-5, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Di., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 14.3.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341110

Spanisch Einstieg A 1

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Caminos hoy“ A 1

(ISBN 978-3-12-51577-5, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

**Tegernheim, Haus der Begegnung, Schachraum
(Kirchstr. 14)**

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341111

Online: Spanisch Einstieg A 1

Brigitte Berr

Lehrbuch: „Caminos hoy“ A 1

(ISBN 978-3-12-515770-5, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 13.3.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341112

Spanisch Einstieg A 1

Maria del Lourdes Diaz Vega, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Caminos hoy“ A 1

(ISBN 978-3-12-515770-5, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Di., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341113

Spanisch Einstieg A 1

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Caminos hoy“ A 1

(ISBN 978-3-12-51577-5, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 15.3.2023 (10 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341114

¡Buenos días! Spanischkurs 50 Plus Einstieg A 1

Christa Sanchez

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“

(ISBN 978-3-19-529470-6, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Do., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 16.3.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-341115

Spanisch Einstieg A 1

María José Eybe, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Impresiones“ A 1

(ISBN 978-3-19-004545-7, Hueber-Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 15.3.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341116

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

(ISBN 978-3-12-51577-5, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Sa., 9.30 - 11.45 Uhr, ab 11.3.2023 (8 x)

Altteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 106.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-341117

Spanisch Einstieg A 1

Ascensión Chiralt Arnau, Muttersprachlerin

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 15.3.2023 (12 x)

Wörth, Mittelschule

(Schulstr. 1, Neubau, Eingang: unterer Pausenhof, UG, Zi. 05)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341118

Online: Spanisch A 1

María José Eybe, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Impresiones“ A 1

(ISBN 978-3-19-004545-7, Hueber-Verlag), ab Lekt. 5

Mo., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 27.2.2023 (15 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-341156

**Online-Angebote
finden Sie auf
unserer Homepage
www.vhs-regensburg-land.de**

Grundstufe A 2

Grundlegende Kenntnisse

Spanisch A 2

Isabel María Rosso Fernández, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Impresiones‘ A 2

(ISBN 9783190345458, Hueber Verlag), ab Lekt. 5

Di., 10.30 - 12.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-342251

Sprache/Land/Kultur

Spanisch Expresskurs am Wochenende A 1

María del Lourdes Díaz Vega, Muttersprachlerin

Bereiten Sie sich an nur einem Wochenende auf Ihren nächsten Besuch in einem spanischsprachigen Land vor. Sie lernen, wie man sich im Hotel und Restaurant zurechtfindet, nach dem Weg fragt und auch das Wichtigste für Notfälle.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

**Fr., 18.00 - 20.00 Uhr, Sa./So., 9.00 - 12.00 Uhr,
23. bis 25.6.23**

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

€ 64.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-344001

Spanisch für die Reise kompakt A 1 am Samstag

María del Lourdes Díaz Vega, Muttersprachlerin

Sie lernen die wichtigsten Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen, Tipps und Tricks zu Land und Leuten inklusive. Der Kurs eignet sich gleichzeitig wunderbar zum Reinschnuppern und als Einstieg in die spanische Sprache.

¡Buen viaje!

Lehrbuch: ‚Spanisch für den Urlaub‘ A 1

(ISBN 9783125142657, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Sa., 9.00 - 11.00 Uhr, ab 4.3.2023 (4 x)

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

€ 64.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-344002

Spanisch für die Reise kompakt A 1 in den Osterferien

María del Lourdes Díaz Vega, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Spanisch für den Urlaub‘ A 1

(ISBN 9783125142657, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Di. – Fr., 9.00 - 11.00 Uhr, ab 11.4.23 (4 x)

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

€ 64.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-344003

Spanisch für die Reise kompakt A 1 am Samstag

Brigitte Berr

Lehrbuch: ‚Spanisch für den Urlaub‘ A 1

(ISBN 9783125142657, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Sa., 9.00 - 12.00 Uhr, ab 29.4.2023 (4 x)

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

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-344004

Online: Spanisch Expresskurs in den Osterferien

NEU

María José Eybe, Muttersprachlerin

Bereiten Sie sich auf Ihren nächsten Besuch in einem spanischsprachigen Land vor. Sie lernen, wie man sich im Hotel und Restaurant zurechtfindet, nach dem Weg fragt und auch das Wichtigste für Notfälle.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Di. – Fr., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 11.4.2023

Online - lernen von zu Hause aus

€ 48.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-344005

Spanisch für die Reise und mehr A 1 (Teil 2)

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 19.4.2023 (8 x)

**Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)**

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-344006



Auffrischung und Wiederholung

Spanisch mit Zeit und Muße: Wiederholung A 2

Maribel Pfaffel, Muttersprachlerin

Spielegerisch und kommunikativ wiederholen Sie die Grundbausteine der spanischen Sprache.

Lehrbuch: ‚Con gusto nuevo‘ A 2

(Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lekt. 1

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

Nittendorf, Neues Rathaus

(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-345005

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

Mo., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 13.3.2023 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

€ 120.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-345011

Spanisch Auffrischung und Konversation B 2

Christa Sanchez

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 24.3.2023 (15 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 180.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-345030

Konversationskurse

NEU

Conversación fácil

María José Eybe, Muttersprachlerin

Sie haben schon Grundkenntnisse, aber es hapert noch am freien Sprechen? Hier legen wir den Fokus genau darauf und am Ende können Sie kleine Unterhaltungen auf Spanisch führen! ¡Ánimo!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mi., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 22.3.2023 (10 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 120.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-346001

Curso de conversación B 1/B 2

Lilia Rangel Alvarado

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. 231-346202

Spanisch Einstieg A 1 – berufsorientiert Kompakt am Samstag

Alba Meléndez-Haslinger, Muttersprachlerin

Setzen Sie von Anfang an berufliche Akzente beim Spanisch lernen. Spanische Klänge und ein Glas Sherry erleichtern uns den Einstieg. Sie erhalten auch das in der Arbeitswelt nötige Wissen über kulturelle Unterschiede und den Umgang mit ihnen.

Lehrbuch: ‚Colegas 1‘ Neue Ausgabe: Berufsorientierter Spanischkurs für Anfänger (ISBN 978-3-12-516203-7, Klett Verlag), ab Lekt. 1

Sa., 13.00 - 15.15 Uhr, ab 17.6.2023 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 90.00 (4 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-347000





Auf zu neuen Sprachabenteuern!

Seltener unterrichtete Sprachen

Chinesisch Schnuppertag

Yü Du-Angler, Muttersprachlerin

Im Chinesischen bedeutet Familie ein „Schwein unterm Dach haben“ und Eifersucht „Essig essen“ – die chinesische Sprache ist bildhaft, regt die Phantasie an und ist viel leichter zu erlernen als man denkt! Neugierig? Probieren Sie's aus!

Mi., 17.30 - 19.30 Uhr, 1.3.2023

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

Eintritt frei (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351001

Chinesisch Einstieg A 1

Yü Du-Angler, Muttersprachlerin

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 A 1-A 2“,

(ISBN 978-3-12-528960-4, Klett-Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 8.3.2023 (12 x)

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9, vhs-Raum)

€ 144.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351002

Griechisch Schnuppertag

Vasiliki Rantou, Muttersprachlerin

Griechisch ist doch viel zu schwer zu lernen? Sie werden überrascht sein. Probieren Sie es aus!

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 18.00 - 20.00 Uhr, 20.3.2023

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

Eintritt frei (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351200

Griechisch Einstieg A 1

Vasiliki Rantou

Ganz entspannt lernen Sie alltägliche Dialoge auf Griechisch zu führen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleitung

Mo., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 17.4.2023 (8 x)

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

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351201



Unser Kursangebot wird
laufend ergänzt. Sie finden es auf
www.vhs-regensburg-land.de

NEU

Online: Polnisch Schnuppertag

Dr. Monika Barwinska-Moll, Muttersprachlerin

Neugierig auf die polnische Sprache? Polnisch benutzt das lateinische Alphabet, hat aber noch 9 Buchstaben hinzugefügt. Punkte, Häkchen oder Striche markieren eine vom ursprünglichen lateinischen Buchstaben abweichende Betonung oder Aussprache. Versuchen Sie es mal!

Mo., 18.30 - 20.00 Uhr, 17.4.2023

Online - lernen von zu Hause aus

Eintritt frei (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351501

Online: Dzień 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 24.4.2023 (8 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351502

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!

(ISBN 978-3-19-507243-4, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Mi., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 26.4.2023 (8 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 96.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351601

NEU

Rumänisch Schnuppertag

Andreea-Elena Busuioc, Muttersprachlerin

Ca. 33 Millionen Menschen sprechen Rumänisch. Es gehört wie Italienisch, Französisch, Spanisch und Portugiesisch zu den romanischen Sprachen. Da Rumänien von slawischen Ländern umgeben ist, haben auch die slawischen Sprachen Einfluss auf die Sprache. Lassen Sie sich überraschen!

Mo., 19.00 - 21.00 Uhr, 17.4.2023

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

Eintritt frei (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351700

Nur wer sich selbst als Person als sinnvolles Ganzes erlebt, kann andere Personen verstehen.

Edith Stein



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 Kurzsentschlossene‘ (ISBN 978-3-19-005419-0, Hueber Verlag), ab Lekt. 1

Mo., 19.00 – 20.30 Uhr, ab 24.4.2023 (10 x)

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

€ 120.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351701

Rumänisch A 1

Andreea-Elena Busuioc, Muttersprachlerin

Lehrbuch: ‚Einstieg Rumänisch – für Kurzsentschlossene‘ (ISBN 978-3-19-005419-0, Hueber Verlag), ab Lekt. 4

Mo., 17.30 – 19.00 Uhr, ab 27.2.2023 (12 x)

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

€ 144.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351705

Online: Russisch Einstieg A 1

Gulnara Werkmann, Muttersprachlerin

Sie sind Anfänger*in oder haben schon mal einen Versuch unternommen, dann ist dies Ihre Gelegenheit. Auch 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., 11.00 – 12.15 Uhr, ab 4.3.2023 (12 x)

Online – lernen von zu Hause aus

€ 120.00 (4 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-351803

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., 18.00 – 19.00 Uhr, ab 15.5.2023 (10 x)

Online – lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351901

Online: Tschechisch A 1

Miroslava Putz, Muttersprachlerin

Lehrbuch: Tschechisch Express 1, ab Lekt. 6

Do., 17.30 – 18.30 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Online – lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351906

Online: Tschechisch A 2

Miroslava Putz, Muttersprachlerin

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Do., 19.00 – 20.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Online – lernen von zu Hause aus

€ 80.50 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-351920

NEU

Ungarisch Schnuppertag

Agnes Németh-Ösz, Muttersprachlerin

Es heißt oft, dass Ungarisch eine der schwierigsten Sprachen ist, die man lernen kann. Doch was ist der Grund dafür? Es ist einfach alles anders. Hier erfahren Sie, warum sich die Herausforderung trotzdem lohnt!

Mittwoch, 19.4.23, 19.30 – 20.30 Uhr

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

Eintritt frei (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-352101

Ungarisch für die Reise A 1

Agnes Németh-Ösz, Muttersprachlerin

Ungarn bietet weit mehr als Balaton und Budapest, Puszta 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 26.4.2023 (8 x)

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

€ 64.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-352102

Online: Ukrainisch A 1

Iuliia Kumanska, Muttersprachlerin

Vermittelt werden die wichtigsten Basiskenntnisse und Redewendungen für eine einfache mündliche Verständigung im Alltag.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Di., 18.00 – 19.30 Uhr, ab 28.2.2023 (10 x)

Online – lernen von zu Hause aus

€ 120.00 (4 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-352201



Raus aus dem Klassenzimmer

Hier finden sich Gleichgesinnte zusammen – ob am ‚Stammtisch‘ oder am ‚Esstisch‘!

Let's get together! A2 – B2

Valeria Putzkowski

For learners who want to speak English in an informal setting. Try speaking English in a relaxed atmosphere, about everyday things. Come along, bring your ideas and have fun whilst learning.

Do., 18.00 – 19.00 Uhr, ab 20.4.2023 (8 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Cafeteria)
€ 64.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-363100

Online: English Stammtisch B1 – C2

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!

Di., 20.00 – 21.00 Uhr, 25.4.23, 23.5.23, 27.6.23, 25.7.23
Online - lernen von zu Hause aus
€ 40.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-363101

NEU

NEU

Indian Barbecue

Aruna Jabari, Muttersprachlerin

A perfect way to learn English and practice the art of Indian Cooking! For Barbecue lovers, why not spice up your summer barbecues with Indian-inspired BBQ dishes? Think BBQ meat and vegetables, and fish; exciting marinades freshly prepared with delicate Indian spices. Think easy summer-time recipes to wow your friends and family! What's more! You will also learn to prepare the accompanying sauces and salads and sides that go with the barbecued/grilled dishes. Let's BBQ together, to create the perfect meal everyone will enjoy. All ingredients and the menu will be provided (about 15 Euros) All levels
Bitte mitbringen: Behälter für die Reste, Geschirrtücher und Getränke.

Freitag, 12.5.23, 17.00 – 20.00 Uhr
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 22.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-363106

NEU

Indian Barbecue

Aruna Jabari, Muttersprachlerin

Freitag, 21.7.23, 17.00 – 20.00 Uhr
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 22.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-363107

NEU

Französisches ‚Kaffeekränzchen‘

Christa Sanchez

Zusammensitzen und Ihrer Leidenschaft frönen! Französisch auch mal außerhalb des Klassenzimmers sprechen können, ohne gleich nach Frankreich zu fahren? Probieren Sie es doch einfach aus! Christa Sanchez hilft Ihnen gerne, wenn Sie einmal ins Stocken geraten und bringt auch Sprechansätze und Wortschatzhilfen mit.

Mi., 16.00 – 17.30 Uhr, 15.3.23, 19.4.23, 17.5.23, 21.6.23, 19.7.23
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4, Cafeteria)
€ 60.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-363203

Italienisch Stammtisch A2 – C1

Antonella Matarazzo, 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!

Do., 17.45 – 19.15 Uhr, 27.4.23, 25.5.23, 22.6.23, 27.7.23
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 48.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-363304



Unser Kursangebot wird
laufend ergänzt. Sie finden es auf
www.vhs-regensburg-land.de



NEU

Regensburg – die nördlichste Stadt Italiens Stadtführung (mind. B 1 Niveau)

Antonietta Ulivieri Korb, Muttersprachlerin

Sie wollen gerne mal etwas Anderes ausprobieren? Eine Stadtführung auf Italienisch ist eine Herausforderung. Aber keine Angst! Antonietta Ulivieri bereitet Sie perfekt vor. Freitagabend treffen Sie sich online und besprechen alles Wichtige, z.B. schwierige Wörter, und räumen alle sprachlichen Stolpersteine aus dem Weg, so dass Sie sich dann am Samstagvormittag auf den Weg in die nördlichste Stadt Italiens machen können. Sie erhalten Wortlisten und ein Skript per Email vor der Führung. Treffpunkt für die Führung ist das Busterminal (Am Protzenweiher 7, 93059 Regensburg) vor der Lokomotive.

Freitag, 21.4.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 22.4.23, 10.00 - 12.00 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 42.00 (4 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-363305

NEU

Cocinar en español Kochen auf Spanisch für alle Niveaus

Rosa Perez Sevillano, Muttersprachlerin

A través de la cocina conocemos distintas culturas. En el caso de la cultura española, todo gira alrededor de la comida, da lo mismo que sea un encuentro con amigos, un encuentro familiar o cualquier evento especial. La comida para un español siempre es una fiesta! La cocina española tiene aires marinos, hoy prepararemos auténticos platos estrella: De entrante unas sencillas y deliciosos mejillones, como plato principal una Fideuá (fideos marinos con pescado) y de postre el siempre bienvenido Mel I Mató.

Samstag, 11.3.23, 12.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 30.00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. 17,00 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-363410

NEU

Cocinar en español Kochen auf Spanisch für alle Niveaus

Rosa Perez Sevillano, Muttersprachlerin

Hoy cocinamos pescado al horno en una cama de verduras y productos de la tierra y de postre unos riquísimos vasitos de tarta de limón. Bestial!

Samstag, 13.5.23, 12.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 30.00 (6 - 10 Plätze, zuzügl. 17,00 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-363412

**Bitte bringen Sie
zu allen Kochkursen
Behälter für die Reste,
Geschirrtücher und
Getränke mit.**

NEU

Cocinar al estilo mexicano Kochen auf Mexikanisch für alle Niveaus

Maria del Lourdes Díaz 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 Díaz 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.

Donnerstag, 11.5.23, 17.00 - 20.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 22.50 (6 - 10 Plätze, zuzügl. 17,00 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-363414

Georgischer Kochabend

Liana und Dimitri Manjavidze

Georgien, ein Land 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 typischen 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.

Freitag, 23.6.23, 17.30 - 22.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 22.50 (6 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-363503

NEU

Der chinesische Feuertopf – mehr als nur ein Gericht

Yü Du-Angler, Muttersprachlerin

Er zählt zu den beliebtesten und kommunikativsten Gerichten Chinas und ist selbst in den entlegensten Winkeln des Landes zu finden: der Hot Pot, das chinesische Fondue. Ein Grund, warum den Chinesen aller sozialer Schichten ihr Feuertopf niemals langweilig wird, sind seine unglaublichen Variationsmöglichkeiten. Alle sitzen gemeinsam um einen großen Topf mit kochender Brühe und tauchen über Stunden hinweg alles ein, was der Kühlschrank hergibt: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Reisbällchen, Tofu, Gemüse. Und dabei wird geredet, was das Zeug hält. Köcheln und reden Sie mit!

Freitag, 5.5.23, 17.00 - 20.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 24.00 (4 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 15 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-363510

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 auch noch im fortgeschrittenen Alter angefangen und praktiziert werden.

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 17.4.2023 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 96.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410004

Hatha-Yoga – sanft für alle

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Der Kurs ist speziell gedacht für ungeübte Teilnehmer*innen, die bislang körperlich eher wenig aktiv waren.

Fr., 15.30 - 16.30 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)

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

€ 72.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410006

Hatha-Yoga sanft für Späteinsteiger*innen

Andrea Zott, Yogalehrerin (BYV)

Mo., 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

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

€ 108.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-410010

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken, Decke
und Iso- oder Yoga-
matte 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.

Grundkurse

Hatha-Yoga – Grundkurs

Barbara Berger, Yogalehrerin (WestSideYoga)
Do., 18.00 - 19.15 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)
Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)
€ 75.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-410018

Hatha-Yoga – Grundkurs

Claudia Haschke, Yogalehrerin (EDY),
Entspannungspädagogin
Do., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)
€ 67.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410020

Hatha-Yoga – Grundkurs

Sabine Eyerer, KL Rückentraining, Hatha-Yoga (RYT),
Yin Yoga
Mo., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)
€ 67.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410022

Hatha-Yoga – Grundkurs

Carola Bauer, Gesundheitspädagogin,
Entspannungspädagogin (BTB)
Mi., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410025

Hatha-Yoga – Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410027

Hatha-Yoga – Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)
Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)
€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410029

Hatha-Yoga – Grundkurs

Birgit Kuch, Dipl. Soz. Päd. (FH), Yogalehrerin (BDY)
Mi., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)
Wenzenbach, Mittelschule
(Roither Weg 15, Erdgeschoß)
€ 108.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410033



Hatha-Yoga – Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.4.2023 (10 x)

Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)

€ 95.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410035

Hatha-Yoga – Grundkurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester

Do., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 27.4.2023 (10 x)

Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)

€ 95.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410037

Hatha-Yoga – Grundkurs

Sabine Eyerer, KL Rückentraining, Hatha-Yoga (RYT), Yin Yoga

Mo., 8.30 - 9.45 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 67.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410040

Hatha-Yoga – Grundkurs

Graciela Karl, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

Do., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Pfatter-Geisling, Gemeinschaftshaus (Schulweg 4)

€ 80.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410044

Hatha-Yoga – Grundkurs

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Do., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

€ 108.00 (7 - 14 Plätze), Kurs Nr. 231-410048

Hatha-Yoga – Grundkurs

Csilla Glozik, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Do., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 20.4.2023 (8 x)

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

€ 68.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410052

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.

Yoga in den Sommerferien Grund- und Mittelstufe

Andrea Zott, Yogalehrerin (BYV)

Mo., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 31.7.2023 (4 x)

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

€ 36.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-410054

Online: Hatha-Yoga – Grundkurs am Morgen

Csilla Glozik, Dipl. Päd., Yogalehrerin

Di., 9.30 - 11.00 Uhr, ab 18.4.2023 (8 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 68.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410063

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin

Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

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

€ 96.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-410100

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin

Do., 16.15 - 17.45 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 96.00 (7 - 14 Plätze), Kurs Nr. 231-410102

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

Di., 17.30 - 19.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 96.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410104

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin

Mo., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

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

€ 96.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410106

*Die Freiheit ist wie das Meer: Die einzelnen Wogen
vermögen nicht viel, aber die Kraft der Brandung
ist unwiderstehlich.*

Václav Havel

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken, Decke
und Iso- oder Yoga-
matte mit.



Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Kathrin Hamm, Luna-Yoga-Lehrerin, Heilpädagogin
Do., 19.30 – 21.00 Uhr, ab 20.4.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 99.00 (6 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410108

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, staatl. gepr. Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Di., 18.00 – 19.30 Uhr, ab 18.4.2023 (13 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 117.00 (6 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410110

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin
Do., 19.30 – 20.45 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Kursraum)
€ 90.00 (6 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410112

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin
Do., 17.45 – 19.15 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 96.00 (7 – 14 Plätze), Kurs Nr. 231-410114

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)
Do., 19.45 – 21.15 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Pentling, Mehrzweckgebäude (Hölkeringer Str. 9)
€ 96.00 (8 – 11 Plätze), Kurs Nr. 231-410116

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, staatl. gepr. Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Di., 9.30 – 11.00 Uhr, ab 18.4.2023 (13 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 117.00 (6 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410118

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, staatl. gepr. Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Mi., 9.30 – 11.00 Uhr, ab 19.4.2023 (13 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 117.00 (6 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410120

Kursleiter*in gesucht

**Für den Programmbereich Gesundheit
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Trainer*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525515

**Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische
Weiterbildung, wenn Sie
und Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Edith Herrmann, Yogalehrerin
Mo., 18.30 – 20.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Lappersdorf, Gymnasium (Am Sportzentrum 2, Aula)
€ 96.00 (7 – 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410122

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Edith Herrmann, Yogalehrerin
Mi., 20.00 – 21.30 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 96.00 (8 – 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410124

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Iris Tölzer-Murr, staatl. gepr. Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Mi., 17.15 – 18.45 Uhr, ab 19.4.2023 (13 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 117.00 (6 – 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410126

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)
Do., 18.20 – 19.50 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 96.00 (6 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410128

Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Eva Binner, Yogalehrerin BDY/EYU
Mo., 18.00 – 19.30 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Wenzenbach, Mittelschule (Roither Weg 15, Erdgeschoß)
€ 108.00 (6 – 8 Plätze), Kurs Nr. 231-410130

Hybrid: Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Fr., 8.15 – 9.45 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (6 – 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410132

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken, Decke
und Iso- oder Yoga-
matte mit.**

Online: Hatha-Yoga – Grund- u. Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin
Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Online - lernen von zu Hause aus
€ 96.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410134

Hatha-Yoga – Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin
Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 18.4.2023 (13 x)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)
€ 104.00 (7 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-410223

Hatha-Yoga – Mittelstufe

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin
Mi., 17.45 - 19.15 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410225

Hatha-Yoga – Mittelstufe

Bettina Gruber, Yogalehrerin (Paracelsus)
Mo., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 96.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410230

Aufbaukurse

Hatha-Yoga – Aufbaukurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester
Mo., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)
€ 114.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410300

Hatha-Yoga – Aufbaukurs

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin
Mo., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 108.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410307

Hatha-Yoga – Aufbaukurs

Corona Speer, Yogalehrerin, B.A. Soziale Arbeit,
Krankenschwester
Mo., 18.15 - 19.45 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)
€ 114.00 (5 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410309

Online: Hatha-Yoga – Aufbaukurs

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin
Do., 19.45 - 21.15 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Online - lernen von zu Hause aus
€ 96.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410311





Besondere Angebote

Babybauch Yoga für Schwangere

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin, Alliance zert. Yoga Instructor

Dieser Kurs 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 19.4.2023 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410409

Babybauch Yoga für Schwangere

Anna Dobler, Yin Yoga-Lehrerin, Alliance zert. Yoga Instructor

Mi., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 14.6.2023 (6 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 36.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410410

Yoga für Schwangere

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 9.3.2023 (6 x)

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

€ 54.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410416

Yoga für Schwangere

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 4.5.2023 (6 x)

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

€ 54.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410417

Yoga für Schwangere

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA, zert. Yogalehrerin

Do., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 6.7.2023 (6 x)

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

€ 54.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410418

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Socken und Yoga-
matte mit.**

NEU

Vinyasa – Yoga im Flow

Katrin Schätz

Vinyasa Yoga ist ein modernes Yoga, das eher kraftvoll und dynamisch ausgeführt wird. Der Atem dient als verbindendes Element zur Bewegung, wobei durch die fließenden Übergänge in die einzelnen Körperhaltungen (Asanas) ein lebhafter Flow entsteht. Du kräftigst und stabilisierst deine gesamte Muskulatur, förderst deine Balance und Flexibilität und bringst mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in deinen Alltag. Durch Entspannungstechniken zum Schluss der Stunde zentrierst du dich wieder in deiner Mitte und bringst Körper, Geist und Seele in Einklang.

Dieser Kurs ist besonders für alle Aktiven und Yogabegleitenden sowie Yogaeinsteiger*innen geeignet.

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 8.3.2023 (8 x)

Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)

€ 45.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410455

NEU

Vinyasa – Yoga im Flow

Katrin Schätz

Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 28.6.2023 (5 x)

Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)

€ 28.50 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410456

NEU

Vinyasa – Yoga im Flow

Gwenhwyfar Nuver, Yogalehrerin (YogaAlliance zert.)

Do., 16.30 - 17.45 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

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

€ 71.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410458

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 18.4.2023 (12 x)

Wiesent, Bürgerhaus (Bahnhofstr. 1)

€ 132.00 (7 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410500

**Sie haben
Fragen zu unseren
Gesundheitskursen?
Rufen Sie uns an unter
09401 52550**

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 18.4.2023 (10 x)

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

€ 85.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-410506

Kundalini Yoga (Anfänger*innen)

*Elfriede Mahan Kiret Motschmann, Yogalehrerin,
Apothekerin u. Heilpraktikerin*

Di., 17.15 - 18.45 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Sinzing, Feuerwegerätehaus (Bahnhofstr. 30)

€ 96.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410510

Kundalini Yoga (Fortgeschrittene)

*Elfriede Mahan Kiret Motschmann, Yogalehrerin,
Apothekerin u. Heilpraktikerin*

Di., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Sinzing, Feuerwegerätehaus (Bahnhofstr. 30)

€ 96.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410512

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 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.

Mi., 19.15 - 20.45 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 96.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410514

Yin Yoga

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin

Mi., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410516

Yin Yoga

Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnesstrainerin

Do., 17.45 - 19.00 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

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

€ 95.00 (8 - 7 Plätze), Kurs Nr. 231-410518

Ashtanga Yoga – sanfter Einstieg

*Silvia Nagler, Ashtanga Yoga Lehrerin AYI Inspired®
(Yoga Alliance)*

Hier steigst Du sanft in das Ashtanga Yoga nach der AYI®-Methode ein. Im Zusammenspiel von dynamischem Yoga, Atemtechnik und Entspannung verbesserst du dein Körpergefühl, kräftigst Deine Muskeln und lernst Deinen Geist zu entspannen.

AYI® – nach Dr. Ronald Steiner – ist die Verschmelzung der traditionellen Wurzeln des Ashtanga Yoga mit innovativen Aspekten, die Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie, Bewegungslehre und Gesundheitswissenschaften in die Yoga-praxis integrieren.

Der Kurs ist für Yoga-Anfänger*innen geeignet.

Di., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 28.2.2023 (7 x)

Wörth, Reitfeld 6a (EG)

€ 57.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410520

Ashtanga Yoga – sanfter Einstieg

*Silvia Nagler, Ashtanga Yoga Lehrerin AYI Inspired®
(Yoga Alliance)*

Di., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 16.5.2023 (8 x)

Wörth, Reitfeld 6a (EG)

€ 57.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-410521

NEU

NEU

**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. Körperliche Fitness und aufrechte Haltung werden unterstützt und Stress abgebaut. Abgerundet wird die Stunde durch Meditation, Entspannungstechniken und Atemübungen.

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)**Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)****€ 108.00 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410525**

NEU

Hormon-Yoga für Frauen*Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)*

Einfache Yoga-Übungen können Sie unterstützen, die hormonelle und geistige Balance zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Hormon-Yoga ist gut geeignet bei Zyklusunregelmäßigkeiten, Prämenstruellem Syndrom oder Kinderwunsch. Es kann aber auch die Wechseljahre zur besten Zeit Ihres Lebens machen! Die Teilnahme sollten Sie im Vorfeld nach Möglichkeit mit Ihrer Frauenärzt*in abklären. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mo., 16.15 - 17.45 Uhr, ab 17.4.2023 (8 x)**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)****€ 72.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-410528**

NEU

Vinyasa-Yoga – Resilienz für Körper und Geist*Gwenhwyfar Nuver, Yogalehrerin (YogaAlliance zert.)*

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft mit Vinyasa Yoga!

Dynamische Körperübungen, Pranayama (Atemübungen) und Meditation unterstützen Immunsystem und mentale Widerstandskraft. Lernen Sie für Sie passende Übungen kennen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können – denn Yoga hört nicht beim Verlassen der Matte auf, es ist eine Lebenseinstellung!

Samstag, 22.4.23, 14.00 - 17.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 20.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410606**

NEU

Jivamukti Yoga:**Lebensfreude leicht gemacht***Gwenhwyfar 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. Es basiert auf dem Hatha Yoga, wird aber dynamisch im Vinyasa Stil praktiziert. Atem und Bewegung verschmelzen zu einer Einheit, daneben spielen Spiritualität und Meditation eine wichtige Rolle. Lernen Sie die Grundlagen eines Yogastils kennen, der nicht weniger als ein glückliches und befreites Leben zum Ziel hat.

Samstag, 20.5.23, 14.00 - 17.00 Uhr**Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)****€ 20.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-410608**

Entspannung und Stressabbau

Qi Gong – T'ai Chi Chuan*Stefan Penzkofer, Heilpraktiker*

Lernen Sie zwei Methoden kennen, die Sie gesund, vital und ausgeglichen bleiben bzw. werden lassen!

Qi Gong ist ein Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin, das einfache, langsame Bewegungsabläufe, Atem und Meditation miteinander verbindet; es wirkt ausgleichend auf den Energiefluss in den Meridianen, baut Stress ab und verhilft zu einer natürlichen Beweglichkeit.

T'ai Chi Ch'uan zeichnet sich durch sanfte, langsam fließende Bewegungen bei gleichbleibender Geschwindigkeit und durch eine besondere Betonung der Entspannung, des gesundheitlichen und meditativen Aspekts aus.

Do., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 2.3.2023 (13 x)**Obertraubling, Hermann-Zierer-Grundschule (Piesenkofener Str. 10, EG, Aula)****€ 97.50 (8 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-411000****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 19.4.2023 (12 x)**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)****€ 68.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-411022****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 19.4.2023 (12 x)****Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)****€ 68.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-411024**

Wir sind alle Blätter an einem Baum, keins dem andern ähnlich, das eine symmetrisch, das andere nicht, und doch alle gleich wichtig dem Ganzen.
Gotthold Ephraim Lessing



**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
bequeme Kleidung und
Socken mit.**

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 19.4.2023 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-411080

Ki Do In – Energie- und Gesundheitstraining

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 14.6.2023 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-411081

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 kann genügen, 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.

Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong-Kursleiterin

Di., 9.45 - 10.45 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-412000

Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong-Kursleiterin

Di., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-412002

Qi Gong

Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut, Qi Gong-Lehrer

Di., 16.45 - 18.15 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 80.00 (8 - 13 Plätze), Kurs Nr. 231-412004**

Qi Gong

Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut, Qi Gong-Lehrer

Fr., 16.30 - 18.00 Uhr, ab 21.4.2023 (10 x)

**Sinzing, Feuerwehgerätehaus (Bahnhofstr. 30)
€ 80.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-412006**

Qi Gong

Rainer Stanitzki, Dipl. Soz. Päd., Ergotherapeut, Qi Gong-Lehrer

Di., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

**Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)
€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-412008**



**Qi Gong**

Manuela Köck, Heilpraktikerin (Schwerpunkt TCM), ÜL P
Mi., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 64.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-412010

Qi Gong

Manuela Köck, Heilpraktikerin (Schwerpunkt TCM), ÜL P
Do., 17.30 - 18.30 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Donaustauf, Bürgerhaus (Maxstr. 2, Bürgersaal)
€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-412012

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 17.4.2023 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 114.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-413000

Autogenes Training
Wohlfühlen, Abschalten und Entspannen

Stefanie Weiß, Dipl. Soz. Päd., MA
Das Autogene Training hilft, allein durch die Kraft gezielter Gedanken zu entspannen und loszulassen. Innerhalb weniger Minuten können Sie so zu Gelassenheit und Ruhe finden, um erholt den Alltagsstress zu meistern, oder einfach nur, um besser einzuschlafen. Regelmäßiges Üben ist die Voraussetzung für die Wirksamkeit der Methode.

Do., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 9.3.2023 (8 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 56.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-418000

Workshop: Die große Kraft des Atmens

Anita Weber, Dipl. Päd., ärztl. gepr. Yogalehrerin
Unser Leben beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug; dazwischen liegen endlos viele Atemzüge. Trotzdem schenken wir der Bedeutung der Atmung, ihrem Einfluss auf Körperfunktionen, Nervensystem, Emotionen und Energiehaushalt zu wenig Beachtung.

Bewusstes und richtiges Atmen dient der Prävention und dem Stressabbau. Die Grundlagen, zu denen auch Pranayama-Techniken aus dem Yoga gehören, erlernen Sie hier!

Sonntag, 25.6.23, 10.00 - 13.00 Uhr
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 24.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-418010

Der Atem – Wege der Selbstregulation

Andrea Wolfrath, Atemberaterin
Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper und Seele. Er ist die Schnittstelle zum vegetativen Nervensystem und steht mit diesem in direkter Verbindung. Somit gibt es mit dem Atem eine Möglichkeit, positiv darauf einzuwirken. In diesem Kurs lernen wir auf einfache und alltagsnahe Weise, wie wir den Atem nutzen können, um Herausforderungen gelassen zu meistern. Leichte Atemübungen, Achtsamkeitsübungen oder Bewegungsabläufe zur Weitung und Kräftigung der Atemräume sind die Methoden und bringen uns wieder zu uns selbst zurück, in unsere Mitte. Sowohl akute als auch chronische Stresszustände können damit reduziert und Emotionen reguliert werden. Das Ergebnis ist wachsendes Wohlbefinden, verbesserte Entspannungsfähigkeit und eine beruhigte Psyche. Die Übungen sind einfach umzusetzen und in unser tägliches Leben mitzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 7.3.2023 (4 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 60.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-418012

Der Atem – Wege der Selbstregulation

Andrea Wolfrath, Atemberaterin
Mi., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 19.4.2023 (4 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 60.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-418014

Eutonie – mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, 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.

Bitte beachten Sie:
Das vorliegende Programmheft
enthält lediglich einen
Auszug unseres Kursangebotes.
Aktuelle Ergänzungen finden
Sie auf [www.vhs-regensburg-](http://www.vhs-regensburg-land.de)
land.de



Beschwerden wie z. B. Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, seelische Verstimmungen können sich lösen.

Di., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 72.00 (6 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-419018

Eutonie – mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Eutonie-Pädagoge GA

Mi., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

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

€ 72.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-419020

Online: Eutonie – mehr als nur Entspannung!

Alfons Kestel, Eutonie-Pädagoge GA

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 72.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-419022

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 19.4.2023 (10 x)

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

€ 67.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-419026

Entspannungsmix

Melissa Pahnke, Kursleiterin PME, AT, Faszientraining

Mi., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 67.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-419028

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, 25.3.23, 16.00 - 19.00 Uhr

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

€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419036

*Des Himmels Netz hat weite Maschen
und doch entkommt ihm nichts.*

Laotse

Resilienz und Stressbewältigung

Genussmomente im Alltag finden – ein Resilienz-Workshop

*Claudia Burwitz, Psychologin (M.Sc.), Coach für Lebens- und
Karriereplanung*

Wir nehmen uns 90 Minuten Zeit, um den Blick auf die angenehmen, Kraft spendenden Aspekte im Leben zu richten. Selbstfürsorge und positive Emotionen im Alltag stellen eine wichtige Ressource dar, um sich gegen langfristige Folgen von Krisen und Stress zu schützen. Im Kurs fördern wir deshalb ein angenehmes, genussvolles Erleben im Alltag, entwickeln eine selbstfürsorgliche Haltung und stärken so unsere psychische Widerstandskraft, unsere Resilienz, und damit unsere Gesundheit.

Donnerstag, 30.3.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Zi. 1.6)

€ 12.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419040

NEU

„Ein Freund, ein guter Freund...“

*Claudia Burwitz, Psychologin (M.Sc.), Coach für Lebens- und
Karriereplanung*

...ist nicht nur das Schönste auf der Welt, sondern auch einer der wichtigsten Bausteine unserer psychischen Widerstandskraft – unserer Resilienz.

Mit der Unterstützung durch wohlthuende Menschen, mit denen wir lachen können, die uns emotional beistehen oder mit Rat und Tat unter die Arme greifen, können wir einerseits unseren Alltagsstress leichter bewältigen, andererseits aber auch kritische Lebensereignisse meistern.

Gute Freunde fallen jedoch nicht (immer) vom Himmel. Im Kurs trainieren wir unsere soziale Kompetenz und finden Wege zu einem tragfähigen sozialen Netzwerk.

Samstag, 22.4.23, 9.30 - 12.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Zi. 1.6)

€ 19.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-419041



Online: Workshop Stressbewältigung „Hausgemachter Stress muss nicht sein“

Martina Weiß, Psychologin (M.Sc.), und Claudia Burwitz,
Psychologin (M.Sc.), Coach für Lebens- und Karriereplanung

Wir entlarven stressverstärkende Einstellungen und Denkmuster, denn Stress beginnt im Kopf. Wir üben neue mentale Strategien, die Ihnen helfen, beanspruchende Situationen neu zu bewerten und als Herausforderung anzunehmen.

Donnerstag, 9.3.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 13.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419044

NEU

Stressfrei durch Achtsamkeit Ein Einführungsworkshop

Martina Weiß, Psychologin (M.Sc.), und Claudia Burwitz,
Psychologin (M.Sc.), Coach für Lebens- und Karriereplanung

Ausgeglichen und entspannt durchs Leben gehen – wer möchte das nicht? Oft sieht die Realität dann aber anders aus. Ein Weg zu einem stressfreien Leben ist Achtsamkeit, eine spezielle Form der Aufmerksamkeit und Ruhe, die jede(r) lernen und üben kann. Dazu braucht es kein stundenlanges Meditieren – oft sind es kleine Dinge im Alltag, die den Stress reduzieren.

Der interaktive Workshop liefert Hintergrundwissen zum Thema Achtsamkeit und Stress. Sie lernen erste Übungen kennen und bekommen Tipps, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren.

Samstag, 25.3.23, 10.00 - 12.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4, Zi. 1.7)

€ 19.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419046

Energiemanagement oder wie Du deine persönliche Energie steigerst

Isabella Schreiner, Hypnocoach

Was hält Dich davon ab, deine Ziele zu erreichen oder in manchen Situationen dein Verhalten zu ändern? Ganz oft fehlt dazu einfach die Energie. Und genau daran wollen wir in diesem Kurs ansetzen. Mithilfe der richtigen Fragen, dem nötigen Knowhow und geführten Meditationen stärken wir unsere tagtäglichen Energielieferanten und identifizieren außerdem erfolgreich verdrängte, eingestaubte Energieräuber. Wir beschäftigen uns u.a. mit der Macht unseres Unterbewusstseins und ich unterstütze dich dabei, deine Energie wieder anzuheben.

Sei dabei und erschaffe dir deine Realität neu!

Di., 19.30 - 21.00 Uhr, ab 7.3.2023 (4 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 69.00 (7 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419049

NEU

After-Work-Waldbaden

Markus Koch

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.

Montag, 22.5.23, 17.00 - 19.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419052

NEU

Shinrin Yoku – Waldbaden

Regina Machander, KL Heilpraktiker und zertifizierte KL-Waldbaden

Beim Waldbaden steht nicht die Fortbewegung im Vordergrund. Es werden nur kurze Strecken zurückgelegt, da der gemeinsame Weg das Ziel ist.

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, 2.4.23, 14.00 - 16.30 Uhr

TP: Hainsacker, Schwärzer Wanderparkplatz

€ 35.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419054

NEU

Shinrin Yoku – Waldbaden

Manuela Hofknecht, zert. Kursleiterin Waldbaden

Freitag, 30.6.23, 16.00 - 18.30 Uhr

TP: Mintrachinger Forst Staatsstr. 2329 zw. Mintraching und Geisling (48°57'42.907''N, 12°17'35.8321''E)

€ 20.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-419060



Bewegung und Fitness

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 19.4.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 74.00 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 231-420000

Dynamisches Faszientraining

Martina Segador, Physiotherapeutin, Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 88.00 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 231-420002

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 Knieschmerzen lindern. Die ganzheitlichen Yoga-Übungen mit wohltuenden Dehnungen sorgen für die perfekte Entspannung.

Di., 9.30 - 10.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-420004

Faszienyoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin, Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Do., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 76.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-420006

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung,
Handtuch, Isomatte
und Getränke mit.**

Bewegung befreit – 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 17.4.2023 (12 x)

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

€ 96.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-421000

NEU

Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Helga Angerer, Pilates- und Faszientrainerin, LNB-Motion Trainerin

Do., 16.45 - 17.45 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 80.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-421002

Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Birgit Kreusel, Therapeutin für Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 21.4.2023 (6 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 59.00 (6 - 15 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-421015

Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht mit Faszientraining

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Wirken Sie mit wenig Zeitaufwand, aber größtmöglichem Erfolg den häufig einseitigen, körperlichen Belastungen durch Beruf und Alltag entgegen. Das LNB-Bewegungssystem mit faszialer Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht kann Abhilfe schaffen. Mit hocheffizientem Faszientraining wirken Sie nachhaltig anhaltenden körperlichen Defiziten entgegen. Atemübungen und eine tiefe Entspannung runden dieses Seminar perfekt ab.

Freitag, 10.3.23, 16.00 - 20.00 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 45.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-421018

Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht mit Faszientraining

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Samstag, 1.7.23, 9.00 - 13.00 Uhr

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

€ 45.00 (6 - 12 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-421019



Fitness für Einsteiger*innen

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 18.4.2023 (11 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 48.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-422000

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 19.4.2023 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 60.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-422002

Fit im Alltag

Maria Dünzinger, Präventionsübungsleiterin

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 43.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-422004

Fit im Alltag

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 60.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-422006

Fit im Alltag am Morgen Schwerpunkt Rücken

Arianna Leticia Brunner, Yoga - Meisterin

Mo., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 60.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-422012

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., 15.30 - 16.30 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 47.00 (12 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-422014

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 19.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-422016

Gesundheit und Fitness

„Gesundheit ist das höchste Gut“ –
eine alte Volksweisheit, die man ohne
weitere Erklärungen so stehen lassen kann

Also, schützen Sie dieses wertvollste
aller Güter! Steigern Sie mit Bewegung
Ihr Wohlbefinden oder lassen Sie
mit Entspannungstechniken
die Seele baumeln.



Spezielle Angebote für Beckenboden, Rücken und Schultern

Ein starker Rücken für Jeder-MANN

Helmut Ehemann, Yogalehrer, LNB-Motion Trainer

Im Kurs werden Rücken und Wirbelsäule gekräftigt, der Nacken entspannt. Dehnübungen für die Gelenke kommen 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 17.4.2023 (12 x)

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

€ 72.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-422020

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 Begleitscheinungen (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 19.4.2023 (10 x)

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

€ 87.50 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-423000

Online: kräftigende Beckenbodengymnastik & mehr

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Di., 17.00 - 18.15 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 87.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-423008

Starker Rücken – flacher Bauch

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin, 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 20.4.2023 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 68.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-423011

Starker Rücken – flacher Bauch

Barbara Maier, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 56.00 (7 - 11 Plätze), Kurs Nr. 231-423013

Hybrid: Starker Rücken – flacher Bauch – fitter Körper

Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin

Dieses 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 unterschiedlichsten Geräten – so hat Langeweile keine Chance!

Di., 17.10 - 18.10 Uhr, ab 18.4.2023 (14 x)

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

€ 75.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-423015

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.

**Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/kursangebote**

**Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**





Rücken & Stretch-Mix

Brigitte Peintinger, BodyBalancePilatestrainerin, Faszientrainerin, Rückentrainerin

Die Mischung aus Pilates-, Yoga- und Dehnübungen ist bestens 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 allgemeine Beweglichkeit, die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Bindegewebes werden verbessert.

Fr., 11.00 - 12.00 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-423024

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.

In diesem Kurs lernen Sie Übungen aus Yoga und Pilates kennen, die Ihren Rücken stärken, die Wirbelsäule wieder beweglich machen und Entspannung bringen.

Mi., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 19.4.2023 (11 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 66.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-423028

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 15.3.2023 (8 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 56.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-423036

Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 14.6.2023 (5 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 35.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-423037

Online: Reaktiv Rücken 8

Das Tiefenkräftigungs- und Entspannungsprogramm

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 25.4.2023 (8 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 56.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-423042

Wirbelsäulengymnastik

Andreas Rosinsky, Physiotherapeut

Mo., 16.40 - 17.40 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)
€ 47.00 (12 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-424000

Wirbelsäulengymnastik

Alexandra Böhmker-Zeilhofer, Physiotherapeutin

Do., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau (Königsberger Str. 4)
€ 72.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424004

Hybrid: Wirbelsäulengymnastik

Julia Buhl, Physiotherapeutin

Mi., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Sinzing, Feuerwehgerätehaus (Bahnhofstr. 30)
€ 68.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-424008

Hybrid: Wirbelsäulengymnastik

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Hemau, Grund- und Mittelschule (Mönchsbergweg 1, OG, Zi. 108, Eingang Seite Turnhalle)
€ 64.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424012

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 21.4.2023 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 114.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-424020

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin, Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Di., 8.30 - 9.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424022

Bitte bringen

Sie zu allen Kursen

Sportkleidung,

Handtuch, Isomatte

und Getränke mit.



Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatustrainerin, Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Mo., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 76.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-424026

Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatustrainerin, Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

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

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424028

Trachten wir stets danach,
nicht nur was uns trennt,
sondern was wir gemeinsam haben,
herauszufinden.

John Ruskin

Rückenfit - Präventives Wirbelsäulentraining

Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Rückenfit – Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Mo., 17.30 - 18.45 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)

€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-424030

Rückenfit – Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Mo., 20.00 - 21.15 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)

€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-424032

Rückenfit – Rückenkräftigung

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Mo., 18.45 - 20.00 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Donaustauf, Grundschule (Jahnstr. 9, Turnhalle)

€ 67.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-424034

Rückenfit – Rückenkräftigung

Heidi Utz-Vaitl, Physiotherapeutin

Mi., 17.40 - 18.40 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424036

Rückenfit – Rückenkräftigung

Michaela Kellner, Fitnesstrainerin

Mi., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Beratshausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)

€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-424038

Rückenfit – Rückenkräftigung

Heidi Utz-Vaitl, Physiotherapeutin

Mi., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424040

Ihr Kurs ist nicht
im Programmheft?
Wir planen laufend neue
Angebote. Rufen Sie uns
an unter 09401 52550.



**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung,
Handtuch, Isomatte
und Getränke mit.**

Online: Rückenfit – Rückenkräftigung am Morgen

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Di., 8.00 - 9.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424042

Online: Rückenfit – Rückenkräftigung am Abend

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin, Physio Pelvica, KL Progressive Muskelentspannung

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Online - lernen von zu Hause aus

€ 53.50 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-424044

Kräftigung und Haltung

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 20.4.2023 (12 x)

Aufhausen, Grundschule (Schulstr. 7, Turnhalle)

€ 56.00 (10 - 20 Plätze), Kurs Nr. 231-430000

Fit in den Tag starten: Bauch – Beine – Po

Claudia Zanini, Yogalehrerin, Groupfitnesstrainerin

Mi., 9.00 - 10.00 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 60.00 (10 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-430002

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 17.4.2023 (12 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 231-430004

Bodystyling – das Powertraining für eine tolle Figur

Swetlana Stang, Fitnesstrainerin (C-Lizenz)

Mo., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 20 Plätze), Kurs Nr. 231-430006

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 21.4.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 60.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-430008

Fitness-Mix

Cornelia Hof, Fitnesscoach (ILS), Group-Fitness-Trainerin

Mi., 18.00 - 19.15 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 70.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431000

Fitness-Mix

Katharina Hammerl, Fitnesstrainerin (C-Lizenz BLSV)

Do., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 2.3.2023 (9 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 42.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-431004

Kombiprogramme

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 und steigern unsere Beweglichkeit. Bauch- und Rückenpartie werden aktiv gestärkt, die Körperhaltung verbessert und Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden.

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 17.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 56.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431012

Mobility meets Core – Sommerkurs

Cornelia Hof, Fitnesscoach (ILS), Group-Fitness-Trainerin

Mo., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 31.7.2023 (4 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 19.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431013

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 ist optimal, um Fett zu verbrennen und den Körper zu straffen.

Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

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

€ 50.00 (8 - 13 Plätze), Kurs Nr. 231-431016

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 21.4.2023 (12 x)

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

€ 60.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431030

Hybrid: Yoga meets Pilates

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin

Di., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 96.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431032

After Work – Yoga meets Pilates

Gabriele Haag, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin

Mi., 18.20 - 19.50 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

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

€ 96.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-431034

Yoga meets Pilates (Fortgeschrittene)

Dr. Astrid Rohles, Yoga-Coach (FBHY)

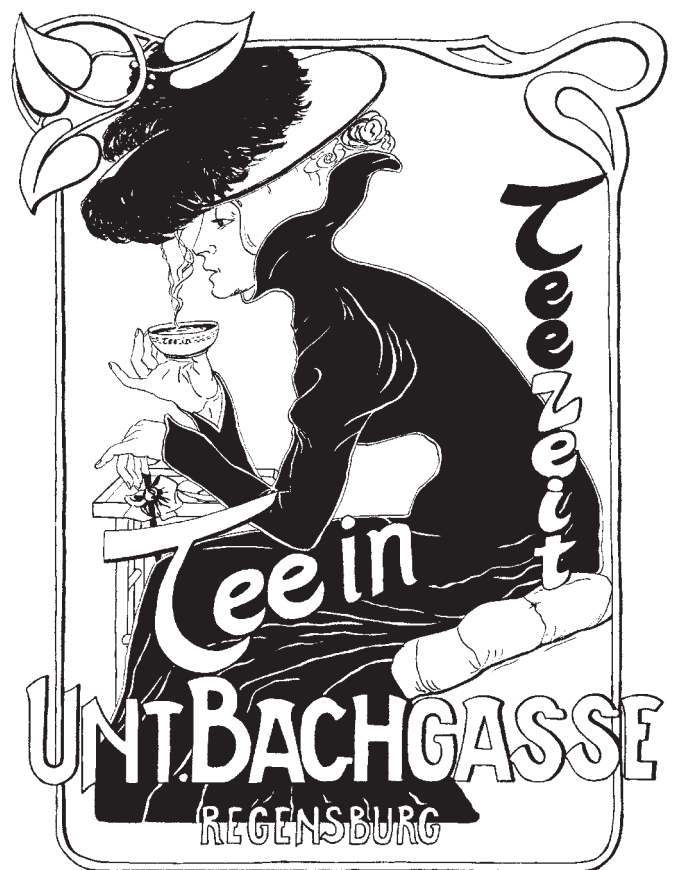
Ein ideales Training für Körper und Seele! Pilatesübungen sorgen für eine straffe Figur und verbessern die Haltung, Yogaelemente führen zu einer wohltuenden Entspannung. Am Ende der Stunde sind Sie körperlich fitter und emotional ausgeglichen. Worauf warten Sie also noch?

Um teilnehmen zu können, sollen Sie schon Yoga- und Pilates-Erfahrung haben.

Fr., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)

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

€ 60.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431036



**Bodyforming & Pilates**

Cornelia Fritsch, Präventionsübungsleiterin, Pilatetrainerin (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 19.4.2023 (9 x)

**Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)**

€ 39.00 (10 - 16 Plätze), Kurs Nr. 231-431042

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 18.4.2023 (12 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 231-431044**

BodyBalancePilates®-Mix

Brigitte Peintinger, BodyBalancePilatetrainerin, Faszientrainerin, Rückentrainerin

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 21.4.2023 (12 x)

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431046**

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 18.4.2023 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-431048

Piloxing®: Pilates und Boxen

Nicole Lekschas, Zumba® Instructor, Group Fitness Trainerin (Basic)

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-431050

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 18.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431070

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 richtig „austoben“ wollen und dabei ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und die Muskulatur kräftigen möchten.

Mo., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

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

€ 50.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431100

deepWORK®

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 19.4.2023 (12 x)

**Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus
(Deutschneudorfer Str. 28)**

€ 60.00 (7 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-431120

**Kursleiter*in
gesucht**

**Für den Programmbereich Gesundheit
sucht die vhs nach neuen Kursangeboten
und engagierten Trainer*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.**

Telefon 09401 525515

**Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische Weiterbildung, wenn Sie
und Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.**

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung,
Handtuch, Matte und
Getränke mit.**



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!

deepWORK®

Susanne Hierl, Übungsleiterin, deepWORK®- und bodyART®-Trainerin

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-431122

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? Dann bist du beim BodyART®-Training genau richtig!

Das funktionelle, dynamische Ganzkörper-Trainingsprogramm verbindet Elemente aus dem Yoga, dem Pilates und Übungen aus dem modernen Coretraining miteinander.

Die Übungen werden in einem fließenden Bewegungsablauf im Atemrhythmus durchgeführt. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Fettverbrennung angekurbelt und die Körperhaltung positiv beeinflusst.

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 18.4.2023 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 56.00 (8 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-431140

BodyART®

Katharina Rückerl, Group Fitness-Trainerin, Erzieherin

Di., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 56.00 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-431142

Pilates

Matthias Schulze, lizenzierter Gesundheits-/Fitnesstrainer

Mo., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

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

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432000

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-432002

Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Nittendorf, Neues Rathaus
(Marktplatz 3, Zi. 106, Seiteneingang)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-432004

Pilates (Einsteiger*innen)

Martina Mulzer, Pilatetrainerin, B-Trainerin BLSV

Di., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432006





Pilates (Einsteiger*innen)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatestrainerin,
Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
Mo., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)
€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-432008

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Helga Angerer, Pilates- und Faszientrainerin,
LNB-Motion Trainerin
Do., 17.50 - 18.50 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)
Schierling, vhs-Raum (Hauptstr. 3 a)
€ 57.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432010

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Mi., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432012

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Fr., 10.00 - 11.00 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 64.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432014

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Helma Ebckemeier, Pilates- und Wellnesstrainerin
Mo., 9.00 - 10.30 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Pielenhofen, Turnhalle Grundschule
(Eingang Etterzhausener Str.)
€ 96.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432016

Gesundheit und Fitness

„Gesundheit ist das höchste Gut“ –
eine alte Volksweisheit, die man ohne
weitere Erklärungen so stehen lassen kann
Also, schützen Sie dieses wertvollste
aller Güter! Steigern Sie mit Bewegung
Ihr Wohlbefinden oder lassen Sie
mit Entspannungstechniken
die Seele baumeln.

**Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Sportkleidung,
Handtuch, Matte und
Getränke mit.**

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Sandra Rappl, Pilates- und Piloxing-Trainerin
Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 18.4.2023 (6 x)
Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 36.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-432018

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Sandra Rappl, Pilates- und Piloxing-Trainerin
Di., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 13.6.2023 (6 x)
Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten
(Kindergartenweg 2)
€ 36.00 (5 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-432020

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist,
Pilates-Trainerin
Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)
Wörth-Wiesent, Grundschule
(Eingang: unterer Pausenhof, gegenüber Ettersdorfer Weg 10)
€ 72.00 (5 - 9 Plätze), Kurs Nr. 231-432022

Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Matthias Schulze, lizenzierter Gesundheits-/Fitnesstrainer
Do., 17.15 - 18.15 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)
€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432024

Hybrid: Pilates (Grund- und Mittelstufe)

Belma Hartmannsgruber, Pilates- und Yogalehrerin
Do., 8.15 - 9.45 Uhr, ab 20.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 96.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432026

Hybrid: Pilates mit und ohne Geräte (Mittelstufe und Fortgeschrittene)

Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin
Di., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 18.4.2023 (14 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 75.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432028



Pilates (Fortgeschrittene)

Martina Mulzer, Pilatetrainerin, B-Trainerin BLSV

Di., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

Mintraching, Neue Sporthalle (Schmiedgasse 17)

€ 64.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-432030

Pilates (Fortgeschrittene)

Marcela Vavricka-Gerl, M.A., Pilates-Trainerin

Mi., 18.15 - 19.15 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 64.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-432032

Pilates (Fortgeschrittene)

Ramona Koschinski, Yoga- und Pilatetrainerin,

Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)

Mo., 19.00 - 20.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16, EG)

€ 64.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-432034

Hybrid: Zumba Fitness

Ana Karina Colls Purenciu, Zumba® Instructor

Lebenslust pur: Zumba-Fitness. Geeignet für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf Spaß und gute Laune beim Training nicht verzichten möchten.

Das Prinzip ist einfach: maximale Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß, sich zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. zu bewegen – bis der Schweiß fließt. Gut zu wissen: Für Zumba-Fitness müssen Sie nicht tanzen können!

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 17.4.2023 (12 x)

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

€ 60.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-433012

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,

Yoga- und Faszientrainerin

Mo., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 17.4.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 55.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-433014

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,

Yoga- und Faszientrainerin

Mo., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 17.4.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24, Fitnessraum)

€ 55.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-433016

Zumba Fitness

Stefanie Welk-Pörtl, Zumba® Instructor,

Yoga- und Faszientrainerin

Mi., 19.30 - 20.30 Uhr, ab 19.4.2023 (12 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 60.00 (8 - 25 Plätze), Kurs Nr. 231-433018

Power Dance Fitness

Barbara Mo, Aerobictrainerin, PowerJumping-Instructor

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. In dieser Stunde werden 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 2.3.2023 (12 x)

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

€ 60.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-433021



Power Dance Fitness

Barbara Mo, Aerobictrainerin, PowerJumping-Instructor
Mi., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 1.3.2023 (13 x)
Wörth, Mittelschule, (Gschwelltalstr. 10., Aula)
€ 65.50 (8 - 16 Plätze), Kurs Nr. 231-433023

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 20.4.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 62.50 (7 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-434000

Hot Iron

Martina Frohnauer, IRON SYSTEM® Specialist, Pilates-Trainerin
Di., 18.00 - 19.00 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 68.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-434002

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 21.4.2023 (11 x)
Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau
(Königsberger Str. 4)
€ 77.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-435000

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 in Verbindung mit asiatischer Heilkunst und Lebensweisheit entwickelt wurde. Der Name Hapkido ist koreanisch und heißt übersetzt „Weg (Do) zur Harmonie (Hap) von Körper, Geist und Lebenskraft (Ki).“

Das Training umfasst eine Vielfalt an Elementen: Selbstverteidigungs- und Kampfkunst-Techniken (z. B. 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 19.4.2023 (6 x)
Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)
€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-436000

Shinson Hapkido – Innere und äußere Selbstverteidigung

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 18.30 - 19.30 Uhr, ab 14.6.2023 (6 x)
Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)
€ 50.00 (5 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-436001

„Tiger Women“ Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 J.

Markus Reichel

Hier trainieren Sie einfache und effektive Techniken, mit denen Sie sich im Ernstfall erfolgreich auch gegen vermeintlich stärkere Gegner zur Wehr setzen können.

Anhand von Fallbeispielen schärfen Sie Ihr Bewusstsein für gefährliche Situationen und lernen so, ungewollte Konflikte zu vermeiden bzw. zu meistern.

Do./Fr., 18.00 - 21.00 Uhr, 13.4. und 14.4.23
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium
(Otto-Hahn-Str.)
€ 42.00 (8 - 9 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-436010

„Tiger Women“ Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 J.

Markus Reichel

Di./Do., 18.00 - 21.00 Uhr, 8.8. und 10.8.23
Regenstauf, Sporthalle am Stadion (Pestalozzistr. 10)
€ 42.00 (8 - 9 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-436012

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

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenviertel

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 95.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-440000

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 18.15 - 19.00 Uhr, ab 11.5.2023 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenviertel

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 95.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-440001

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.00 - 19.45 Uhr, ab 2.3.2023 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenviertel

(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 95.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-440002





Gesundheitskompetenz erwerben

Wenn Füße laufen lernen – Aktiv gegen Fersensporn und Co.

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH), Body Coach, Pilatetrainerin
Schmerzen? Werden Sie aktiv! Durch massieren, mobilisieren und kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. In der Gangschule erkennen Sie ihre Bewegungsfehler und lernen neues anatomisch „richtiges“ Abrollen. Mit mehr Leichtigkeit zu fit-ten Füßen. Für alle Altersgruppen, die aktiv gegen Fersensporn, Spreiz-, Knick- und Senkfüße werden wollen.

Freitag, 3.3.23, 16.00 - 19.00 Uhr

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

€ 28.00 (6 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-480000

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.00 - 19.45 Uhr, ab 11.5.2023 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 95.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-440003

Aqua – Power-Mix

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.45 - 20.30 Uhr, ab 2.3.2023 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 95.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-440004

Aqua – Power-Mix

Team Ulli's Schwimmschule

Do., 19.45 - 20.30 Uhr, ab 11.5.2023 (8 x)

Regenstauf, Pflegeresidenz Lindenpark
(Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

€ 95.00 (10 - 14 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-440005

Kraulkurs für Erwachsene (Anfänger*innen)

Alexandra Meierhofer-Krotter, Schwimmmeisterin

Hier erlernen Sie die Technik des Kraulschwimmens – Zug um Zug: Schulung der Wasserlage, Erlernen von Kraulbeinschlag und -armzug und Koordination der Bewegungen, Ausatmen unter Wasser.

Sa./So., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 10.6.23 (10 x, ohne 24./25.6.23).

Ausweichtermine liegen im Zeitraum vom 23.6. bis 30.6.23.

Beratshausen, Freibad (Laaberer Str. 30)

€ 88.00 (6 - 7 Plätze, incl. Eintritt, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-440020

Schwanenhals und Schildkrötenbuckel

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH), Body Coach, Pilatetrainerin

Haben Sie einen verspannten Nacken? Sind Sie beim letzten Profilfoto über Ihren beginnenden Rundrücken erschrocken?

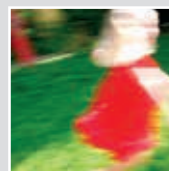
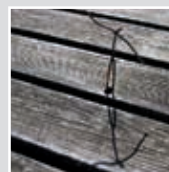
Dann holen Sie sich selbst wieder aus der dafür verantwortlichen Fehlhaltung heraus. Lernen Sie die natürliche Aufrichtung der Halswirbelsäule und des Kopfes unter spiraldynamischen Gesichtspunkten (wieder) und genießen Sie ab sofort die positiven Auswirkungen auf Ihren gesamten Organismus!

Freitag, 23.6.23, 16.00 - 19.00 Uhr

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

€ 28.00 (7 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-480002



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



Online: Plötzlich vegan – Was, wenn mein Kind nichts mehr vom Tier isst?

Christiane Warzecha-Biegler, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Vegan liegt im Trend. Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene entscheiden sich, komplett auf tierische Lebensmittel zu verzichten.

Das stellt den Essalltag ihrer Familien oft von heute auf morgen auf den Kopf. Was tun?

Eine erste Reaktion ist häufig Unverständnis. Schnell tun sich Fronten auf. Argumente, vegan ist eine Mangelernährung auf der einen Seite, moralische Appelle auf der anderen. Es geht auch anders.

Öffnen wir uns für die Anliegen unserer Kinder zu Themen wie Nachhaltigkeit, Klima und globale Gerechtigkeit, halten wir die Verbindung zu ihnen, auch beim Essen. Wer die Basics der veganen Ernährung kennt, tut sich leichter.

In dem Vortrag lernen Sie die vegane Ernährungspyramide kennen. Sie erfahren, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist, wie die Aufnahme kritischer Nährstoffe aus Pflanzen verbessert werden kann und welche ergänzt werden müssen.

Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt am Beispiel einiger alternativer Lebensmittel, auf was es sich lohnt beim Einkauf zu achten. Gemeinsam überlegen wir, wie wir klassische Gerichte vegan abwandeln können und so die verschiedenen Esswünsche innerhalb der Familie ohne großen Aufwand unter „einen Hut“ kriegen.

Lassen Sie sich von neuen Essideen inspirieren.

Freitag, 10.3.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 12.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-490000

Mit veganer Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Heike Gramann, Heilpraktikerin, Vegane Ernährungsberaterin

Vegane Ernährung ist auch ein einfacher und nachhaltig erfolgreicher Weg zum Wohlfühlgewicht! Auf unserem Programm stehen ein Kartoffel-Kichererbsengulasch, eine cremige Linsenlasagne mit selbstgemachtem veganen „Käse“, ein gratinierter Gemüsetoast, ein erfrischender Obstsalat und jede Menge wertvolles Ernährungswissen. Freuen Sie sich auf gemeinsames Kochen mit frischen pflanzlichen Lebensmitteln aus biologischer Erzeugung und lassen Sie sich von den zahlreichen positiven Aspekten einer gesunden veganen Ernährung begeistern!

Samstag, 18.3.23, 12.00 - 15.30 Uhr

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

€ 26.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-491000

NEU

Gesund vegan kochen

Heike Gramann, Heilpraktikerin, Vegane Ernährungsberaterin

Gesund UND lecker soll unser tägliches Essen sein. Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die sich von den Vorzügen der veganen Küche begeistern lassen möchten! Wir werden eine Mexikanische Süßkartoffelsuppe, eine vollwertige Gemüsequiche, cremige „Käse“-Nudeln mit selbstgemachter Gemüse-„Käse“soße und zum Abschluss eine köstliche Mousse au chocolat zubereiten – alles aus gesunden pflanzlichen und biologischen Zutaten. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die pflanzliche Ernährung und deren praktische Umsetzung im täglichen Leben.

Samstag, 6.5.23, 12.00 - 15.30 Uhr

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

€ 26.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-491001

NEU



NEU

Kochen für Jugendliche ab 12 J.*Sidonia Scheugenpflug, Meisterin der Hauswirtschaft*

Lust aufs Kochen? Sidonia Scheugenpflug zeigt euch die Basics. Fingerfood wie Pizzabrötchen oder Schinken-Käse-Muffins sind im Handumdrehen zubereitet, dazu wird ein leckerer Virgin Sunrise gemixt. Gemeinsam kochen macht einfach Spaß.

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Köfering

Samstag, 14.2.23, 14.00 - 17.00 Uhr

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

**€ 20.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 12 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-640040**

**Komm wir kochen gemeinsam – Familienkochkurs
Für Eltern und Kinder ab 8 J.***Sidonia Scheugenpflug, Meisterin der Hauswirtschaft*

Kochen mit der Familie – für die Familie. Auf unserem Programm stehen gesunde, abwechslungsreiche Gerichte mit frischen Zutaten (auch aus dem eigenen Garten), die allen schmecken, die Haushaltskasse nicht übermäßig belasten und von Groß & Klein gemeinsam zubereitet werden können.

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Köfering

Samstag, 17.6.23, 17.30 - 21.30 Uhr

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

**€ 27.00 (8 - 14 Plätze pro Eltern-Kind-Paar, jedes weitere
Kind 8 €, keine Ermäßigung, zuzügl. 18 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491010**

NEU

Strudelvariationen – von süß bis herzhaft*Franz Griesbacher und Natalie Pflüger*

Mmmh, selbst gebackene, üppig gefüllte Strudel! Ein bisschen Übung und ein paar gute Tipps – und schon gelingt auch Ihnen ein elastischer Teig, der sich hauchdünn ausziehen lässt.

Für alle, die es gerne deftig mögen, gibt es neben Apfelstrudel und Co. noch einen herzhaften Fleischstrudel.

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Köfering

Donnerstag, 16.3.23, 18.30 - 22.30 Uhr

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

**€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491012**

NEU

Oberpfälzer Küche – traditionelle Mehlspeisen*Franz Griesbacher*

Man nehme traditionelle Rezepturen der oberpfälzer Küche und verbinde sie mit besten saisonalen Zutaten aus der Region – herauskommt ein Stück Kulturgeschichte zum Reinbeißen! Zubereitet werden Fingernudeln mit Apfelmus, Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rohnudeln.

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Köfering

Donnerstag, 27.4.23, 18.30 - 22.30 Uhr

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

**€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491014**

Bitte beachten Sie:

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

**Bitte bringen Sie zu allen Kursen
Geschirrtücher, Behälter für die
Reste und Getränke mit.**

NEU

Zwiebelvielfalt – Zwiebelmenü*Sidonia Scheugenpflug, Meisterin der Hauswirtschaft*

Seit mehr als 5000 Jahren steht die Zwiebel auf unserem Speiseplan. Aus gutem Grund, wie Sidonia Scheugenpflug zeigt. Schier unendlich sind Farben, Größe und Formen, Schärfegrad und Süße dieser Wurzel, die so viel mehr kann als nur Beilage! Ob als Suppe, Kuchenbelag, Gemüse, in Fleischgerichten oder als Marmelade – die Zwiebel hat das Zeug zur Hauptdarstellerin.

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Köfering

Samstag, 8.7.23, 17.30 - 21.30 Uhr

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

**€ 27.00 (8 - 12 Plätze, Zuzügl. ca 15 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491016**

Sauerteigbrot und Wildkräuterquark*Heidi Weigl*

Lernen Sie echtes Sauerteigbrot zu backen. Während der bereits angesetzte Teig „geht“, bereiten wir aus essbaren Wildkräutern einen wunderbaren Quarkaufstrich zu.

Gemeinsam genießen wir das frisch gebackene Brot mit dem selbst gemachten Aufstrich. Alle Teilnehmer*innen können einen Sauerteigansatz mit nach Hause nehmen.

Sonntag, 19.3.23, 14.00 - 17.30 Uhr

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

**€ 23.50 (10 - 12 Plätze, zuzügl. Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-491018**

Tapas*Rosa Perez Sevillano*

Eine kulinarische Reise nach Spanien! Auf unserem Plan stehen traditionelle Tapas, die einfach zuzubereiten sind: Ensaladilla (spanischer Kartoffelsalat), Flamenquines (Röllchen aus Hähnchen, Schinken und Käse), Mejillones a la vinagreta (Muscheln) und Albondigas en tomate (Hackfleischbällchen).

Samstag, 11.2.23, 12.30 - 16.30 Uhr

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

**€ 28.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 17 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491030**



NEU

Spanische Regionalküche (Andalusien)

Rosa Perez Sevillano

In der Küche Andalusiens geben das Meer und die Berge, Licht und Sonne den Ton an. Aus dem Meer stammt die wichtigste Zutat für unsere Vorspeise, eine Krabben-Tortilla. Mit dem Hauptgericht, Arroz meloso - einem typischen Reisgericht mit Fleisch und Gemüse aus der Sierra de Cadiz, lassen die Berge grüßen. Als krönenden Abschluss gibt es ein Mango-Orangen-Sorbet. Hört sich gut an? Dann einfach anmelden und dabei sein!

Samstag, 22.4.23, 12.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 28.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 17 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-491032

NEU

Spanische Küche: vegetarisch

Rosa Perez Sevillano

Sonnengereiftes Gemüse ist die Königin der spanischen Küche. Zunächst bereiten wir einen Gazpacho zu. Wenn ein Gericht die Bezeichnung Vitaminbombe verdient, dann diese kalt servierte Suppe aus rohem Gemüse! Als Hauptgericht probieren wir Blattspinat „nach Spargelart“ mit gekochtem Ei und frittiertem Brot. Zum Abschluss wartet ein Schokoladen-Mousse mit Avocado auf uns. Verlockend? Ja!

Samstag, 24.6.23, 12.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 28.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 17 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-491034

NEU

Spanische Regionalküche: Paella Valenciana

Rosa Perez Sevillano

Die Paella braucht eigentlich keine Vorstellung. Das Regionalgericht aus Valencia ist eine Ikone der spanischen Küche. Wir bereiten heute gemeinsam eine Paella Mixta zu, begleitet von einer Sangría. Zum Nachtisch gibt es Mango-Sorbet. Hast du das noch nicht probiert? Jetzt hast du die Gelegenheit, eine authentische Paella zu genießen.

Samstag, 15.7.23, 12.30 - 16.30 Uhr

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 28.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 17 € Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-491036

Sushi

Bilan Hinz

Die Zubereitung von Sushi - in der Hauptsache aus gesäuertem Reis, rohem Fisch und unterschiedlichen Garnierungen bestehend - ist keine Hexerei! Rollen Sie mit Bilan Hinz 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, 9.3.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule

(Aussichtsweg 17, Zi. U/1)

€ 27.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),

Kurs Nr. 231-491038



Sushi

Bilan Hinz

Samstag, 29.7.23, 15.00 - 19.00 Uhr

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

€ 27.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491042

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, zubereitet in der originalen Version mit Fleisch und in einer vegetarischen Variante. Zum Schluss gibt es noch eine original chinesische Nachspeise.

Donnerstag, 2.3.23, 18.00 - 22.00 Uhr

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

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 17 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491044

Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“

Li Zhang, chinesische Meisterköchin

Donnerstag, 16.3.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Zi. U/1)

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 17 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491046

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 eine süß-saure Peking-Suppe, gefolgt von Chow Fun (chinesische Nudeln mit Meeresfrüchten und Rindfleisch) und als Nachtisch gebackene Bananen mit Honig zubereitet. Dazu wird Bier und chinesischer Pflaumenwein serviert.

Donnerstag, 23.3.23, 18.00 - 21.30 Uhr

Regenstauf, Max-Ulrich-von-Drechsel-Realschule
(Hauzensteiner Str. 54, Küche)

€ 23.50 (8 - 10 Plätze, zuzügl. Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491050

Auf unsere Küchenchefs

ist Verlass. Sie kaufen

Lebensmittel für Sie ein. Sie tun dies

im Vertrauen darauf, dass

niemand verspätet absagt oder dem Kurs
fernbleibt. Für den Fall, dass dies doch einmal

unumgänglich ist, haben Sie sicher

Verständnis dafür, dass dann zuzügl.

zur Kursgebühr eine pauschale

Lebensmittelumlage von

15,00 Euro fällig wird.

Traditionelle chinesische Küche

Li Zhang, chinesische Meisterköchin

China hat eine traditionsreiche Essenskultur, die aufgrund der großen Fläche und der vielen unterschiedlichen Regionen auch sehr vielfältig ist.

In diesem Kochkurs streifen wir den Norden mit der klassischen Peking-Suppe, bleiben in der Mitte Chinas mit dem besonderen gedämpften Tintenfisch und gelangen schließlich in den Süden mit einer scharfen Zubereitung des Goldenen Tofu in Szechuan Sauce.

Dienstag, 16.5.23, 18.00 - 22.00 Uhr

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

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 17 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491052

Bitte bringen
Sie zu allen Kursen
Geschirrtücher, Behälter
für die Reste und
Getränke mit.

Das gemeinschaftliche Essen ist eine
sinnbildliche Handlung der Vereinigung.
Novalis

Traditionelle chinesische Küche

Li Zhang, chinesische Meisterköchin

Donnerstag, 29.6.23, 18.00 - 22.00 Uhr

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Zi. U/1)

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 17 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491054

NEU

Vegetarische chinesische Küche

Li Zhang, chinesische Meisterköchin

China ist die Heimat einer der raffiniertesten vegetarischen Küche der Welt. Es gibt alleine mehr als 1.000 Möglichkeiten, um Tofu zuzubereiten.

Li Zhang verbindet die traditionelle vegetarische Küche mit neuen aktuellen Gerichten. Zubereitet werden ein Tofusalat mit Koriander, Erdnuss und Soja-Sauce; Rote Gemüse-Bällchen in Tomaten Sauce; Auberginen in scharfer Szechuan Sauce. Zum Abschluss wartet ein original chinesischer Nachtisch auf Sie.

Donnerstag, 20.4.23, 18.00 - 22.00 Uhr

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

€ 27.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. 17 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491056

Festtagstorte zu Ostern

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Was wäre Ostern ohne eine wunderbare Torte! Wir backen gemeinsam eine herrliche Sahnetorte und eine leckere Cremetorte. Nach der Herstellung des Tortenbodens füllen und verzieren wir unser Werk (Es werden zwei Torten gebacken, von denen jede*r etwas mitnehmen kann).

Mittwoch, 22.3.23, 17.00 - 22.00 Uhr

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

€ 33.50 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 5 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-491070

NEU

Osterbrot, Lamm oder Hase:

Backen zum Osterfest

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Was wäre ein Osterbrunch ohne locker-luftiges, duftendes Hefebrot und ohne hübsch dekorierte Lämmer und Hasen aus Biskuit- oder Rührteig. Wie Ihnen diese Köstlichkeiten problemlos perfekt gelingen, zeigt Ihnen unsere Konditorin Anja Schuster!

Donnerstag, 30.3.23, 17.00 - 21.30 Uhr

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

€ 30.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 15 € Materialgebühr), Kurs
Nr. 231-491072

NEU





Für unsere Kochkurse suchen wir Küchenprofis, die mit Lust und Leidenschaft ihr Wissen weitergeben möchten.

Interessiert?

Rufen Sie uns an: 09401 525515

Wir freuen uns auf Sie!

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.

Bitte mitbringen: Kuchenbox, Geschirrtücher und Getränk

Mi., 17.00 - 21.00 Uhr, ab 3.5.2023 (3 x)

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

€ 80.00 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 30 € Materialgebühr), Kurs Nr. 231-491076

Pralinen – nicht nur zum Valentinstag

Anja Schuster, Konditorin, Hotelbetriebswirtin

Wer kann ihnen widerstehen, den verführerischen süßen Kleinigkeiten? Selbst gemacht sind sie etwas ganz Besonderes. Wir stellen der Jahreszeit entsprechend verschiedene Sorten mit und ohne Füllung, mit Marzipan, mit raffinierten Überzügen her. Sicher ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Samstag, 17.6.23, 13.00 - 18.00 Uhr

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

€ 33.50 (8 - 12 Plätze, zuzügl. ca. 20 € Materialgebühr), Kurs Nr. 231-491078

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.

Samstag, 15.4.23, 10.00 - 15.00 Uhr

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

€ 43.50 (6 - 8 Plätze, zuzügl. ca. 17 € Materialgebühr), Kurs Nr. 231-491080

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



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

Ingo Kübler und Wilma Rapf-Karikari (ver)föhren Sie zu besonderen Begegnungen und bringen Sie mit KunstschaŸenden aller Sparten ins Gespräch. Sie entdecken Besonderheiten des Landkreises. Beeindruckende moderne Architekturen, Künstlerateliers, musikalische oder performative Überraschungen, auch ein Schloss oder außergewöhnliche Kirchenräume warten auf Sie. Zum Mittagessen kehren wir in einem regionalen Gasthaus ein.

Der Norden – Zwischen Regen und Naab

Wilma Rapf-Karikari und Ingo Kübler

Wir starten mit beeindruckender zeitgenössischer Architektur, dem Aurelium in Lappersdorf, und werfen einen Blick auf die Architektur des Landkreisgymnasiums. Danach machen wir der Schutzmantelmadonna in Adlersberg unsere Aufwartung und erfahren den kaum bekannten Hintergrund dieses einzigartigen Freskos. Die rege Künstler- und Galerieszene in Kallmünz wird uns vielerlei Einblicke bieten, auf der Burg Wolfsegg dürfen wir uns auf eine sehr anschauliche persönliche Führung freuen, ergänzt durch modernste Ausstellungstechnik, die uns durch die Geschichte von Jahrhunderten leitet.

Samstag, 27.5.23, 9.00 - 18.30 Uhr

TP: Regensburg, Landratsamt, Altmühlstr. 3

€ 45.00 (20 - 28 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-520000

Der Osten – Vorderer Bayerischer Wald

Wilma Rapf-Karikari und Ingo Kübler

Wir besuchen zwei sehr unterschiedliche zeitgenössische Architekturen: die evangelische und die katholische Kirche in Wenzelbach. Ungewöhnlich zelebrierte Naturklänge könnten uns verzaubern. Einblicke in Künstlerleben und -schaffen erwarten uns im Kunstpartner Schaulager in Adlmannstein. Vereins- und private Initiativen locken uns an Begegnungs- und Genusssorte. Eine begeisterte Gästeführerin wird uns in Frauenzell zum Staunen bringen, wenn sie uns die historische Klosteranlage zeigt und über die Möglichkeiten, Wünsche und Pläne und die Zukunft spricht.

Samstag, 24.6.23, 9.00 - 18.30 Uhr

TP: Regensburg, Landratsamt, Altmühlstr. 3

€ 45.00 (20 - 28 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-520002

Der Süden – weites Land unterhalb der Donau

Wilma Rapf-Karikari und Ingo Kübler

Wir erforschen Bauten, KunstschaŸen und Naturdenkmäler in der flächenmäßig größten Region des Regensburger Landkreises. Sie breitet sich bis Rain kurz vor Straubing aus, das ist schon „gefühltes Niederbayern“. Auch kulturell kann man dem Regensburger Süden die verschwenderischen Möglichkeiten großzügiger Flächen- und Grundstücksplanung ablesen. Noch offen ist, ob wir in einem ehemaligen Pfarrhof einen Konzertsaal erleben oder einen Künstler in seinem Garten besuchen dürfen, oder evtl. eine Performance in einer ehemaligen Arzt-, jetzt ART-Praxis geboten bekommen. Lassen Sie sich überraschen!

Samstag, 15.7.23, 9.00 - 18.30 Uhr

TP: Regensburg, Landratsamt, Altmühlstr. 3

€ 45.00 (20 - 28 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-520004

Der Westen –

Vom Tal der schwarzen Laaber auf den Tangrintel

Wilma Rapf-Karikari und Ingo Kübler

Wir erleben alte Gemäuer im neuen imposanten Erscheinungsbild und für neue Aufgaben ertüchtigt. Besuchen bildende Künstler*innen in ihren Ateliers und Musiker*innen, die uns per Stimme oder Instrument unerhörte Klangerlebnisse beschenken. Europäische Ideen finden ihren Niederschlag in einem Skulpturenpark, in dem wir ein Stück weit flanieren. Den Schlussakkord setzt ein spektakulärer Abstieg, es geht unter die Erde: Wir besichtigen ein architektonisches Relikt aus dem „Kalten Krieg“.

Samstag, 5.8.23, 9.00 - 18.30 Uhr

TP: Regensburg, Landratsamt, Altmühlstr. 3

€ 45.00 (20 - 28 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-520006

Zeichnen, Malen, Grafik

NEU

Handlettering – einzigartige Ostergrüße gestalten

Viktoria Hoffmann

Ostern steht vor der Tür! Lernen Sie die Kunst des Schönschreibens. Zusammen mit Viktoria Hoffmann kreieren Sie Schritt für Schritt österliche Sprüche oder Motive Ihrer Wahl. Mit der Faux Calligraphy und einem Fineliner imitieren Sie den optischen Eindruck eines Brushpens und erstellen so mit unterschiedlichen Schrifttypen einen einzigartigen Handlettering-Schriftzug. Außerdem erfahren Sie, wie mit Brushpens kleine dekorative Elemente illustriert werden.

Samstag, 25.3.23, 13.00 - 16.00 Uhr

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

€ 38.00 (6 - 16 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-520050

NEU

Muttertag & Vatertag – Sagen Sie es mit Handlettering

Viktoria Hoffmann

Gestalten Sie besondere und persönliche Grüße zu Mutter- oder Vatertag! Schrittweise lernen Sie die Kunst des Schönschreibens. Mit der Watercolor Blending-Technik erzeugen Sie einen effektvollen Ombré-Look, also einen Verlauf von verschiedenen Farbtönen. Die schwungvolle Linienführung Ihres Handlettering-Schriftzugs passt perfekt zu den Frühlingsfarben und erinnert Sie daran, was Sie Ihrer Familie oder einem anderen Herzensmenschen gerne einmal sagen möchten.

Samstag, 6.5.23, 13.00 - 16.00 Uhr

Wörth, Mittelschule (Schulstr. 1, EG, Zi. 011)

€ 38.00 (6 - 16 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-520052

NEU

Grundkurs Handlettering – die Kunst des Schönschreibens

Viktoria Hoffmann

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Handletterings. Wir starten mit einfachen Alphabet-Schriftübungen, bei denen Sie ein Gefühl für die Technik entwickeln. Im Laufe des Workshops erstellen wir Ihr persönliches Lettering aus 3-5 Wörtern. Egal ob einzelne Buchstaben, Wörter oder ganze Phrasen – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Mit Aquarell-Hintergründen können Sie ein Highlight setzen.

Samstag, 24.6.23, 13.00 - 16.00 Uhr

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

€ 38.00 (6 - 16 Plätze, inkl. 10 € Materialgebühr,
keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-520054

Gold, Silber, Ton

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.

Sonntag, 23.7.23, 10.00 - 14.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 58.00 (6 - 9 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521104

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 mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern, auf Wunsch verziert mit echten oder synthetischen 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.

Freitag, 24.3.23, 18.00 - 21.30 Uhr

**Beratshausen, Gottfried-Kölwel-Grundschule
(Eingang: Stauffer Str.)**

€ 38.50 (5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521110



*Bei den meisten Dingen waren die Tiere
unsere Lehrer: Die Spinne lehrte uns das
Weben. Die Schwalbe die Baukunst, die
Nachtigall und der Schwan das Lied.
Demokrit*



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, individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Materialkosten (ca. 7,50 € bis 40 €) werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Freitag, 5.5.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 33.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521112

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 zarteste 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).

Samstag, 20.5.23, 10.00 - 17.00 Uhr

Wörth, Mittelschule (Schulstr.1)

€ 66.00 (5 - 10 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521114

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.

Freitag, 16.6.23, 18.00 - 21.30 Uhr

Bernhardswald, Grundschule (Kreuther Str. 22)

€ 38.50 (5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521116

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.

Samstag, 10.6.23, 10.00 - 16.00 Uhr

**Schwandorf, Ortsteil Richt, Brunnerhof
(Adalbert-Brunner-Str. 31)**

€ 75.00 (5 - 7 Plätze, zuzügl. ca. 10 - 15 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521180

Köpfe – Plastisches Gestalten in Ton

Nora Matocza, bild. Künstlerin und Kunstpädagogin

Wir nähern uns dem Ergebnis auf ganz ungewöhnliche Weise: Der Kopf wird „von innen heraus“ aufgebaut, d.h. wir beginnen mit dem Schädel und gehen über Muskeln und Sinnesorgane bis zu Haut und Haaren. Bei jedem Schritt erfassen wir zuerst zeichnerisch die Form und Proportion und gehen dann ins Dreidimensionale über. Der Vorteil dieses Verfahrens: Jeder Kopf gelingt, es bleiben keine Unklarheiten, und alle Kursteilnehmer*innen tragen ein bewundernswertes Stück nach Hause (dies ist die jahrelange Erfahrung der Kursleiterin).

Je nach Wunsch kann ein Selbstporträt, ein Porträt (nach verschiedenen Fotos) oder ein Phantasiekopf erarbeitet werden. Material wird im Kurs gestellt. Die Köpfe sollten nach dem Fertigstellen gebrannt werden.

Bitte mitbringen: eine Plastiktüte sowie einen Farbstift, Bleistift und Block.

Sa./So., 10.00 - 18.00 Uhr, 19. und 20.8.23

Altenthann, Alter Pfarrhof (Ringstr. 5)

€ 95.00 (5 - 8 Plätze, zuzügl. 15 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-521182

Bitte beachten Sie:

**Das vorliegende Programmheft
enthält lediglich einen**

Auszug unseres Kursangebotes.

**Aktuelle Ergänzungen finden
Sie auf www.vhs-regensburg-land.de**

Kunst im Wald – Schnitzen mit der Motorsäge

Albert Köglmeier und Franz Praun, Forstwirtschaftsmeister

Schnitzen mit der Motorsäge? An diesem Wochenende können Sie es ausprobieren – auch ohne vorherigen „Motorsägen-Führerschein“ – und aus Bäumen Waldkunstwerke gestalten. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung für die Arbeit mit der Motorsäge. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko. Motorsägen werden gestellt. In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutztiefel bzw. -schuhe, Helm mit Gesichts- und Gehörschutz und Arbeitshandschuhe) und (falls vorhanden) Carving-Säge sowie eine Brotzeit.

Fr./Sa., 9.00 - 16.00 Uhr, 21. und 22.4.23

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 150.00 (6 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-521300

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.

Donnerstag, 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. 231-523126

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.

Weidenwerkstatt mit Upcycling

Karin Wagner

„bring your old own and we make it glow again“ – diese Weidenwerkstatt richtet sich vor allem an Wiederholungstäter*innen, die geübte Flechthände haben und in ihrem Haus oder Garten in die Jahre gekommene, liebevoll gewonnene Flechtwerke stehen haben, die ihren „glow“ verloren haben. Es gilt Vorhandenes aufzuarbeiten – nachhaltig, vielleicht neu interpretiert oder neu verliebt! Viele der eisernen Grundformen sind ja quasi unverwundlich, sie können immer wieder verwendet statt entsorgt werden – eine tolle Form der Nachhaltigkeit!

Herzlich willkommen sind auch Neulinge, die sich an die Weide herantrauen und frei von Vorgaben mit dem spannenden Naturmaterial eigene Ideen umsetzen möchten, inspiriert von den Werkstücken der Kursleiterin.

Wer etwas Spezielles arbeiten möchte, sollte uns ca. 3 Wochen vor Kursbeginn informieren, damit die Wünsche noch an Karin Wagner weitergeleitet werden können.

Bitte mitbringen: Eimer in ovaler Form, gefüllt mit Sand oder Erde sowie Gartenschere, Brotzeit und Getränk.

Samstag, 29.4.23, 14.00 - 20.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 46.00 (8 - 9 Plätze, Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-523128

Kreativ mit Schwemmholz

Gartenstecker, Skulpturen, Windlichter

Iris Pamela Tönnison

Schwemmholz – in der Natur gewachsen, von Wasser und Stein geschliffen – ist leicht und hat die seltsamsten Formen. Lassen Sie daraus in Zusammenarbeit mit Iris Tönnison Unikate wie Mobiles, Skulpturen oder Windlichter entstehen! Möglich sind auch Gartenstecker aus Schwemmholz. Die Hölzer werden gebohrt und auf einem Metallstab nach eigenem Belieben angeordnet und mit weiteren Materialien verschönert. Ob Drachenvogel, Klangspiel oder Totempfahl – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Iris Tönnison bringt das benötigte Material mit. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte (falls vorhanden) eine eigene Bohrmaschine mit 8 mm Bohrer mitbringen.

Dienstag, 25.4.23, 18.00 - 20.30 Uhr

Wörth, Mittelschule (Schulstr.1, Werkraum)

€ 20.00 (8 - 10 Plätze, zuzügl. 12 bis 30 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-523129



Kultur ist die Gesamtheit aller Formen der Kunst, der Liebe und des Denkens, die, im Verlaufe von Jahrtausenden, dem Menschen erlaubt haben, weniger Sklave zu sein.

André Malraux

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.

Donnerstag, 23.3.23, 18.00 - 20.00 Uhr

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

€ 18.00 (5 - 6 Plätze, zuzügl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-523140

NEU

Workshop Seifen sieden: Vitamine-Tanken

Verena Marterer, Doktorandin Elektrotechnik

Sie schätzen Naturkosmetik, haben sie bislang aber noch nicht selbst angefertigt. Wie unproblematisch das geht, zeigt Ihnen Verena Marterer. Aus Pflanzenölen und ätherischen Düften sieden Sie die leuchtend orangefarbene Seife „Vitamine-tanken.“ Das Waschstück, das frisches Aussehen verleiht und die Haut super versorgt, kommt ganz ohne Palmöl, Plastik und Konservierungsstoffe aus.

Wichtig: Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorher unter marterer-verena@web.de angeben.

Bitte mitbringen: Stabmixer und Waage mit einer Nachkomma-stelle (falls vorhanden), Spülhandschuhe, Atemmaske, Schutz-/ Taucherbrille, Formen (am besten Silikonformen, möglich sind aber auch saubere Joghurtbecher und/oder Tetrapack).

Samstag, 4.3.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Wörth, Mittelschule

(Schulstr. 1, Eingang: unterer Pausenhof, UG, Zi. 4)

€ 45.00 (8 - 10 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-523145

NEU

Workshop Seifen sieden: Frauen-Seife

Verena Marterer, Doktorandin Elektrotechnik

„Frauseife“ – Ladys aufgepasst! In dieser Naturseife kombinieren wir Kräuter, die uns Frauen guttun und obendrein super für die Haut sind: Rotklee und Frauenmantel.

Wichtig: Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorher unter marterer-verena@web.de angeben.

Bitte mitbringen: Stabmixer und Waage mit einer Nachkomma-stelle (falls vorhanden), Spülhandschuhe, Atemmaske, Schutz-/ Taucherbrille, Formen (am besten Silikonformen, möglich sind aber auch saubere Joghurtbecher und/oder Tetrapack).

Samstag, 22.4.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Alteglofsheim, Mittelschule (Schulstraße 9)

€ 45.00 (8 - 10 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-523146

NEU

Workshop Seifen sieden: Kaffee-Seife für Gärtner*innenhände

Verena Marterer, Doktorandin Elektrotechnik

Rechtzeitig zum Start ins Gartenjahr sieden wir „Kaffee-Seife für Gärtner*innenhände.“ In die Seife eingearbeitetes Kaffee-pulver bindet beim Händewaschen Gerüche und sorgt zugleich für ein sanftes Peeling. Der ideale Frische-Kick, bevor es nach der Arbeit zum Kaffeekeizer geht, oder?

Wichtig: Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorher unter marterer-verena@web.de angeben.

Bitte mitbringen: Stabmixer und Waage mit einer Nachkomma-stelle (falls vorhanden), Spülhandschuhe, Atemmaske, Schutz-/ Taucherbrille, Formen (am besten Silikonformen, möglich sind aber auch saubere Joghurtbecher und/oder Tetrapack).

Sonntag, 7.5.23, 14.00 - 17.00 Uhr

**Regenstauf, Max-Ulrich-von-Drechsel-Realschule
(Hauzensteiner Str. 54)**

€ 45.00 (8 - 10 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-523147

Monatliches Nähvergnügen (231-525100 bis 231-525104)

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 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, 18.3.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 231-525100

Samstag, 22.4.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 231-525101

Samstag, 20.5.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 231-525102

Samstag, 17.6.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 231-525103

Samstag, 15.7.23, 13.00 - 17.00 Uhr, Kurs Nr. 231-525104

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

€ 29.00 (Gebühr pro Kurs, 5 - 7 Plätze, keine Ermäßigung),

NEU

Wir nähen für Ostern

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Der Winter ist endgültig vorbei, Ostern steht vor der Tür. Falls Sie noch auf der Suche nach einer Geschenkidee sind oder eine schöne Deko für die Ostertafel nähen möchten – Julia Jung hält viele tolle Nähprojekte für Sie bereit (Eierwärmer, Körbchen und Hühnchen) und hilft bei der nähtechnischen Umsetzung. Gerne können eigene Ideen und Schnitte mitgebracht werden. So kann das Osterfest beginnen!

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Garn, Schere, Bleistift, Lineal, Stoffe oder Stoffreste passend zum Osterthema.

Stopfwohle wird gestellt.

Samstag, 1.4.23, 12.00 - 16.00 Uhr

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

€ 29.00 (5 - 7 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-525115

Einen Rock entwerfen und nähen

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Einen Rock nach eigenem Entwurf – mit Falten, Godets oder Teilungsnähten – zu nähen, war schon immer Ihr Wunsch?

Hier können Sie es lernen.

Zunächst wandeln Sie nach Ihren eigenen Ideen einen Rockgrundschnitt ab. Er wird kopiert (bitte Transparentpapier und Bleistift mitbringen) und schnittechnisch verändert. Material und Zutatenliste werden erstellt. Im nächsten Schritt erfolgt die Umsetzung Ihres Nähprojektes.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Lineal, Transparentpapier und Tesafilm.

Mi., 17.00 - 21.00 Uhr, ab 14.6.2023 (2 x)

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

€ 57.50 (5 - 7 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-525120

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 11.7.2023 (3 x)

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

€ 65.00 (5 - 7 Plätze, zuzügl. 3 € Materialkosten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-525125

Sockenparade

Verena Haider

Sie stricken mit Begeisterung Socken, hätten aber gerne Alternativen zur bewährten Ferse oder Spitze? Ob Käppchen-, Bumerang- oder Shadow-Ferse, ob Yogasocken oder Mojós (Glückssocken) – hier finden Sie eine Fülle an neuen Anregungen.

1. Abend: Bündchen- und Mustervorschläge

2. Abend: Ferse oder Yogavariante

3. Abend: Band- oder Schleuderspizze

Schaft und Fuß werden zwischen den Kursabenden zu Hause gestrickt.

Bitte mitbringen: Sockenwolle, 4fach, mit passendem Nadelspiel; Material kann auch im Kurs erworben werden.

Do., 18.00 - 19.30 Uhr, ab 2.3.2023 (3 x)

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

€ 33.00 (5 - 6 Plätze, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-525190

Hypothesen sind Netze;

nur der wird fangen, der auswirft.

Novalis



Grundlagen der (digitalen) Fotografie

Manfred Härtl

Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten die fotografischen Möglichkeiten Ihrer Kamera kennenlernen bzw. künftig mehr als nur einfache Schnappschüsse machen. Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie!

Fotografieren ist Malerei mit Licht, dafür stehen mit jeder Kamera unterschiedliche Techniken zur Verfügung. Belichtungsprogramme (Voll-, Zeit- und Blendenautomatik, manuell) und verschiedene Methoden der Belichtungsmessung (Spot-, Mehrfeld-, mittelbetonte Messung) sowie der gezielte Einsatz von Schärfentiefe ermöglichen es Ihnen, Ihr „Gemälde“ individuell zu kreieren. Das hierfür nötige Wissen über die Technik der Kamera und Objektive erlernen Sie in diesem Seminar.

Egal, ob Sie ein Smartphone, eine Kompakt-, Bridge-, spiegellose oder Spiegelreflexkamera nutzen, die Grundlagen der Belichtung sind identisch. Das Verständnis der Zusammenhänge von Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit ermöglicht es Ihnen, in den Prozess der Belichtung kreativ einzugreifen und sich nicht nur auf die Automatik zu verlassen.

Bitte Kamera mit vollem Akku, (unbedingt) Bedienungsanleitung und Speicherkarte mitbringen.

Samstag, 18.3.23, 9.00 - 17.00 Uhr

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

**€ 75.00 (6 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-540110**

NEU

Der Weg zum guten Bild

Manfred Härtl

Das A und O eines guten Bildes ist seine Gestaltung – welcher Ausschnitt, welches Format und welche Perspektive? Selbst mit einfachen Kameras und minimalem Einsatz technischer Hilfsmittel lassen sich gute Bilder machen, wenn die Grundregeln der fotografischen Bildgestaltung beachtet werden. Lernen Sie diese kennen! Techniken wie Langzeitbelichtungen, Belichtungsreihen (HDR), Fokus-Stacking, Panorama und Astroaufnahmen sind ebenso Thema wie die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Objektiven und Filtern sowie Smartphone-Apps. Um Ihren fotografischen Blick zu schärfen werden Ihre Fotos besprochen und Tipps für eine bessere Bildgestaltung gegeben.

Bitte Kamera mit vollem Akku, (unbedingt) Bedienungsanleitung und Speicherkarte mitbringen.

Samstag, 25.3.23, 9.00 - 17.00 Uhr

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

**€ 75.00 (6 - 10 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-540112**

NEU

Adobe Lightroom Classic CC –

Fotos professionell bearbeiten und verwalten

Manfred Härtl

Adobe Lightroom Classic CC ist das „Schweizer Messer“ für Fotograf*innen. Lightroom unterstützt Sie dabei, Ihre Aufnahmen in wenigen Schritten von der Kamera zu importieren, zu bearbeiten und zu präsentieren. Im Kurs lernen Sie die optimale Installation des Programms und den kompletten Workflow an praktischen Foto-Beispielen.

Behandelt werden der Foto-Import von der Kamera und die Bildbearbeitung. Sie erfahren, wie Sie Belichtungsparameter anpassen, Farben korrigieren, Bilder nachschärfen, Bildrauschen und Dunst/Nebel reduzieren und Bilder zuschneiden. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit der Organisation der Bildersuche und der Generierung von Diashows, Büchern oder Web-Seiten. Bitte Kamera mit vollem Akku, (unbedingt) Bedienungsanleitung und Speicherkarte mitbringen.

Sa., 9.00 - 15.00 Uhr, 8. und 15.7.23

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

**€ 93.50 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),
Kurs Nr. 231-540114**

NEU

Bitte beachten Sie:

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

**Verbunden werden auch die
Schwachen mächtig.
Friedrich Schiller**

Pop-Chor – Sing along!

NEU

Julia Forster

Sie haben Freude am mehrstimmigen Singen und wollen Körper und Seele etwas Gutes tun? Dann sind Sie herzlich zu unseren Chorproben eingeladen!

Wir aktivieren unsere Stimme mit Einsingübungen und Körperarbeit, singen gemeinsam einfache bis mittelschwere Songs – Pop, Jazz und Musical, sowohl a capella als auch mit instrumentaler Begleitung. Je nach Zusammensetzung der Gruppe wird zwei-, drei- oder vierstimmig gesungen.

Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Mi., 19.00 - 20.30 Uhr, ab 19.4.2023 (10 x)

**Obertraubling, Hermann-Zierer-Grundschule
(Piesenkofener Str.10)**

€ 52.00 (14 - 30 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-550102

Sing mit, bleib fit – Singen für Junggebliebene

NEU

Julia Forster

Singen in Gemeinschaft macht glücklich und hält gesund! Sie würden gerne zusammen mit anderen singen und Ihre Stimme ausprobieren, sind aber bisher nur unter der Dusche mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Sie sind herzlich zu unseren Chorproben eingeladen. Das Programm reicht von schwungvollen Kanons über Volkslieder bis zum Swing. Je nach Gruppenzusammensetzung wird zwei- oder dreistimmig gesungen, wobei eine Klavierbegleitung Hilfestellung bietet. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind nicht zwingend erforderlich, sondern nur die Lust am mehrstimmigen Singen.

Di., 18.30 - 20.00 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

Lappersdorf, Grund- und Mittelschule (Aussichtsweg 17)

€ 52.00 (14 - 30 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-550104

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-Anschlagstechniken 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).

Sonntag, 21.5.23, 10.00 - 14.30 Uhr

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

€ 68.00 (6 - 10 Plätze, inkl. Nutzungsgebühr, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-550110

Gitarre spielen lernen II

Doris Meier, Instrumentallehrerin

Die Grundkenntnisse werden vertieft.

Voraussetzung: Grundkurs oder Kenntnisse der Grundakkorde Melodienspiel in der 1. Lage und einfaches Solospiel.

Do., 20.00 - 21.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

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

€ 97.00 (5 - 8 Plätze, zuzügl. 20 € für Lehrmaterial, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-550152



Tanz

Gitarre spielen lernen III

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.

Voraussetzung: Grundkurs II

Do., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

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

€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-550153

Gitarre spielen lernen IV

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 III

Di., 19.45 - 20.45 Uhr, ab 18.4.2023 (10 x)

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

€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-550154

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 18.4.2023 (10 x)

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

€ 97.00 (5 - 8 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-550155

Keyboard / Akkordeon / Gitarre Für Erwachsene

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 19.5.2023 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

€ 96.00 (pro 20 Minuten, 144 € pro 30 Minuten, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-550160

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.

Bitte mitbringen: bequeme (enganliegende) Kleidung, ein großes Hüfttuch, Gymnastikschuhe.

Do., 10.30 - 11.30 Uhr, ab 20.4.2023 (11 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-561200

Orientalischer Tanz

(Mittelstufe, mind. 2 J. Tanzerfahrung)

Kathrin Trieb

Mi., 18.45 - 19.45 Uhr, ab 1.3.2023 (18 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 108.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-561204

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 20.4.2023 (11 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-561300

**Sie sind nicht fündig
geworden? Unser Kursangebot
wird laufend ergänzt.
Sie finden es auf www.vhs-regensburg-land.de**



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 Schüttel-Bewegungen 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.

Bitte mitbringen: bequeme (enganliegende) Kleidung, ein großes Hüfttuch, Gymnastikschuhe.

Di., 10.15 - 11.15 Uhr, ab 18.4.2023 (12 x)

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

€ 72.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-561410

Workshop: Line Dance – Latin Style (231-562502 bis 231-562503)

Lena Theis, Tanzsporttrainerin C Leistungssport,

Mehrfache Bayerische Meisterin in Standard und Lateintänzen

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.

Samstag, 29.4.23, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 231-562502

Samstag, 13.5.23, 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs Nr. 231-562503

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

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

Line Dance (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen)

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 19.4.2023 (11 x)

**Lappersdorf, Grund- und Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Turnhalle)**

€ 62.50 (8 - 16 Plätze), Kurs Nr. 231-562520

Line Dance (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen mit guten 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., 19.30 - 20.45 Uhr, ab 19.4.2023 (11 x)

**Lappersdorf, Grund- und Mittelschule (Aussichtsweg 17,
Turnhalle)**

€ 78.00 (8 - 16 Plätze), Kurs Nr. 231-562522



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, ab 13.6.2023 (7 x)

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

€ 60.00 (6 - 7 Plätze), Kurs Nr. 231-562530

Tanz dich schlank & frei!

Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin, Choreografin, Performerin

Do., 20.00 - 21.30 Uhr, ab 15.6.2023 (7 x)

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

€ 72.00 (6 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-562534

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 afropueranische 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 22.4.2023 (12 x)

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

€ 92.00 (8 - 14 Plätze), Kurs Nr. 231-562540

Latino Dance Style

Jannira Gutierrez Quispe

Fr., 17.00 - 18.00 Uhr, ab 21.4.2023 (12 x)

Neutraubling, vhs-Zentrum im Klosterbau

(Königsberger Str. 4)

€ 92.00 (5 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-562542

Summer Special for Ladies

Berenika Kmiec, Tanz- und Bewegungspädagogin, Choreografin, Performerin

Ein Angebot für Frauen, die an drei Abenden – mit unterschiedlichen Schwerpunkten – etwas für Körper und Seele tun möchten: Tanzen und Bewegen, Körperhaltung verbessern, Freude erleben, lachen, entspannen!

1. Abend:

Tanz ist Lebensenergie, abwechslungsreich und vor allem: schön gesund! Geist, Körper und Seele leben bei Musik und Bewegung regelrecht auf. Sie tanzen zu den verschiedenen Musikrichtungen, und gemeinsam lassen wir eine tolle, kleine Choreografie entstehen – zur Musik von Michael Jackson, Prince und Madonna oder einem Hit aus den aktuellen Charts!

2. Abend:

Schuhe können Ihr Leben verändern ... Aschenputtel hat es uns vorgelebt! Schnuppern Sie High Heels-Luft! Kein anderer Schuh unterstreicht die feminine Ausstrahlung mehr als der mit dem Absatz. Präsenz, tolle Körperhaltung und Ausstrahlung – Schritt für Schritt lernen Sie sich in High Heels zu bewegen und mit leichtfüßiger Eleganz Frau zu sein.

3. Abend:

Zeit für Glücksgefühle – Sie tanzen auf High Heels! Eine kleine Schrittkombination wird einstudiert, und Sie lernen mit Eleganz und sexy Ausstrahlung nicht nur zu laufen, sondern auch zu tanzen. Leben Sie Ihre großen und kleinen Absatz-Träume und nehmen Sie wertvolle Tipps und glückliche Füße mit nach Hause. So bleiben Sie auf jeder Absatzhöhe entspannt elegant.

Bitte mitbringen: täglich Matte; Montag: Sportkleidung, leichte Turnschuhe; Dienstag/Mittwoch: bequeme Kleidung, High Heels bzw. Schuhe mit Absatz.

Montag - Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr, 28. bis 30.8.23

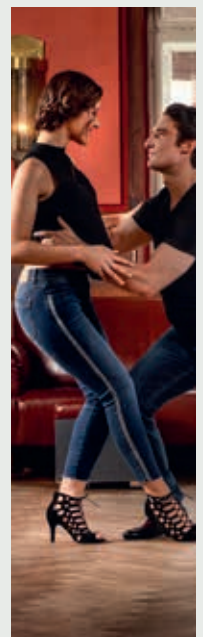
Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)

€ 33.00 (7 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-562550

Haschberger
Tanzsportbedarf

Ihr Fachhandel
für **Tanzschuhe,**
Tanzbekleidung,
Ballett und Yoga.

Untere Bachgasse 3
93047 Regensburg
Tel.: 0941 51838
www.tanzsportbedarf-haschberger.de



Erlebe Dich neu!

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

Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!





Veranstaltungen für Eltern

Online: Kinder stärken für die Welt – Ein Vortrag

Carola Hanusch, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin

Auch wenn wir unsere Kinder 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 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.

Montag, 17.4.23, 19.00 - 20.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 18.00 (10 - 20 Plätze, inkl. Handout, Zusatzmaterial und Ideen für die Stärkung der Resilienz, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610012

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.

Mittwoch, 26.4.23, 19.00 - 20.30 Uhr

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

€ 18.00 (12 - 14 Plätze, inkl. Handout, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610015

**Bei unseren
Online-Veranstaltungen
wird das Konferenz-Tool „Zoom“
verwendet.**

**Voraussetzung PC, Tablet etc. mit
Internetverbindung, Mikrofon und
Kamera. Chromebasierter Browser.
Der Zugangslink wird spätestens am
Veranstaltungstag per Mail
verschickt.**

**Online: Plötzlich vegan –
Was, wenn mein Kind nichts mehr vom Tier isst?**

Christiane Warzecha-Biegler, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Vegan liegt im Trend. Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene entscheiden sich, komplett auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Das stellt den Essalltag ihrer Familien oft von heute auf morgen auf den Kopf.

Was tun? Eine erste Reaktion ist häufig Unverständnis. Schnell tun sich Fronten auf.

Argumente, vegan ist eine Mangelernährung auf der einen Seite, moralische Appelle auf der anderen. Es geht auch anders. Öffnen wir uns für die Anliegen unserer Kinder zu Themen wie Nachhaltigkeit, Klima und globale Gerechtigkeit, halten wir die Verbindung zu ihnen, auch beim Essen. Wer die Basics der veganen Ernährung kennt, tut sich leichter. In dem Vortrag lernen Sie die vegane Ernährungspyramide kennen. Sie erfahren, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist, wie die Aufnahme kritischer Nährstoffe aus Pflanzen verbessert werden kann und welche ergänzt werden müssen. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt am Beispiel einiger alternativer Lebensmittel, auf was es sich lohnt beim Einkauf zu achten. Gemeinsam überlegen wir, wie wir klassische Gerichte vegan abwandeln können und so die verschiedenen Esswünsche innerhalb der Familie ohne großen Aufwand unter „einen Hut“ kriegen. Lassen Sie sich von neuen Essideen inspirieren.

Freitag, 10.3.23, 17.00 – 18.30 Uhr

Online - lernen von zu Hause aus

€ 12.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-490000

**Veranstaltungen
für die ganze Familie**

**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!

Dienstag, 4.4.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

€ 8.00 (10 - 35 Plätze, 2 € pro Kind, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-610036

**Raus aus dem Alltag, rein in die Natur
Eine Wanderung für Familien mit Kindern ab 5 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, evtl. Wechselkleidung, kleines Handtuch/Sitzkissen, Getränk und Verpflegung mitnehmen.

Samstag, 15.4.23, 14.00 - 17.00 Uhr

TP: Nittendorf, Parkplatz Naabbadestelle Etterzhausen

€ 20.00 (8 - 14 Familien, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-610102

**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).**

NEU

Geocaching – Für Familien mit Kindern ab 8 J.

Birgit Schmidmeier

Geocaching ist die moderne (GPS-)Variante der alten Schnitzeljagd. Seit 2021 gibt es im Rieglinger Forst die Ozeangefährten-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

Donnerstag, 20.4.23, 16.00 – 18.00 Uhr

Sinzing, TP: Eingang des Walderlebniszentrums (Rieglinger Höhe 1)

€ 14.00 (pro Familie, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-610110

NEU

Frühlingsgrün und Ostereier – Ostern im Märchenwald Für Familien mit Kindern ab 5 J.

Erzählende der Schönwerth-Gesellschaft

Wir hören zu Ostern passende Märchen des Oberpfälzer Märchensammlers Franz Xaver von Schönwerth und erfahren etwas über alte Osterbräuche. Aus Naturmaterialien basteln wir kleine Osternecker und verstecken sie im Wald.

Vielleicht hoppelt der Osterhase vorbei und legt etwas hinein? Ein märchenhaftes Ostererlebnis für die ganze Familie.

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

Bitte wetterfeste Kleidung und robustes Schuhwerk anziehen.

Samstag, 25.3.23, 15.00 – 16.30 Uhr

Sinzing, Schönwerth-Märchenpfad

(Rieglinger Höhe 1, bei der Skulptur vom Roßzwifl)

€ 10.00 (20 – 30 Plätze, pro Einzelperson, 5 € pro Kind, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610120

NEU

Mamma Mia! – Muttertag mal anders Für Familien mit Kindern ab 5 J.

Erzählende der Schönwerth-Gesellschaft

Ob gute Mutter, Stiefmutter, Hexe oder Schwiegermutter – wir lauschen den Märchen des Oberpfälzer Märchensammlers Franz Xaver von Schönwerth und entdecken die unterschiedlichen Facetten der Mutter im Märchen. Ein amüsant-kreativer Muttertag für Mütter und mütterliche Frauen. Tapfere Kinder und Väter sind natürlich auch herzlich willkommen.

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

Bitte wetterfeste Kleidung und robustes Schuhwerk anziehen.

Samstag, 13.5.23, 16.00 – 17.30 Uhr

Sinzing, Schönwerth-Märchenpfad

(Rieglinger Höhe 1, bei der Skulptur vom Roßzwifl)

€ 10.00 (20 – 30 Plätze, pro Einzelperson, 5 € pro Kind, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610122

Holzfräulein, Zwerge und Co. – Den märchenhaften Waldwesen auf der Spur Für Familien mit Kindern ab 5 J.

Erzählende der Schönwerth-Gesellschaft

Wir lauschen den wundersamen Märchen über die Holzfräulein, den Zwergenkönig und anderen geheimnisvollen Märchenwaldbewohnern.

Wir bauen ihnen kleine Behausungen aus den Schätzen des Waldes zum Schlafen, Rasten, Thronen und Verstecken. Ein spannendes Erlebnis im Märchenwald für die ganze Familie.

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

Bitte wetterfeste Kleidung und robustes Schuhwerk anziehen.

Samstag, 24.6.23, 16.00 – 17.30 Uhr

Sinzing, Schönwerth-Märchenpfad

(Rieglinger Höhe 1, bei der Skulptur vom Roßzwifl)

€ 10.00 (20 – 30 Plätze, pro Einzelperson, 5 € pro Kind, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610124



Teamwork ist die Fähigkeit, zusammen an einem gemeinsamen Vorhaben zu arbeiten. Darin liegt das Erfolgsrezept, mit dem gewöhnliche Menschen außergewöhnliche Ergebnisse erreichen können.

Andrew Carnegie



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 17.4.2023 (12 x)

Altenthann, Kinder- und Jugendtreff (Johannisbreite 2)

€ 56.00 (8 - 12 Paare, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610130

Bim und Bam fangen an

Musik und Tanz für Eltern und Kinder von 2 – 4 J.

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.

Mo., 16.30 - 17.15 Uhr, ab 17.4.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 87.00 (6 - 9 Paare, zuzügl. 24 € für Liederbuch incl. CD, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610143

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 die motorischen und emotionalen Fähigkeiten. Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und Getränk mitbringen!

Fr., 15.00 - 15.50 Uhr, ab 21.4.2023 (11 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 61.50 (8 - 12 Paare), Kurs Nr. 231-610150

Motorikmäuse –

Wenn Bewegung auf Entspannung trifft Für Kinder von 2 bis 3 J. mit Eltern

Kristina Zeidler, Ergotherapeutin,

YogaMotorische Entspannungspädagogin

Fr., 15.55 - 16.45 Uhr, ab 21.4.2023 (11 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 61.50 (8 - 12 Paare), Kurs Nr. 231-610152

NEU

„Minis“ in Bewegung

Für Eltern und Kinder von 9 bis 24 Mon.

Katharina Hammerl, Fitnesstrainerin (C-Lizenz BLSV)

Früh übt sich! Mit Hilfe der Eltern werden abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen mit und ohne Geräte bzw. mit verschiedenen Materialien gesammelt. Bewegung trägt zur Förderung der Motorik und der körperlichen und geistigen Entwicklung bei; das soziale Verhalten der Kinder wird positiv beeinflusst. Zudem bekommen die Eltern Anregungen, wie sie die motorischen Fertigkeiten und das Selbstbewusstsein ihrer Kinder stärken können. Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und Getränk mitbringen!

Do., 9.45 - 10.45 Uhr, ab 2.3.2023 (9 x)

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

€ 60.00 (6 - 9 Paare), Kurs Nr. 231-610155

(Groß-) Eltern und Kinder töpfern 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 Strohhüpfburg und der Hofladen offen.

Samstag, 27.5.23, 10.00 - 14.00 Uhr

**Schwandorf, Ortsteil Richt, Brunnerhof
(Adalbert-Brunner-Str. 31)**

€ 66.00 (4 - 5 Paare, zuzügl. ca. 10 € Materialkosten pro Person, keine Ermäßigung), Kurs Nr. 231-610180

Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

Frühes Forschen (231-640020 bis 231-640026)

Linda Dengler, M.Sc. Biologie, Doktorandin

In unserer Reihe „Frühes Forschen“ lernen kleine Forscher*innen die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von spannenden und verblüffenden Experimenten viele Naturgesetze und erfahren so, wie aufregend Biologie, Physik, Chemie und Mathematik sein können. Das Konzept „Frühes Forschen“ weckt Forscherdrang und Entdeckergeist, öffnet die Augen zur genauen Beobachtung unserer Umwelt, entwickelt mit viel Spaß und Praxisbezug ein naturwissenschaftliches Grundverständnis.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Ihr Kind Allergien hat. Bisweilen darf nämlich genascht werden, deshalb wäre diese Information wichtig.

Licht, Farben und optische Täuschungen – Für Kinder ab 4 J.

Hier dürfen junge Forscher*innen dem Phänomen „Licht“ und der Entstehung von Farbe selbst auf den Grund gehen. Licht kann man nicht anfassen und doch ist es da – aber was ist Licht denn nun eigentlich? Warum sind Pflanzen grün, ihre Blütenblätter aber bunt? Wie entsteht ein Regenbogen und warum sieht man sich im Spiegel selbst? Und wir untersuchen gemeinsam optische Täuschungen.

So., 10.00 - 11.30 Uhr, ab 5.3.2023 (3 x)

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 54.00 (6 - 12 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-640020

Welt der Düfte – Für Kinder ab 6 J.

Wir nehmen den menschlichen Geruchssinn genauer unter die Lupe und finden heraus, warum wir manche Gerüche als angenehm wahrnehmen, während wir andere sogar widerlich finden. Dieses Wissen nutzen wir, um mit selbst extrahierten Aromastoffen tolle Cremes und Parfüms herzustellen – ein schönes Geschenk zum Muttertag!

Sonntag, 7.5.23, 14.00 - 16.30 Uhr

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

€ 30.00 (6 - 12 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-640022

Für den Programmbereich
Junge vhs suchen wir
neue Kursangebote. Wenn Sie
eine Idee haben, rufen Sie uns an.

Telefon 09401 525511

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



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

Elektrizität und Magnetismus – Für Kinder ab 6 J.

Wie funktioniert eigentlich Elektrizität? Elektrizität kann in mehrere Bereiche unterteilt werden. Die statische Elektrizität begegnet uns ständig im Alltag – ganz ohne Steckdose. Wir machen zahlreiche Experimente und versuchen, dem Phänomen „fliegende Haare“ auf den Grund zu gehen. Außerdem widmen wir uns der „echten“ Elektrizität, hantieren mit Kabelschneider und Birnchen und bauen einen Stromkreis. Und wir werden herausfinden, was Magnete mit Elektrizität zu tun haben.

Wer in diesem Kurs zum echten Elektro-Fan wird, kann im Anschluss in „Frühes Forschen – Roboter und Maschinen“ das neu erlangte Wissen in die Praxis umsetzen und eigene Roboter kreieren!

2 x Sonntag, 10.00 - 12.00 Uhr, 18.6. und 25.6.23

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 48.00 (6 - 12 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-640024

Roboter und Maschinen – Für Kinder ab 6 J.

„Frühes Forschen – Elektrizität und Magnetismus“ geht hier in die zweite Runde. Gemeinsam entwickeln wir komplexe elektrische Systeme und bauen daraus kleine Maschinen und Roboter. Es wird gestaltet und verkabelt, bis sich diese bewegen, Laute von sich geben oder visuelle Signale senden. Wünscht ihr euch eine eigene Alarmanlage oder einen selbst gebauten Zeichen-Roboter? Wir lassen uns überraschen und sind gespannt auf euren kreativen Ideen!

Sa./So., 14.00 - 16.00 Uhr, 1.7. und 2.7.23

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

€ 48.00 (6 - 12 Plätze, zuzügl. 8 € Materialkosten für Batterien, Elektrokabel, Lämpchen, LEDs, Summer, Motoren), Kurs Nr. 231-640025

Schnupperforschen – Für Kinder ab 4 J.

Beim Schnupperforschen stürzen wir uns auf einen spannenden Experimente-Mix. Anhand verschiedener Stationen lernen wir die einzelnen Bereiche der Physik, Biologie und Chemie spielerisch näher kennen und entwickeln ersten Forschergeist. Habt ihr euren Favoriten gefunden? Super! Dann könnt ihr bald euren Wissensdurst in unseren vertieften Kursen stillen!

Sonntag, 25.6.23, 13.30 - 16.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 30.00 (6 - 12 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-640026

Für Grundschulkinder bieten wir eine weitere, neue Forscherwerkstatt-Reihe an (231-640030 bis 231-640039)

Ulrike Schumacher, Heilpädagogin mit Schwerpunkt naturwissenschaftlicher Bildung

€ 32.00 (8 - 10 Plätze, inkl. Material)

NEU

Lego WeDo und Lego Spike – Bauen und Programmieren

Wie funktioniert unsere digitale Welt? Welche Informationen benötigen ein Automat oder ein Roboter? In der Forscherwerkstatt arbeitet ihr an einem Bausatz, mit dem ihr eigene Konstruktionen entwerft oder Projekte nach Anleitung umsetzt. Das gemeinsame Entwerfen und Programmieren von Modellen, das Experimentieren und Entwickeln macht Spaß und eröffnet euch einen Einblick in verschiedene Themen. Lasst euch überraschen!

Donnerstag, 6.4.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.), Kurs Nr. 231-640030

NEU

Lego WeDo und Lego Spike – Bauen und Programmieren

Mittwoch, 6.9.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4), Kurs Nr. 231-640032

NEU

Sonne, Mond und mehr

Welche Planeten kennt ihr schon? Was gibt es für Unterschiede? Leuchtet der Mond selber? Ist die Sonne ein Stern? Sind Mond und Sonne gleich groß? Was macht Sterne aus? Wir reisen ins Weltall und erforschen nicht nur die Erde und unseren Mond, sondern auch die Sonne und lernen die Planeten kennen. Natürlich darf der Raketenstart nicht fehlen.

Donnerstag, 6.4.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.), Kurs Nr. 231-640034

NEU

Calliope – klein, aber oho!

Mit dem Calliope lernt ihr spielerisch wie Computer funktionieren. Wir programmieren den kleinen Controller zu einem Mini-Klavier, auf dem sich gut Lieder spielen lassen und entwickeln ein Thermometer und messen damit die Temperatur. Schritt für Schritt lernt ihr die wichtigsten Programmstrukturen im Open Roberta Lab und Make Code kennen. Ihr könnt danach Botschaften senden oder den Calliope als Würfel programmieren. Probiert es einfach aus!

Mittwoch, 6.9.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4), Kurs Nr. 231-640036

NEU

Kinder machen Filme

Ihr würdet gerne einen eigenen Trickfilm drehen? Eine Idee, eine Geschichte, ein Hintergrund, passende Figuren, die bewegt werden sollen, und ein Endgerät mit einer Kamera genügen! Hört sich super einfach an? Lasst euch überraschen! Durch minimales Bewegen von Figuren oder Gegenständen und das fortlaufende Festhalten entsteht beim schnellen Abspielen der Bildfolge die Illusion einer Bewegung. Mit der App „Stop Motion“ werden diese Fotofolgen geknipst und anschließend vertont. Es wäre prima, wenn ihr von zu Hause „Material“ mitbringt – Figuren aus eurem Kinderzimmer, Knete, Utensilien oder das, was ihr euch für euren geplanten Film vorstellt. Die Filme werden dann per Email verschickt.

Donnerstag, 7.9.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.), Kurs Nr. 231-640038



NEU

Wetter und Klima

Wie entstehen Wolken und warum regnet es? Was passiert bei einem Gewitter? Was ist Klima und wie verändert es sich? Mit Experimenten erkunden wir diese Phänomene. Wir erforschen die Entstehung des Windes und bauen dazu Modelle.

Zum Abschluss gestaltet ihr euer eigenes Mini-Gewächshaus.

Donnerstag, 7.9.23, 14.00 - 17.00 Uhr

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

Kurs Nr. 231-640039

Motorikfächer –

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!

Di., 16.20 - 17.05 Uhr, ab 25.4.2023 (11 x)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr. 15, Turnhalle)

€ 55.00 (8 - 11 Plätze), Kurs Nr. 231-640050

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Alexandra Meierhofer-Krotter, Schwimmmeisterin

Die Kinder werden mit Tauch- und Schwimmübungen und mit viel Spaß an das Element Wasser gewöhnt. Ziel ist das Erlernen des Brustschwimmens. Aus pädagogischen Gründen sind die Eltern vom Kursbetrieb ausgeschlossen. Für den erfolgreichen Besuch des Schwimmkurses ist es unbedingt erforderlich, dass die Kinder ab dem ersten Kurstag teilnehmen.

Bitte beachten Sie, dass der Schwimmkurs wetterabhängig ist. Der erste Termin steht verbindlich fest. Sollte ein Termin nicht stattfinden können, werden Sie von Frau Meierhofer-Krotter kurzfristig telefonisch informiert.

Sa./So., 12.00 - 13.00 Uhr, ab 10.6.23;

Mo. - Fr., 14.00 - 15.00 Uhr, ab 14.6.23 (10 x).

Kurs entfällt am 12./13.6. und 15.6.23. Ausweichtermine liegen im Zeitraum vom 23.6. bis 30.6.23.

Beratzhausen, Freibad (Laaberer Str. 30)

€ 88.00 (5 - 6 Plätze, inkl. Eintritt), Kurs Nr. 231-640065

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Alexandra Meierhofer-Krotter, Schwimmmeisterin

Sa./So., 13.00 - 14.00 Uhr, ab 10.6.23;

Mo. - Fr., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 14.6.23 (10 x).

Kurs entfällt am 12./13.6. und 15.6.23. Ausweichtermine liegen im Zeitraum vom 23.6. bis 30.6.23.

Beratzhausen, Freibad (Laaberer Str. 30)

€ 88.00 (5 - 6 Plätze, inkl. Eintritt), Kurs Nr. 231-640066

Weitere Schwimmkurse finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-regensburger-land.de/p/junge-vhs/veranstaltungen-fuer-kinder-und-jugendliche>

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Alexandra Meierhofer-Krotter, Schwimmmeisterin

Sa./So., 12.00 - 13.00 Uhr, ab 1.7.23;

Mo. - Fr., 14.00 - 15.00 Uhr, ab 3.7.23 (10 x).

Kurs entfällt am 10. und 11.7.23. Ausweichtermine liegen im Zeitraum vom 14.7. bis 19.7.23.

Beratzhausen, Freibad (Laaberer Str. 30)

€ 88.00 (5 - 6 Plätze, inkl. Eintritt), Kurs Nr. 231-640067

Schwimmkurs für Kinder ab 6 J.

Alexandra Meierhofer-Krotter, Schwimmmeisterin

Sa./So., 13.00 - 14.00 Uhr, ab 1.7.23;

Mo. - Fr., 15.00 - 16.00 Uhr, ab 3.7.23 (10 x).

Kurs entfällt am 10. und 11.7.23. Ausweichtermine liegen im Zeitraum vom 14.7. bis 19.7.23.

Beratzhausen, Freibad (Laaberer Str. 30)

€ 88.00 (5 - 6 Plätze, inkl. Eintritt), Kurs Nr. 231-640068

„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 18.4.2023 (10 x)

Altenthann (Vorwaldstraße 22, Sporthalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640080

„Little Tiger“ –

ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 – 6 J.)

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo., 16.00 - 17.00 Uhr, ab 17.4.2023 (10 x)

Neutraubling, Sonderpädagogisches Förderzentrum (Geschwister-Scholl-Str. 4, Turnhalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640081

„Little Tiger“ –

ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 – 6 J.)

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Do., 16.00 – 17.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Neutraubling, Realschule

(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640082

„Little Tiger“ – ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 – 6 J.) – Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo. – Fr., 16.00 – 17.00 Uhr, 31.7. bis 4.8.23

Neutraubling, Sonderpädagogisches Förderzentrum

(Geschwister-Scholl-Str. 4, Turnhalle)

€ 35.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640085

„Little Tiger“ – ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 – 6 J.) – Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo. – Fr., 15.00 – 16.00 Uhr, 7.8. und 11.8.23

Regenstauf, Sporthalle am Stadion (Pestalozzistr. 10)

€ 35.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640086

„Little Tiger“ – ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 – 6 J.) – Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo., Mi. – Fr., 10.00 – 11.00 Uhr, 14.8., 16.8. bis 18.8.23

Altenthann (Vorwaldstraße 22, Sporthalle)

€ 28.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640087

„Little Tiger“ – ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 – 6 J.) – Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo., Mi. – Fr., 16.00 – 17.00 Uhr, 14.8., 16.8. bis 18.8.23

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

€ 28.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640088

„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.

Sa., 13.00 – 15.00 Uhr, ab 25.2.2023 (5 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus (Bahnhofstr. 43)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640090

„Young Tigers“ –

Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Do., 17.00 – 18.00 Uhr, ab 20.4.2023 (10 x)

Neutraubling, Realschule

(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640091

„Young Tigers“ –

Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

– Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Do./Fr., 10.00 – 13.00 Uhr, 13.4. und 14.4.23

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

€ 42.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640094

„Young Tigers“ –

Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

– Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo. – Fr., 17.00 – 18.00 Uhr, 31.7. bis 4.8.23

Neutraubling, Realschule

(Johann-Michael-Sailer-Str. 20, EG, Turnhalle)

€ 35.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640095

„Young Tigers“ –

Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

– Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo. – Fr., 16.00 – 17.00 Uhr, 7.8. bis 11.8.23

Regenstauf, Sporthalle am Stadion (Pestalozzistr. 10)

€ 35.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640096

„Young Tigers“ –

Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

– Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo., Mi. – Fr., 11.00 – 12.00 Uhr, 14.8., 16.8. bis 18.8.23

Altenthann (Vorwaldstraße 22, Sporthalle)

€ 28.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640097

„Young Tigers“ –

Kampfsport und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J.

– Ferienkurs

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

Mo., Mi. – Fr., 17.00 – 18.00 Uhr, 14.8., 16.8. bis 18.8.23

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

€ 28.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640098

Sie sind nicht fündig
geworden? Unser Kurs-
angebot wird laufend ergänzt.

Sie finden es auf
www.vhs-regensburg-land.de



„Tiger Teens“ – Selbstverteidigung (11 – 15 J.)

Markus Reichel, Kampfsport- und Taekwondo-Trainer

„Tiger Teens“ ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm, das Mädchen und Jungs im (Vor-)Teenager-Alter mögliche Gefahren aufzeigt und entsprechende Verhaltensweisen und Techniken altersgerecht einübt. Es hilft den Teens, sich in alltäglichen Konfliktsituationen zu behaupten und sich erfolgreich vor Übergriffen zu schützen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Sa., 15.00 - 17.00 Uhr, ab 25.2.2023 (5 x)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus (Bahnhofstr. 43)

€ 70.00 (8 - 12 Plätze), Kurs Nr. 231-640099

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 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., 16.20 - 17.10 Uhr, ab 19.4.2023 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 35.00 (6 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-640100

Shinson Hapkido – Innere und äußere Selbstverteidigung Für Kinder ab 6 J.

Annette Dirksen, Shinson Hapkido-Lehrerin (3. Dan)

Mi., 16.20 - 17.10 Uhr, ab 14.6.2023 (6 x)

Laaber, Fitness-Park Listl (Papiermühle 1)

€ 35.00 (6 - 14 Plätze, keine Ermäßigung),

Kurs Nr. 231-640101

Badezauber für Kinder ab 10 J.

Verena Marterer

Jeder kennt sie, jeder liebt sie – Badekugeln. Die sprudelnden Badebomben lassen sich mit Schätzen aus der Natur ganz leicht selbst herstellen. Die pflegenden Geschenkideen zaubern der besten Freundin oder der Mama sicherlich ein Lächeln auf die Lippen.

Wichtig: Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorher unter: marterer-verena@web.de angeben.

Bitte mitbringen: Eiswürfelform aus Silikon und ein kleines Einwegglas.

Freitag, 12.5.23, 15.00 - 17.30 Uhr

Regenstauf, Max-Ulrich-von-Drechsel-Realschule
(Hauzensteiner Str. 54)

€ 25.00 (6 - 10 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten),

Kurs Nr. 231-650010

Badezauber für Kinder ab 10 J.

Verena Marterer

Samstag, 15.4.23, 10.00 - 12.00 Uhr

Eilsbrunn, Gemeindehaus (Regensburger Str. 16)

€ 25.00 (6 - 10 Plätze, inkl. 10 € Materialkosten),

Kurs Nr. 231-650012

Bitte beachten Sie:
Das vorliegende Programmheft
enthält lediglich einen
Auszug unseres Kursangebotes.
Aktuelle Ergänzungen finden
Sie auf www.vhs-regensburg-land.de

NEU

Wir nähen eine lustige Kükenbande Für Kinder ab 6 J.

Natalie Malkrab

Endlich wird es in der Natur wieder farbig – Ostern steht vor der Tür. Passend dazu nähen wir eine lustige Kükenbande aus bunten Stoffen, mit schönen Perlenaugen und Federn – ein Hingucker, nicht nur am Frühstückstisch. Und das Gute daran ist, du lernst auch noch das Nähen. Du entscheidest selbst, welche Küken du nähen möchtest und du darfst dir deinen Lieblingsstoff dafür aussuchen. Nähmaschinen und tolle Stoffe warten auf dich.

Samstag, 18.3.23, 10.00 - 12.30 Uhr

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

**€ 32.50 (5 - 8 Plätze, inkl. 12.50 € Materialkosten),
Kurs Nr. 231-650020**

Herz-Schlüsselanhänger für den Muttertag Für Kinder ab 6 J.

Natalie Malkrab

Muttertag steht vor der Tür! Hier hast du Möglichkeit, deine Mama mit einem besonderen Geschenk zu überraschen. Du nährst einen hübschen Herz-Schlüsselanhänger mit einem kleinen Geheimfach für Münzen. Und stolz kannst du sowieso sein, denn er ist einzigartig, weil selbstgenäht! Außerdem lernst du ganz nebenbei die Nähmaschine kennen. Nähmaschinen und tolle Stoffe werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Samstag, 22.4.23, 10.00 - 12.30 Uhr

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

**€ 32.50 (5 - 8 Plätze, inkl. 12.50 € Materialkosten),
Kurs Nr. 231-650022**

NEU

Wir nähen einen „Eistüten“-Geldbeutel Für Kinder ab 6 J.

Natalie Malkrab

Sommerzeit = Eiszeit! Und für das dazu nötige „Eis“geld nährst du einen coolen Geldbeutel in Form einer Eistüte. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen? Ja, denn du lernst auch noch das Nähen! Tolle Stoffe und Nähmaschinen warten auf dich.

Samstag, 17.6.23, 10.00 - 12.30 Uhr

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

**€ 32.50 (5 - 8 Plätze, inkl. 12.50 € Materialkosten),
Kurs Nr. 231-650024**

NEU

Wir nähen eine Hülle für dies & das Für Kinder ab 6 J.

Natalie Malkrab

Die Ferien sind in Sicht, bald beginnt die Urlaubszeit! Damit Ausweise, Kartenspiele, Sammelkarten usw. ihren Platz finden, nähen wir eine Mappe, um diese Dinge schön sortiert zu verstauen. Außerdem lernst du ganz nebenbei das Nähen. Nähmaschinen und tolle Stoffe warten auf dich!

Samstag, 15.7.23, 10.00 - 12.30 Uhr

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

**€ 32.50 (5 - 8 Plätze, inkl. 12.50 € Materialkosten),
Kurs Nr. 231-650026**

Näh-Camp für Kinder ab 9 J.

Julia Jung, Modedesignerin BA, Modeschneiderin

Hier lernst du den Umgang mit der Nähmaschine!

Begleitet von Julia Jung, einer tollen Modedesignerin und Schneiderin, machst du die ersten Stiche und Nähübungen. Handy- oder Tablethülle, Stofftasche oder Turnbeutel – am Ende des Kurses kannst du nicht nur nähen, sondern hast auch ein ganz besonderes, weil selbst gemachtes Teil! Stoffe zum Üben gibt es im Kurs, für das individuelle Nähprojekt bitte zum dritten Termin die benötigten Materialien mitbringen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Lineal.

Mi. -Fr., 10.00 - 12.00 Uhr, 31.5. bis 2.6.23

**Lappersdorf, vhs-Zentrum am Gymnasium (Otto-Hahn-Str.)
€ 38.00 (5 - 8 Plätze, zuzügl. 5 € Materialgebühr),
Kurs Nr. 231-650028**

Muttertagsgeschenke aus der Natur – Für Kinder ab 8 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Noch kein Geschenk zum Muttertag? Und auch keine Idee? Wir helfen euch dabei, eure ganz persönlichen Muttertagsgeschenke zu gestalten. Verwendet werden Kräuter, Weidenruten, Salz und vieles mehr.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Kleines Glas, Brotzeit, Getränke; Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Freitag, 5.5.23, 15.00 - 17.00 Uhr

**Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)
€ 10.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-650030**

Nistkasten bauen – für Kinder ab 8 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Im Frühling suchen viele Vogel- und andere Tierpaare ein neues Zuhause. Dabei wollen wir sie unterstützen. Wir bauen Nistkästen, die wir später in unseren Gärten aufhängen können. Dort können wir die neuen Bewohner wunderbar beobachten.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Mittwoch, 5.4.23, 13.00 - 16.00 Uhr

**Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)
€ 12.00 (6 - 10 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650036**

Osternester aus Waldmaterialien – für Kinder ab 8 J.

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Kurz vor dem Osterfest bauen wir unsere eigenen Nester aus Fichtenscheiben, Weidenruten, Moos und Gräsern. Wir versuchen uns im Eierfärben mit Naturfarben. Und wer weiß – vielleicht ist ja schon das ein oder andere Ei im Wald versteckt...? In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Donnerstag, 6.4.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 10.00 (6 - 10 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650038

Waldforscher – Unterwegs im Frühlingwald

Für Kinder ab 7 J.

Diana Gerstl

Das erste Grün sprießt, die Vögel zwitschern und der Frühlingwald erwacht. Gemeinsam gehen die Waldforscher auf Entdeckungsreise und stellen Fragen wie „Woher zaubert der Wald die neuen Blätter?“, „Was machen die Tiere im Frühling?“, „Wie wächst der Baum, was trinkt und isst er eigentlich?“ Natürlich bleibt dazwischen Zeit für gemeinsame Spiele.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk; Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Samstag, 6.5.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-650040

Waldforscher – Unterwegs in den Ferien

Für Kinder ab 7 J.

Diana Gerstl

In den Pfingstferien erkunden die Waldforscher, welche Bäume es in unseren Wäldern gibt und wer darin wohnt. Mutige Forscher ziehen die Schuhe aus und erleben den Wald barfuß. Zeit für gemeinsame Spiele und eine Brotzeit wird es natürlich auch geben. In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, evtl. Sitzkissen und Becherlupe, Brotzeit, Getränk; Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Dienstag, 6.6.23, 9.00 - 13.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 20.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-650042

Waldforscher – Unterwegs im Sommerwald

Für Kinder ab 7 J.

Diana Gerstl

Was ist los im Sommerwald? Das dichte Blätterdach sorgt für Schatten und auf dem Waldboden herrscht geschäftiges Treiben. Die Waldforscher gehen auf Entdeckungsreise und stellen Fragen wie „Wohin ist das Herbstlaub verschwunden?“, „Was gibt es auf dem Waldboden zu entdecken?“, „Schwitzen Bäume eigentlich?“ Zeit für gemeinsame Spiele bleibt natürlich auch noch.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, evtl. Sitzkissen und Becherlupe, Brotzeit, Getränk; Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Samstag, 15.7.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 15.00 (8 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-650044

Die Familie ist immer wieder schweren Belastungen ausgesetzt. Und doch erweist sie sich stets von neuem als wichtigste Quelle unserer Kraft. In ihr lernen wir die Probe des Lebens bestehen. Daraus kann menschliches Glück erwachsen. Es wird größer, wenn man es mit anderen teilt.

Richard von Weizsäcker

**Raus aus dem Schulalltag, rein in den Sommer!
Ein Naturerlebnis für Kinder ab 8 J.**

Fabian Gradl, Erzieher

In den Pfingstferien 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.

Mittwoch, 31.5.23, 13.00 - 16.00 Uhr

TP: Schönhofen, Parkplatz Naturfreundehaus Alpiner Steig (Alpinenstr. 18)

€ 15.00 (6 - 10 Plätze), Kurs Nr. 231-650048

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

**Ferienbeginn im Wald
Für Kinder ab 8 J.**

*Mitarbeiter*in Walderlebniszentrum*

Raus aus der Schule und hinein in den Wald! Was genau wir alles entdecken und ausprobieren werden, verraten wir noch nicht. Aber unser Ziel ist es, jede Menge Freude und Bewegung zu haben – und nebenbei lernen wir bestimmt auch etwas.

In Zusammenarbeit mit dem Walderlebniszentrum Regensburg. Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränke; Einverständniserklärung der Eltern (wird nach der Anmeldung zugesandt).

Mittwoch, 2.8.23, 10.00 - 16.00 Uhr

Sinzing, Walderlebniszentrum (Rieglinger Höhe 1)

€ 10.00 (10 - 15 Plätze), Kurs Nr. 231-650050

**Modellieren mit Ton für Kinder von 7 – 9 J.
Eine Schatzinsel entsteht**

Christa Scherm

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 Sturmwelle 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.

Samstag, 25.3.23, 10.00 - 11.30 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650060

Man sollte nie daran zweifeln, dass eine kleine Gruppe aufmerksamer, engagierter Bürger die Welt verändern kann. Das war stets der Fall und wird auch in Zukunft so bleiben.

Margaret Mead

Modellieren mit Ton für Kinder von 7 – 9 J.

Eine Schatzinsel entsteht

Christa Scherm

Samstag, 17.6.23, 10.00 - 11.30 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4, Kreativbunker)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650064

Modellieren mit Ton für Kinder von 5 – 7 J.

Eine Frühlingswiese

Christa Scherm

Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und wir gestalten eine Blumenwiese, vielleicht an einem kleinen Bach. Was sprießt im Frühling schon aus der Erde? Welche Insekten, Vögel und andere Tiere wohnen dort?

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. Jedes Kind darf ein Erinnerungsstück aus der Landschaft mit nach Hause nehmen.

Samstag, 25.3.23, 12.30 - 14.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650061

Modellieren mit Ton für Kinder von 5 – 7 J.

Eine Frühlingswiese

Christa Scherm

Samstag, 22.4.23, 10.00 - 11.30 Uhr

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

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650062

Modellieren mit Ton für Kinder von 7 – 9 J.

Eine Berg- und Flusslandschaft gestalten

Christa Scherm

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.

Samstag, 22.4.23, 12.30 - 14.00 Uhr

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

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Material), Kurs Nr. 231-650063

Modellieren mit Ton für Kinder von 5 – 7 J.

Am Strand und Meer

Christa Scherm

Gemeinsam bauen wir ein großes Meer mit vielen Fischen darin. Wir modellieren Boote und graben Sandburgen am Strand und erobern die nahegelegene Bucht und die Klippen. Ein heftiger Sturm lässt das Meer große Wellen schlagen und überflutet unseren Strand und nimmt alles mit sich fort. Doch wir können et-

was davon retten und dürfen dies mit nach Hause nehmen.

Der Nachmittag 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.

Samstag, 17.6.23, 12.30 - 14.00 Uhr

Neutraubling, vhs im Klosterbau (Königsberger Str. 4)

€ 13.50 (6 - 8 Plätze, inkl. Materialgebühr)

Kurs Nr. 231-650065

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. Aktuell ist nur die Benutzung eigener Instrumente möglich; soweit noch keine vorhanden sind, können sie im Kurs erworben werden.

Mo., 14.30 - 15.15 Uhr, ab 17.4.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 87.00 (6 - 14 Plätze, zuzügl. 12.50 € Materialkosten),

Kurs Nr. 231-650080

Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 – 6 J.

Bettina Grünemeyer, Musikgartenpädagogin

Mo., 15.30 - 16.15 Uhr, ab 17.4.2023 (11 x)

Regenstauf, vhs im Turm (Hauptstr. 24)

€ 87.00 (6 - 14 Plätze, zuzügl. 12.50 € Materialkosten),

Kurs Nr. 231-650081

Keyboard / Akkordeon / Gitarre

Zenon Warcholinski

Einzelunterricht, Einstieg jederzeit möglich

Fr., 12.55 - 16.45 Uhr, ab 19.5.2023 (10 x)

Brennberg, Gemeindehaus (Lerchenfeldstr. 1)

€ 96.00 (pro 20 Min., 144 € pro 30 Min.),

Kurs Nr. 231-650095

Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 12 J.

Lilo Haupt

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 20.4.2023 (11 x)

Regenstauf, Kultur- und Mehrgenerationenhaus (Hauptstr. 34)

€ 66.00 (6 - 8 Plätze), Kurs Nr. 231-650120

Übersicht der Außenstellen

Alteglöfshaus



Gisela Reber
Schützenring 14
93087 Alteglöfshaus
Tel. 09453/93733

Gesellschaft und Leben

231-110110 Selbst gemacht - Geld gespart, 20.03.2023

Fremdsprachen

231-312113 Englisch Einstieg A 1, 06.03.2023
231-317001 Englisch für die Reise A 1, 13.03.2023
231-331114 Italienisch Einstieg A 1, 03.05.2023
231-341117 Spanisch Einstieg A 1 rapido, 11.03.2023
231-351002 Chinesisch Einstieg A 1, 08.03.202

Kultur und Gestalten

3231-521112 Freundschafts- und Wickelringe aus Silber,
05.05.202
3231-523146 Workshop: Frauen-Seife, 22.04.2023

Altenthann



Annelene Seidl
Gartenstraße 10
93177 Altenthann
Tel. 0941 28077888

Kultur und Gestalten

231-521182 Köpfe - Plastisches Gestalten in Ton, 19.08.2023

Junge vhs

231-610130 Eltern-Kind-Gruppe, 17.04.2023
231-640080 „Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.), 18.04.2023
231-640087 „Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder
(4 - 6 J.), 14.08.2023
231-640097 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder
ab 6 J., 14.08.2023

Aufhausen



Doris Menacher
Seidenbuschstr. 70
93089 Aufhausen
Tel. 09454 757

Gesund und aktiv

231-410018 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023
231-410112 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.04.2023
231-430000 Bauch - Beine - Po, 20.04.2023

Barbing



Simone Heitzer
Hofmarkstr. 14
93092 Barbing-Auburg
Tel. 0175 3600902

Deutsch und Integration

231-301492 Integrationskurs 92 Modul 4, 17.04.2023

Gesund und aktiv

231-410620 SUP Yoga, 08.07.2023
231-410622 SUP Yoga, 08.08.2023
231-410624 SUP Yoga, 19.08.2023
231-450000 Stand Up Paddeln (SUP), 18.06.2023
231-450002 Stand Up Paddeln (SUP), 08.07.2023
231-450004 Stand Up Paddeln (SUP), 19.08.2023
231-640070 Stand Up Paddeln (SUP), 08.08.2023

Kursleiter*in gesucht

Für alle Programmbereiche sucht die
vhs nach neuen Kursangeboten und
engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.
Telefon 09401 52550

Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische Weiterbildung, wenn Sie
und Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.

Beratzhausen



Ernst Mayer
Deutschneudorfer Str. 20
93176 Beratzhausen
Tel. 0176 43616904

Gesund und aktiv

- 231-410035 Hatha-Yoga - Grundkurs, 27.04.2023
- 231-410037 Hatha-Yoga - Grundkurs, 27.04.2023
- 231-410300 Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 17.04.2023
- 231-410309 Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 17.04.2023
- 231-410455 Vinyasa Yoga, 08.03.2023
- 231-410456 Vinyasa Yoga, 28.06.2023
- 231-424038 Rückenfit - Rückenkräftigung, 19.04.2023
- 231-431120 deepWORK®, 19.04.2023
- 231-432018 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 18.04.2023
- 231-432020 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 13.06.2023
- 231-440020 Kraulkurs für Erwachsene (Anfänger*innen), 10.06.2023

Kultur und Gestalten

- 231-521110 Silberringe de Luxe, 24.03.2023

Junge vhs

- 231-640065 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 10.06.2023
- 231-640066 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 10.06.2023
- 231-640067 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 01.07.2023
- 231-640068 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 01.07.2023

Bernhardswald

Kultur und Gestalten

- 231-521116 Stapel-, Spiel- und Spitzenringe, 16.06.2023

Bernnberg



Janin Schambeck
In der Au 62
93179 Brennborg
Tel. 0171 5030999

Fremdsprachen

- 231-345011 Spanisch Auffrischung A 1/ A 2, 13.03.2023

Ernährung und Kochkultur

- 231-491018 Sauerteigbrot und Wildkräuterquark, 19.03.2023

Kultur und Gestalten

- 231-523126 Weidenflammen, 09.03.2023
- 231-550160 Keyboard / Akkordeon / Gitarre, 19.05.2023

Junge vhs

- 231-650095 Keyboard / Akkordeon / Gitarre, 19.05.2023

Donaustauf



Hermann-Rudolf Schwab
Frankenstr. 5
93105 Tegernheim
Tel. 09403 4575

Fremdsprachen

- 231-331113 Italienisch Einstieg A 1, 16.03.2023
- 231-335002 Italienisch für die Reise, 08.03.2023

Gesund und aktiv

- 231-412012 Qi Gong, 20.04.2023
- 231-424030 Rückenfit - Rückenkräftigung, 17.04.2023
- 231-424032 Rückenfit - Rückenkräftigung, 17.04.2023
- 231-424034 Rückenfit - Rückenkräftigung, 17.04.2023

Hemau



Emi Strunz
Am Mühlweg 4
93155 Hemau
Tel. 09491/1091

Gesellschaft und Leben

231-110031 Früher in Rente?, 21.04.2023

Deutsch und Integration

231-301294 Integrationskurs 92 Modul 2, 02.03.2023

231-301294 Integrationskurs 92 Modul 3, 03.05.2023

4231-301294 Integrationskurs 92 Modul 2, 05.07.2023

Fremdsprachen

231-316110 English Conversation B 1, 08.03.2023

231-318210 English refresher and conversation A 2/B 1,
17.04.2023

231-332215 Hybrid: Mi piace leggere in italiano A 2,
18.04.2023

231-333009 Italienisch B 1, 20.04.2023

Gesund und aktiv

231-424012 Hybrid: Wirbelsäulengymnastik, 18.04.2023

Laaber

Gesellschaft und Leben

231-131007 Spurensuche: Markt und Burg Laaber,
04.03.2023

231-131008 Laaber aus der Vogelperspektive, 18.03.2023

231-131009 Unterwegs im einstigen Herrschaftsgebiet
der Herren von Laaber im Laaber, 25.03.2023

Gesund und aktiv

231-411080 Ki Do In, 19.04.2023

231-411081 Ki Do In, 14.06.2023

231-436000 Shinson Hapkido, 19.04.2023

231-436001 Shinson Hapkido, 14.06.2023

Junge vhs

231-640100 Shinson Hapkido für Kinder, 19.04.2023

231-640101 Shinson Hapkido für Kinder, 14.06.2023

Lappersdorf

Gesellschaft und Leben

231-120001 Optimierung der Heizungsanlage, 21.03.2023

231-120125 Gut vernetzt - so funktioniert das Alarmsystem
des Waldes, 26.03.2023

231-120127 Gut vernetzt - so funktioniert das Alarmsystem
des Waldes, 29.04.2023

231-120128 Gut vernetzt - so funktioniert das Alarmsystem
des Waldes, 06.05.2023

231-120137 Wildkräuterspaziergang im Regensburger Osten,
15.05.2023

231-120141 Frühlings-Pilze, 26.03.2023

231-120142 Frühlings-Pilze, 15.04.2023

231-120144 Frühlings-Pilze, 07.05.2023

Beruf und Karriere

231-210420 Erweitern Sie Ihr Beziehungsnetz, 06.05.2023

231-210500 Kritik geben und annehmen, 18.03.2023

Deutsch als Fremdsprache

231-301487 Integrationskurs 87 Modul 4, 27.03.2023

231-301587 Integrationskurs 87 Modul 5, 25.05.2023

231-301687 Integrationskurs 87 Modul 6, 24.07.2023

231-304232 ALPHA Asyl - Lesen und schreiben für
Asylbewerber*innen, 30.01.2023

Fremdsprachen

231-323301 Französisch Einstieg B 1, 20.04.2023

231-325002 Excusez-moi, ...?, 20.04.2023

231-331111 Italienisch Einstieg A 1, 08.03.2023

231-335011 Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2, 20.04.2023

231-341113 Spanisch Einstieg A 1, 18.04.2023

231-342251 Spanisch A 2, 18.04.2023

231-351200 Griechisch Schnuppertag, 20.03.2023

231-351201 Griechisch Einstieg A 1, 17.04.2023

Gesund und aktiv

231-410006 Hatha-Yoga - sanft, 21.04.2023

231-410020 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023

231-410122 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 17.04.2023

231-410124 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 19.04.2023

231-410128 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.04.2023

231-410528 Hormon-Yoga, 17.04.2023

231-411022 T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs), 19.04.2023

231-411024 T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs), 19.04.2023

231-412004 Qi Gong, 18.04.2023

231-413000 Die Feldenkrais-Methode, 17.04.2023

231-418012 Atemübungen, 07.03.2023

231-419020 Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 19.04.2023

- 231-419026 Entspannungsmix, 19.04.2023
- 231-419036 Workshop: Progressive Muskelentspannung, 25.03.2023
- 231-419054 Waldbaden, 02.04.2023
- 231-419056 Waldbaden, 25.06.2023
- 231-420004 Faszienyoga, 18.04.2023
- 231-421000 Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 17.04.2023
- 231-421019 Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht, 01.07.2023
- 231-423024 Rücken & Stretch-Mix, 21.04.2023
- 231-424022 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 18.04.2023
- 231-424028 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 20.04.2023
- 231-430004 Bodystyling, 17.04.2023
- 231-430006 Bodystyling, 17.04.2023
- 231-431030 Yoga meets Pilates (Einsteiger*innen), 21.04.2023
- 231-431036 Yoga meets Pilates (Fortgeschrittene), 21.04.2023
- 231-431044 Pilates Mix (Fortgeschrittene), 18.04.2023
- 231-431046 BodyBalancePilates®-Mix, 21.04.2023
- 231-432000 Pilates, 17.04.2023
- 231-432024 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 20.04.2023
- 231-433012 Hybrid: Zumba Fitness, 17.04.2023
- 231-436010 Selbstverteidigung f. Frauen, 13.04.2023

Ernährung und Kochkultur

- 231-491038 Sushi, 09.03.2023
- 231-491046 Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“, 16.03.2023
- 231-491048 Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“, 06.07.2023
- 231-491054 Chinesische Küche, 29.06.2023

Kultur und Gestalten

- 231-520050 Handlettering - einzigartige Ostergrüße gestalten, 25.03.2023
- 231-525100 Monatliches Nähvergnügen, 18.03.2023
- 231-525101 Monatliches Nähvergnügen, 22.04.2023
- 231-525102 Monatliches Nähvergnügen, 20.05.2023
- 231-525103 Monatliches Nähvergnügen, 17.06.2023
- 231-525104 Monatliches Nähvergnügen, 15.07.2023
- 231-525115 Wir nähen für Ostern, 01.04.2023
- 231-525120 Einen Rock entwerfen und nähen, 14.06.2023
- 231-525125 Aus alt mach neu - Für Näh-Anfänger*innen, 11.07.2023
- 231-550104 Sing mit, bleib fit - Singen für Junggebliebene, 18.04.2023
- 231-550110 Sonntags im vhs-Zentrum: Hang und Handpan, 21.05.2023
- 231-562520 Line Dance (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen), 19.04.2023

- 231-562522 Line Dance (Fortgeschrittene), 19.04.2023
- 231-562534 Tanz dich schlank & frei!, 15.06.2023
- 231-562540 Latino Dance Style, 22.04.2023
- 231-562550 Summer Special for Ladies, 28.08.2023

Junge vhs

- 231-640022 Frühes Forschen - Welt der Düfte, 07.05.2023
- 231-640025 Frühes Forschen - Roboter und Maschinen, 01.07.2023
- 231-640030 Forscherwerkstatt: Lego WeDo und Lego Spike, 06.04.2023
- 231-640034 Forscherwerkstatt: Sonne, Mond und mehr, 06.04.2023
- 231-640088 „Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 - 6 J.), 14.08.2023
- 231-640094 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 13.04.2023
- 231-640098 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 14.08.2023
- 231-650028 Näh-Camp für Kinder ab 9 J., 31.05.2023
- 231-650062 Eine Frühlingswiese mit Ton modellieren, 22.04.2023
- 231-650063 Eine Landschaft mit Ton modellieren, 22.04.2023

Mintraching



Irmgard Schiller u. Petra Kraus
Hetschenweg 16
93098 Mintraching
Tel. 09406/2489

Gesund und aktiv

- 231-419058 Waldbaden, 21.04.2023
- 231-419059 Waldbaden, 12.05.2023
- 231-419060 Waldbaden, 30.06.2023
- 231-422002 Fit im Alltag, 19.04.2023
- 231-422006 Fit im Alltag, 21.04.2023
- 231-422012 Fit im Alltag, 17.04.2023
- 231-432006 Pilates (Einsteiger*innen), 18.04.2023
- 231-432030 Pilates (Fortgeschrittene), 18.04.2023

**Sie erreichen
uns unter
Tel. 09401 5255-0 oder
info@vhs-regensburg-
land.de**

Neutraubling

Gesellschaft und Leben

231-110046	Farbtypberatung , 23.06.2023
231-110130	Bier selber brauen, 18.02.2023
231-110160	Motorbootführerschein See, 04.03.2023
231-110161	Motorbootführerschein See, 18.04.2023
231-110162	Motorbootführerschein See, 27.06.2023
231-110163	Motorbootführerschein See, 08.07.2023
231-110164	Motorbootführerschein Binnen, 31.03.2023
231-110165	Motorbootführerschein Binnen, 27.06.2023
231-120000	Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?, 14.03.2023
231-120136	Wildkräuterspaziergang am Regenufer, 19.04.2023
231-120160	Einmal Milchstraße und zurück, bitte!, 07.03.2023
231-121150	Fernrohrführerschein, 03.02.2023
231-121162	Katastrophenbringer im All, 10.03.2023
231-121163	Das Leben der Sterne, 24.03.2023
231-140001	Phönix aus der Asche – Wie Redensarten Europa verbinden!, 10.03.2023
231-140002	hand.gemacht – 3D-Scannen selbstgemachter Sachen, 24.03.2023

Beruf und Karriere

231-210430	Sie möchten gerne selbstsicherer auftreten?, 17.06.2023
231-210600	Die Kunst des Smalltalks, 15.07.2023
231-210620	Auftreten! Reden! Begeistern!, 25.03.2023
231-210626	Applaus für Ihre Selbstbewussten Auftritt, 13.05.2023
231-210630	Die Kunst zu überzeugen, 20.05.2023
231-210642	Schlagfertigkeit - Wortgewandt in jeder Situation, 13.07.2023
231-210650	Meine Stimme - mein Erfolg, 18.04.2023
231-242000	Windows 10 Grundlagen kompakt, 10.03.2023
231-242005	PC Einstieg mit Windows-Grundlagen, 09.05.2023
231-245105	Word - Für Wiedereinsteiger*innen und Autodidakt*innen, 13.06.2023
231-245110	Word 2019 Grundlagen intensiv, 24.03.2023
231-245200	Excel 2019 Grundlagen intensiv, 21.04.2023
231-245225	Excel - Intelligente Tabellen, 18.07.2023
231-245242	Excel 2019 - Vertiefung und Erweiterung der Grundlagen, 16.06.2023
231-245280	Outlook - Für Wiedereinsteiger*innen und Autodidakt*innen, 04.07.2023
231-245450	Das Apple iPhone nutzen, 18.04.2023

Deutsch und Integration

231-301295	Integrationskurs 95 Modul 2, 06.03.2023
231-301389	Integrationskurs 89 Modul 3, 03.02.2023
231-301395	Integrationskurs 95 Modul 3, 24.04.2023

231-301489	Integrationskurs 89 Modul 4, 27.03.2023
231-301490	Integrationskurs 90 Modul 4, 23.03.2023
231-301495	Integrationskurs 95 Modul 4, 14.06.2023
231-301585	Integrationskurs 85 Modul 5, 06.03.2023
231-301586	Integrationskurs 86 Modul 5, 13.03.2023
231-301589	Integrationskurs 89 Modul 5, 26.05.2023
231-301590	Integrationskurs 90 Modul 5, 24.05.2023
231-301595	Integrationskurs 95 Modul 5, 19.07.2023
231-301604	Integrationskurs 83 Modul 6, 27.01.2023
231-301610	Integrationskurs 84 Modul 6, 15.03.2023
231-301685	Integrationskurs 85 Modul 6, 24.04.2023
231-301686	Integrationskurs 86 Modul 6, 02.05.2023
231-301689	Integrationskurs 89 Modul 6, 24.07.2023
231-301690	Integrationskurs 90 Modul 6, 20.07.2023
231-301710	Integrationskurs 84 Orientierungskurs, 04.05.2023
231-301778	Integrationskurs 78 Orientierungskurs, 04.03.2023
231-301782	Integrationskurs 82 Orientierungskurs, 07.03.2023
231-301785	Integrationskurs 85 Orientierungskurs, 16.06.2023
231-301786	Integrationskurs 86 Orientierungskurs, 26.06.2023
231-304223	ALPHA Asyl - Lesen und schreiben für Asylbewerber*innen, 30.01.2023
231-304225	ALPHA Asyl - Lesen und schreiben für Asylbewerber*innen, 01.02.2023
231-305008	Test: Leben in Deutschland, 03.03.2023
231-305009	Test: Leben in Deutschland, 21.04.2023
231-305010	Test: Leben in Deutschland, 26.05.2023
231-305011	Test: Leben in Deutschland, 23.06.2023
231-305012	Test: Leben in Deutschland, 28.07.2023
231-305021	Einbürgerungstest, 03.03.2023
231-305022	Einbürgerungstest, 21.04.2023
231-305023	Einbürgerungstest, 26.05.2023
231-305024	Einbürgerungstest, 23.06.2023
231-305025	Einbürgerungstest, 28.07.2023

Fremdsprachen

231-312110	Englisch ohne Vorkenntnisse A 1, 20.04.2023
231-312112	Englisch Einstieg A 1, 16.03.2023
231-312115	Englisch Einstieg A 1 am Samstag kompakt, 04.03.2023
231-312116	Englisch Einstieg A 1 am Samstag kompakt, 01.07.2023
231-312132	Englisch zum Mitreden A 1, 25.05.2023
231-312160	Englisch A 1, 20.04.2023
231-313112	Englisch Einstieg A 2, 19.04.2023
231-313170	Moving ahead! A 2, 17.04.2023
231-313180	Englisch A 2, 19.04.2023
231-314150	Keep it going! B 1, 17.04.2023
231-314192	Englisch B 1 am Vormittag, 18.04.2023
231-316308	English Conversation B 1, 24.05.2023
231-316311	English Conversation B 1, 15.03.2023

231-316313 English Conversation in the Morning B 1/B 2, 18.04.2023

231-316515 Time for Shakespeare B 1/B 2, 17.04.2023

231-316516 Time for Shakespeare B 1/B 2, 26.06.2023

231-317003 Englisch für die Reise A1/A 2, 03.06.2023

231-318010 Englisch Wiederholung A 1, 11.01.2023

231-318011 Englisch Wiederholung A 1, 19.04.2023

231-318103 Englisch Auffrischung A 1/A 2, 18.04.2023

231-318205 Englisch mit Zeit und Muße - leichte Auffrischung A 2, 18.04.2023

231-318321 Englisch Auffrischung und Vertiefung B 1, 21.04.2023

231-31833 Brush up your English B 1, 16.03.2023

231-319100 Easy Business English A1/A2, 10.03.2023

231-321112 Französisch Einstieg A 1, 20.04.2023

231-321114 Französisch Einstieg A 1, 16.05.2023

231-321115 Französisch Einstieg A 1, 07.03.2023

231-324001 Conversation facile, 14.03.2023

231-325001 Excusez-moi, ..., 17.04.2023

231-331112 Italienisch Einstieg A 1, 18.04.2023

231-331116 Italienisch Einstieg A 1, 08.03.2023

231-331133 Italienisch A 1, 18.04.2023

231-331139 Italienisch A 1, 18.04.2023

231-331172 Italienisch A 1, 18.04.2023

231-331189 Italienisch A 1, 18.04.2023

231-335013 Hybrid: Italienisch Auffrischung A 2, 18.04.2023

231-341110 Spanisch Einstieg A 1, 14.03.2023

231-341115 Spanisch 50 Plus, 16.03.2023

231-341116 Spanisch Einstieg A 1, 15.03.2023

231-344001 Spanisch Expresskurs am Wochenende A 1, 23.06.2023

231-344002 Spanisch für die Reise kompakt A 1, 04.03.2023

231-344003 Spanisch für die Reise kompakt A 1, 11.04.2023

231-344004 Spanisch für die Reise kompakt A 1, 29.04.2023

231-345030 Spanisch Auffrischung am Vormittag B 2, 24.03.2023

231-346001 Conversación fácil, 22.03.2023

231-347000 Spanisch Einstieg A 1 - berufsorientiert, 17.06.2023

231-351001 Chinesisch Schnuppertag, 01.03.2023

231-351700 Rumänisch Schnuppertag, 17.04.2023

231-351701 Rumänisch Einstieg A 1, 24.04.2023

231-351705 Rumänisch A 1, 27.02.2023

231-352101 Ungarisch Schnuppertag, 19.04.2023

231-352102 Ungarisch für die Reise A 1, 26.04.2023

231-363100 Let's get together!, 20.04.2023

231-363106 Indian Barbecue, 12.05.2023

231-363107 Indian Barbecue, 07.07.2023

231-363203 Französisches ‚Kaffeeekränkchen‘, 15.03.2023

231-363304 Italienisch Stammtisch A 2 - C 1, 27.04.2023

231-363410 Cocinar en español, 11.03.2023

231-363412 Cocinar en español, 13.05.2023

231-363414 Cocinar al estilo mexicano, 11.05.2023

Gesund und aktiv

231-410010 Hatha-Yoga sanft für Späteinsteiger*innen, 17.04.2023

231-410052 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023

231-410054 Yoga in den Sommerferien, 31.07.2023

231-410063 Online: Hatha-Yoga - Grundkurs, 18.04.2023

231-410100 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 19.04.2023

231-410106 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 17.04.2023

231-410108 Hatha-Yoga - Grund - u. Mittelstufe, 20.04.2023

231-410132 Hybrid: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 21.04.2023

231-410134 Online: Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.04.2023

231-410225 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 19.04.2023

231-410307 Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 17.04.2023

231-410311 Online: Hatha-Yoga - Aufbaukurs, 20.04.2023

231-410416 Yoga für Schwangere, 09.03.2023

231-410417 Yoga für Schwangere, 04.05.2023

231-410418 Yoga für Schwangere, 06.07.2023

231-410458 Vinyasa Yoga, 20.04.2023

231-410506 Kundalini Yoga, 18.04.2023

231-410516 Yin Yoga, 19.04.2023

231-410518 Yin Yoga, 20.04.2023

231-410606 Workshop Vinyasa Yoga, 22.04.2023

231-410608 Workshop Jivamukti Yoga, 20.05.2023

231-412000 Qi Gong am Vormittag, 18.04.2023

231-412002 Qi Gong am Vormittag, 18.04.2023

231-412010 Qi Gong, 19.04.2023

231-418000 Autogenes Training, 09.03.2023

231-418010 Atemübungen, 25.06.2023

231-419018 Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 18.04.2023

231-419022 Online: Eutonie - mehr als nur Entspannung!, 20.04.2023

231-419040 Genussmomente im Alltag finden - ein Resilienz-Works, 30.03.2023

231-419041 Ein Freund, ein guter Freund...“ ; „Ein Freund, ein guter Freund..., 22.04.2023

231-419044 Online: Workshop Stressbewältigung „Hausgemachter Stress muss nicht sein“, 09.03.2023

231-419046 Stressfrei durch Achtsamkeit, 25.03.2023

231-419049 Energiemanagement, 07.03.2023

231-421015 Online: Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 21.04.2023

231-421018 Workshop: Bewegungs-System nach Liebscher & Bracht, 10.03.2023

231-422016 Entspannt und gestärkt in den Feierabend, 19.04.2023

231-422020 Ein starker Rücken für Jeder-MANN, 17.04.2023

231-423000 Kräftigende Beckenbodengymnastik, 19.04.2023

231-423008 Online: Kräftigende Beckenbodengymnastik, 18.04.2023

AUSSENSTELLEN

231-423015	Hybrid:Starker Rücken - flacher Bauch - fitter Körper, 18.04.2023
231-423028	Rücken in Bewegung, 19.04.2023
231-423036	Reaktiv Rücken 8, 15.03.2023
231-423037	Reaktiv Rücken 8, 14.06.2023
231-423042	Online: Reaktiv Rücken 8, 25.04.2023
231-424004	Wirbelsäulengymnastik, 20.04.2023
231-424042	Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Morgen, 18.04.2023
231-424044	Online: Rückenfit - Rückenkräftigung am Abend, 18.04.2023
231-430002	Bauch - Beine - Po, 19.04.2023
231-430008	Bodystyling meets Faszien, 21.04.2023
231-431004	Fitness-Mix, 02.03.2023
231-431016	Best Body, 17.04.2023
231-431032	Hybrid: Yoga meets Pilates, 18.04.2023
231-431034	Yoga meets Pilates, 19.04.2023
231-431070	Yoga Fitness, 18.04.2023
231-431100	Kick Bo, 17.04.2023
231-432012	Pilates (Grund- und Mittelstufe), 19.04.2023
231-432014	Pilates (Grund- und Mittelstufe), 21.04.2023
231-432026	Hybrid: Pilates (Grund- und Mittelstufe), 20.04.2023
231-432028	Hybrid: Pilates (Mittelstufe und Fortgeschrittene), 18.04.2023
231-433021	Power Dance Fitness, 02.03.2023
231-434000	Hot Iron, 20.04.2023
231-434002	Hot Iron, 18.04.2023
231-435000	Jumping® Fitness, 21.04.2023
231-480000	Wenn Füße laufen lernen, 03.03.2023
231-480002	Schwanenhals und Schildkrötenbuckel, 23.06.2023

Ernährung und Kochkultur

231-490000	Online: Plötzlich vegan - Was, wenn mein Kind nichts mehr vom Tier isst?, 10.03.2023
231-491000	Mit veganer Ernährung zum Wohlfühlgewicht, 18.03.2023
231-491001	Gesund vegan kochen, 06.05.2023
231-491010	Familienkochkurs, 17.06.2023
231-491012	Strudelvariationen - von süß bis herzhaft, 16.03.2023
231-491014	Oberpfälzer Küche, 27.04.2023
231-491016	Zwiebelmenü, 08.07.2023
231-491018	Sauerteigbrot und Wildkräuterquark, 19.03.2023
231-491030	Tapas, 11.02.2023
231-491032	Spanische Regionalküche (Andalusien), 22.04.2023
231-491034	Spanische Küche: vegetarisch, 24.06.2023
231-491036	Paella, 15.07.2023
231-491042	Sushi, 29.07.2023
131-491044	Chinesische „Maultaschen“ und „Knödel“, 02.03.2023
231-491052	Chinesische Küche, 16.05.2023

231-491056	Vegetarische chinesische Küche, 20.04.2023
231-491070	Festtagstorte, 22.03.2023
231-491072	Backen zum Osterfest, 30.03.2023
231-491076	Fondant-Torte, 03.05.2023
231-491078	Pralinen, 17.06.2023
231-491080	Macarons, 15.04.2023

Kultur und Gestalten

231-520000	Kulturfahrten im Landkreis Regensburg: Der Norden, 27.05.2023
231-520002	Kulturfahrten im Landkreis Regensburg: Der Osten, 24.06.2023
231-520004	Kulturfahrten im Landkreis Regensburg: Der Süden, 15.07.2023
231-520006	Kulturfahrten im Landkreis Regensburg: Der Westen, 05.08.2023
231-520054	Grundkurs Handlettering - die Kunst des Schreibens, 24.06.2023
231-521104	Intensivkurs Gold- und Silberschmuck, 23.07.2023
231-521180	Arbeiten mit Ton: Keramik für Haus und Garten, 01.07.2023
231-523128	Weidenwerkstatt mit Upcycling, 29.04.2023
231-523140	Naturseife selbst gesiedet, 23.03.2023
231-525190	Sockenparade, 02.03.2023
231-540110	Grundlagen der (digitalen) Fotografie, 18.03.2023
231-540112	Der Weg zum guten Bild, 25.03.2023
231-540114	Adobe Lightroom Classic CC, 08.07.2023
231-550152	Gitarre spielen lernen II, 20.04.2023
231-550153	Gitarre spielen lernen III, 20.04.2023
231-550154	Gitarre spielen lernen IV, 18.04.2023
231-550155	Gitarre spielen lernen für Fortgeschrittene, 18.04.2023
231-562500	Line Dance - Latin Style, 04.03.2023
231-562501	Line Dance - Latin Style, 25.03.2023
231-562502	Line Dance - Latin Style, 29.04.2023
231-562503	Line Dance - Latin Style, 13.05.2023
231-562530	Tanz dich schlank & frei!, 13.06.2023
231-562542	Latino Dance Style, 21.04.2023

Junge vhs

231-610015	Abenteuer Lernen, 26.04.2023
231-610036	Auf Entdeckungsreise in die Tiefen des Weltalls, 04.04.2023
231-610155	„Minis“ in Bewegung, 02.03.2023
231-610180	(Groß-) Eltern und Kinder töpfern gemeinsam, 27.05.2023
231-650060	Eine Schatzinsel mit Ton modellieren, 25.03.2023
231-650061	Eine Frühlingswiese mit Ton modellieren, 25.03.2023
231-650064	Eine Schatzinsel mit Ton modellieren, 17.06.2023
231-650065	Strand und Meer mit Ton modellieren, 17.06.2023

Nittendorf

Cordula Sturm
Nürnberger Str. 367 e
93059 Regensburg
Tel. 0941/8309277

Gesellschaft und Leben

231-131010 Immer ein Eisen im Feuer - Die Ritter von der Lueg, 27.05.2023

Fremdsprachen

231-316506 Advanced English Conversation at Five B 2, 17.04.2023
231-331117 Italienisch Einstieg A 1 kompakt, 31.07.2023
231-332250 Italienisch A 2, 01.03.2023
231-333005 Hybrid: Endlich Zeit für Italienisch B 1, 17.04.2023
231-333010 Italienisch B 1 am Vormittag, 01.03.2023
231-336017 Hybrid: Conversazione in italiano A 2, 17.04.2023
231-344006 Spanisch für die Reise, 19.04.2023
231-345005 Spanisch mit Zeit und Muße A 2, 19.04.2023

Gesund und aktiv

231-424024 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 18.04.2023
231-432002 Pilates (Einsteiger*innen), 18.04.2023
231-432004 Pilates (Einsteiger*innen), 18.04.2023

Junge vhs

231-610102 Raus aus dem Alltag, rein in die Natur, 15.04.2023
231-650048 Raus aus dem Schulalltag, rein in den Sommer!, 31.05.2023

Obertraubling



Heinz Fischer
Westendstr. 21
93083 Obertraubling
Tel. 09401 68 28

Gesellschaft und Leben

231-120138 Wildkräuterspaziergang am Aubach in Burgweinting, 06.06.2023
231-120140 Wildkräuterspaziergang im Flora-Fauna-Habitat Oberhinkofen, 12.07.2023

Gesund und aktiv

231-411000 Qi Gong - T'ai Chi Chuan, 02.03.2023

Kultur und Gestalten

231-550102 Pop-Chor - Sing along!, 19.04.2023

Pentling



Dr. Hwa-Jeong Kang-Petermann
Kriemhildstraße 8b
93051 Regensburg
Tel. 09405/500707

Gesund und aktiv

231-410116 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.04.2023

Pettendorf u. Pielenhofen



Petra Hochmuth
Am Weingert 16
93186 Pettendorf
Tel. 0173 7011151

Gesellschaft und Leben

231-131011 Hinter Klostermauern, 23.04.2023
231-131012 Hinter Klostermauern, 22.07.2023

Gesund und aktiv

231-432016 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 17.04.2023

Kursleiter*in gesucht

Für alle Programmbereiche sucht die
vhs nach neuen Kursangeboten und
engagierten Kursleiter*innen. Wenn Sie
interessiert sind, rufen Sie uns an.

Telefon 09401 52550

Wir sorgen für Ihre erwachsenenpädagogische Weiterbildung, wenn Sie
und Ihre Fachkenntnisse zur
Verfügung stellen.

Pfatter



Simone Heitzer
Hofmarkstr. 14
93092 Barbing-Auburg
Tel. 0175 3600902

Gesund und aktiv

- 231-410027 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023
- 231-410029 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023
- 231-410044 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023

Regenstauf



Cornelia Hof
Haslacher Weg 2a
93128 Regenstauf
Tel. 0176 14375847

Fremdsprachen

- 231-312111 Englisch zum Mitreden A 1, 18.04.2023

Gesund und aktiv

- 231-410025 Hatha-Yoga - Grundkurs, 19.04.2023
- 231-410102 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.04.2023
- 231-410104 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 18.04.2023
- 231-410114 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 20.04.2023
- 231-410409 Yoga für Schwangere, 19.04.2023
- 231-410410 Yoga für Schwangere, 14.06.2023
- 231-410514 Yin Yoga, 19.04.2023
- 231-412008 Qi Gong, 18.04.2023
- 231-423013 Starker Rücken - flacher Bauch, 17.04.2023
- 231-431000 Fitness-Mix, 19.04.2023
- 231-431012 Mobility meets Core, 17.04.2023
- 231-431013 Mobility meets Core - Sommerkurs, 31.07.2023
- 231-431142 BodyART®, 18.04.2023
- 231-433014 Zumba Fitness, 17.04.2023
- 231-433016 Zumba Fitness, 17.04.2023
- 231-436012 Selbstverteidigung f. Frauen, 08.08.2023
- 231-440000 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 02.03.2023
- 231-440001 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 11.05.2023
- 231-440002 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 02.03.2023
- 231-440003 Kräftigende Aqua-Gymnastik, 11.05.2023
- 231-440004 Aqua - Power-Mix, 02.03.2023
- 231-440005 Aqua - Power-Mix, 11.05.2023

Ernährung und Kochkultur

- 231-491050 Chinesische Küche, 23.03.2023

Kultur und Gestalten

- 231-523147 Workshop: Kaffee-Seife, 07.05.2023
- 231-561200 Orientalischer Tanz (Mittelstufe), 20.04.2023
- 231-561204 Orientalischer Tanz (Mittelstufe), 01.03.2023
- 231-561300 Orientalischer Tanz (Fortg.), 20.04.2023
- 231-561410 Orientalischer Tanz 50plus, 18.04.2023

Junge vhs

- 231-610143 Bim und Bam fangen an, 17.04.2023
- 231-640060 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 04.03.2023
- 231-640062 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 11.03.2023
- 231-640064 Schwimmkurs für Kinder ab 6 J., 11.03.2023
- 231-640086 „Little Tiger“ - ein Kampfsport-Kurs für Kinder (4 - 6 J.), 07.08.2023
- 231-640096 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 07.08.2023
- 231-650010 Badezauber für Kinder, 12.05.2023
- 231-650080 Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 J., 17.04.2023
- 231-650081 Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 6 J., 17.04.2023
- 231-650120 Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 12 J., 20.04.2023

**Ihr Kurs ist nicht im
Programmheft?**

**Wenn Sie sich mehr vhs-Kurse in
Ihrer Gemeinde wünschen und
vielleicht schon Ideen haben,
rufen Sie uns an unter
09401 52550.**

Schierling



Sylvia Rathay
Antoniusweg 4
84069 Schierling
Tel. 09451 35 03

Gesellschaft und Leben

- 231-110026 Wer nicht kauft spart 100% -, 24.04.2023
231-110032 Früher in Rente?, 16.06.2023

Gesund und aktiv

- 231-410004 Hatha-Yoga - sanft, 17.04.2023
231-410230 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 17.04.2023
231-410525 Achtsamkeits-Yoga, 18.04.2023
231-421002 Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht, 20.04.2023
231-422000 Fitness f. Einsteiger*innen, 18.04.2023
231-422004 Fit im Alltag, 20.04.2023
231-424036 Rückenfit - Rückenkräftigung, 19.04.2023
231-424040 Rückenfit - Rückenkräftigung, 19.04.2023
231-431048 Piloxing®: Pilates und Boxen, 18.04.2023
231-431050 Piloxing®: Pilates und Boxen, 18.04.2023
231-432010 Pilates (Grund- und Mittelstufe), 20.04.2023

Sinzing



Maria Stopfer
Fichtenstr. 1
93161 Sinzing
Tel. 0941 31111

Gesellschaft und Leben

- 231-120122 Altes Handwerk - Harzgewinnung, 26.04.2023
231-120123 Der Wald und seine Geheimnisse, 16.04.2023
231-120130 Vogelstimmen im Frühling, 15.04.2023
231-120134 Der Wald in der Naturheilkunde, 30.03.2023

Fremdsprachen

- 231-341114 Spanisch Einstieg A 1, 15.03.2023

Gesund und aktiv

- 231-410110 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 18.04.2023
231-410118 Hatha-Yoga- Grund - u. Mittelstufe, 18.04.2023
231-410120 Hatha-Yoga- Grund - u. Mittelstufe, 19.04.2023

- 231-410126 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 19.04.2023
231-410510 Kundalini Yoga (Anfänger*innen), 18.04.2023
231-410512 Kundalini Yoga (Fortgeschrittene), 18.04.2023
231-412006 Qi Gong, 21.04.2023
231-418014 Atemübungen, 19.04.2023
231-419052 After-Work-Waldbaden, 22.05.2023
231-420006 Faszienyoga, 20.04.2023
231-423011 Starker Rücken - flacher Bauch, 20.04.2023
231-424008 Hybrid: Wirbelsäulengymnastik, 19.04.2023
231-424020 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 21.04.2023
231-424026 Wirbelsäulengymnastik trifft Yoga, 17.04.2023
231-432008 Pilates (Einsteiger*innen), 17.04.2023
231-432034 Pilates (Fortgeschrittene), 17.04.2023

Kultur und Gestalten

- 231-521300 Schnitzen mit der Motorsäge, 21.04.2023

Junge vhs

- 231-610110 Geocaching - rund um das Walderlebniszentrum, 20.04.2023
231-610120 Frühlingsgrün und Ostereier - Ostern im Märchenwald, 25.03.2023
231-610122 Mamma Mia! - Muttertag mal anders, 13.05.2023
231-610124 Den märchenhaften Waldwesen auf der Spur, 24.06.2023
231-650012 Badezauber für Kinder, 15.04.2023
231-650030 Muttertagsgeschenke aus der Natur, 05.05.2023
231-650036 Nistkasten bauen, 05.04.2023
231-650038 Osternester aus Waldmaterialien, 06.04.2023
231-650040 Unterwegs im Frühlingswald, 06.05.2023

Sünching

Gesund und aktiv

- 231-410022 Hatha-Yoga - Grundkurs, 17.04.2023
231-410040 Hatha-Yoga - Grundkurs, 17.04.2023
231-410048 Hatha-Yoga - Grundkurs, 20.04.2023
231-410223 Hatha-Yoga - Mittelstufe, 18.04.2023
231-431042 Bodyforming & Pilates, 19.04.2023

Junge vhs

- 231-640090 „Young Tigers“ - Selbstverteidigung für Kinder ab 6 J., 25.02.2023
231-640099 „Tiger Teens“ - Selbstverteidigung (11 - 15 J.), 25.02.2023

Tegernheim



Hermann-Rudolf Schwab
Frankenstr. 5
93105 Tegernheim
Tel. 09403/4575

Fremdsprachen

- 231-331135 Italienisch A 1, 19.04.2023
231-341111 Spanisch Einstieg A 1, 19.04.2023

Wenzenbach



Brigitta Guggenberger
Lilienstraße 16 b
93173 Wenzenbach
Tel. 09407/2653

Fremdsprachen

- 231-312151 Englisch zum Mitreden A 1, 20.04.2023

Gesund und aktiv

- 231-410033 Hatha-Yoga - Grundkurs, 19.04.2023
231-410130 Hatha-Yoga - Grund- u. Mittelstufe, 17.04.2023
231-419028 Entspannungsmix, 19.04.2023
231-420000 Faszientraining, 19.04.2023
231-420002 Faszientraining, 17.04.2023
231-422014 Fit und beweglich ins Alter, 17.04.2023
231-424000 Wirbelsäulengymnastik, 17.04.2023
231-431122 deepWORK®, 18.04.2023
231-431140 BodyART®, 18.04.2023
231-432032 Pilates (Fortgeschrittene), 19.04.2023
231-433018 Zumba Fitness, 19.04.2023

Junge vhs

- 231-610150 Motorikmäuse – Für Kinder von 2 bis 3 J. mit Eltern, 21.04.2023
231-610152 Motorikmäuse – Für Kinder von 2 bis 3 J. mit Eltern, 21.04.2023
231-640050 Motorikfüchse – Wenn Bewegung auf Entspannung trifft, 25.04.2023

Wörth. u. Wiesent



Claudia Dietlmeier
Am Galgenberg 9
93109 Wiesent
Tel. 09482 358660

Gesellschaft und Leben

- 231-110034 Vorsorge für das Alter:
Welche Art der Rentenversicherung wähle ich?,
01.03.2023
231-131000 In Szene gesetzt:
Die Oberpfalz und der Landkreis Regensburg,
26.04.2023

Deutsch und Integration

- 231-301391 Integrationskurs 91 Modul 3, 28.02.2023
231-301491 Integrationskurs 91 Modul 4, 26.04.2023
231-301591 Integrationskurs 91 Modul 5, 27.06.2023

Fremdsprachen

- 231-331119 Italienisch Einstieg A 1, 20.04.2023
231-331180 Italienisch A 1, 20.04.2023
231-341118 Spanisch Einstieg A 1, 15.03.2023

Gesund und aktiv

- 231-410500 Energy Yoga, 18.04.2023
231-410520 Ashtanga Yoga, 28.02.2023
231-410521 Ashtanga Yoga, 16.05.2023
231-432022 Pilates (Grund- und Mittelstufe),
17.04.2023
231-433023 Power Dance Fitness, 01.03.2023

Kultur und Gestalten

- 231-520052 Muttertag & Vatertag -
Sagen Sie es mit Handlettering, 06.05.2023
231-521114 Silverclay: Silberschmuck einfach selbst formen,
20.05.2023
231-523129 Kreativ mit Schwemmholz, 25.04.2023
231-523145 Workshop: Vitamine-Tanken, 04.03.2023

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!



Bild: Hans Eigenstetter

Wörth bietet ein attraktives Wohn- und Arbeitsumfeld,
alle Informationen erhalten Sie unter:

www.stadt-woerth.de



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.



Gerade in Zeiten wie diesen, in denen sich unsere Welt dramatisch verändert und sich alte Gewissheiten in Luft auflösen scheinen, kommt dem gesellschaftlichen Zusammenhalt ein ganz besonders hoher Stellenwert zu.

Miteinander ins Gespräch kommen, miteinander diskutieren, Verständnis füreinander entwickeln und gegensätzliche Meinungen einfach respektieren macht die Stärke einer Gesellschaft aus. Wie das gelingen kann – die Volkshochschulen zeigen das Tag für Tag! Sie sind der Ort „für dich, für mich, für alle“ schlechthin.

Egal ob live vor Ort oder im virtuellen Klassenzimmer – nirgendwo sonst treffen so viele höchst unterschiedliche Menschen aufeinander.

Probieren Sie es aus. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam in den Sommer zu gehen!

Ihr Team der vhs Regensburger Land



**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.

Sollte eine Veranstaltung bereits belegt sein, werden wir Ihre Anmeldung auf einer Warteliste registrieren und Sie 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 fortsetzen. 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 vollständig zur Zahlung fällig. Eine Ratenzahlung ist ab einer Kursgebühr von 400 € möglich.

Mit der Übermittlung Ihrer Bankdaten stimmen Sie der einmaligen Abbuchung der Kursgebühren Ihrer gebuchten Veranstaltungen zu. Die Abbuchung erfolgt in der Regel mit Veranstaltungsbeginn.

Mit einem SEPA-Lastschriftmandat ermächtigen Sie 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.

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.

3. Ermäßigungen auf Antrag

10 % für Schüler*innen allgemeinbildender Schulen, Student*innen und Auszubildende; ausgenommen von dieser Regel sind spezielle Kursangebote für Kinder und Jugendliche

10 % für Inhaber*innen der Ehrenamtskarte

25 % für Bezieher*innen von Bürgergeld und Grundsicherung

20 % für Inhaber*innen des Pflegeelternpasses

20 % für Inhaber*innen des Familienpasses Obertraubling

50 % für Inhaber*innen des Landkreispasses Regensburg

Der Nachweis für eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung schriftlich vorgelegt werden. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Mehrfache Ermäßigungen sind ausgeschlossen. Die genannten Ermäßigungsmöglichkeiten gelten nicht für Prüfungsgebühren, Lehrmittel, Kursmaterialien, Studienfahrten und für Veranstaltungen, bei denen die Volkshochschule nur als Mitveranstalterin auftritt. Die Volkshochschule behält sich den Ausschluss von Ermäßigungen vor. Die Ermäßigung entfällt grundsätzlich bei unterbelegten Kursen.

4. Rücktritt der Teilnehmenden, Rückerstattung von Entgelten und Gutscheinen

Eine kostenfreie Abmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle ist bis einschließlich fünf Arbeitstage vor Kursbeginn grundsätzlich bei jedem Kurs möglich. Bei einer späteren Stornierung der Anmeldung ist die komplette Kursgebühr zur Zahlung fällig. Alternativ kann eine Ersatzperson benannt werden.

Von dieser Regel ausgenommen sind Veranstaltungen mit mehr als fünf Terminen. Bei diesen ist ein Rücktritt bis zu Beginn des

zweiten Veranstaltungstermins gegen eine Bearbeitungsgebühr von 7,00 Euro möglich. Ein späterer Rücktritt ist ausgeschlossen. Liegt bei Veranstaltungen mit mehr als fünf Terminen eine Verhinderung an der Teilnahme wegen Krankheit an mindestens fünf Terminen vor, so werden bereits bezahlte Entgelte - abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10 % der Kursgebühr sowie der anteiligen Gebühr für bereits durchgeführte 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 mitzuteilen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung oder Stornierung bei der Bank ist ungültig.

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, die auf der Website www.vhs-regensburg-land.de bzw. im Programmheft veröffentlicht ist. 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.

Persönliche Angaben von Teilnehmer*innen und Dozent*innen unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes.

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 dritten Personen weder Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount noch auf ihren Computerbildschirm einräumen. Es ist nicht gestattet, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen, zu speichern, zu vervielfältigen, zu verbreiten, 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, Teilnehmer-support, 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.

Befinden 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, Adobe Stock (Titel)

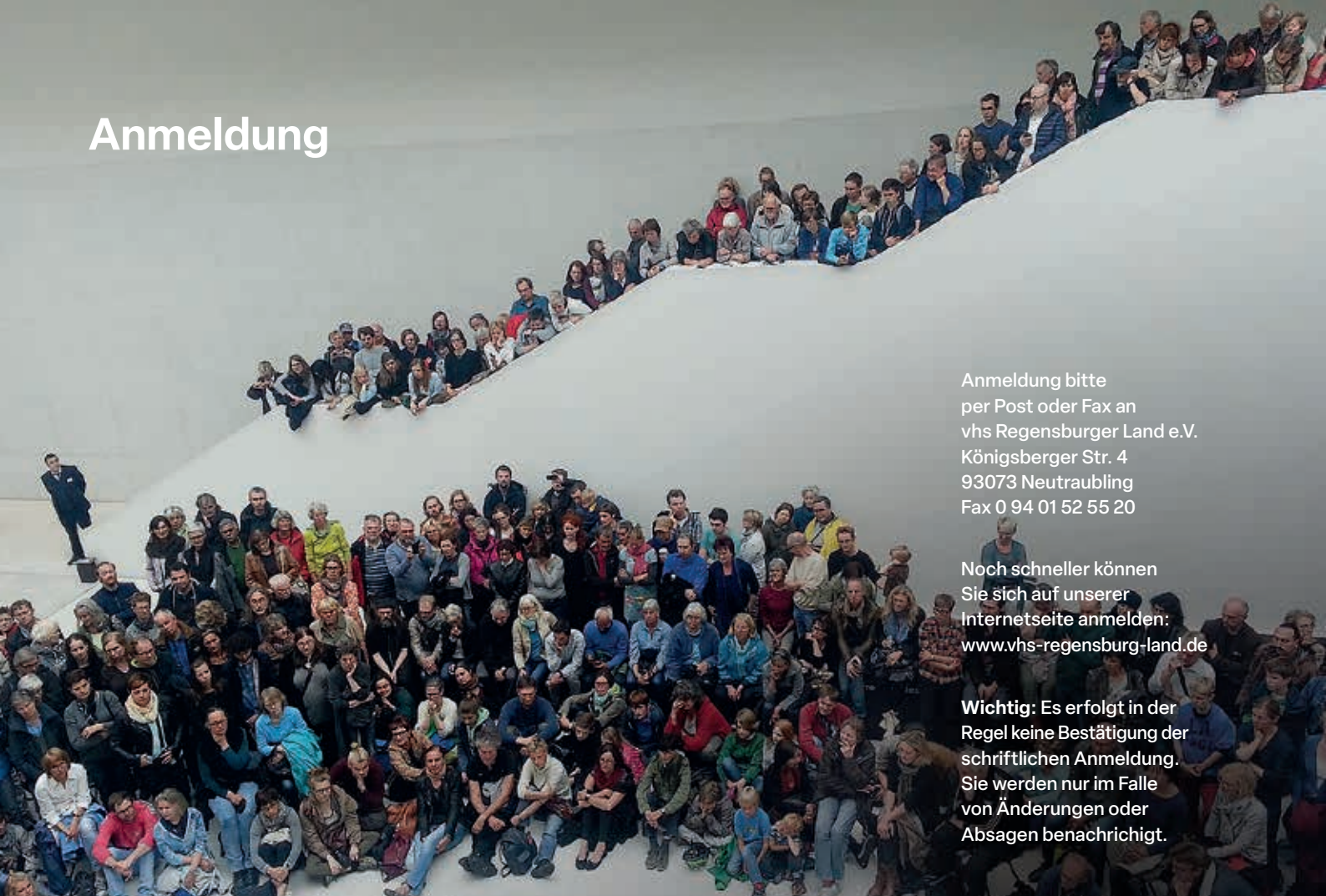
Layout: Grafik.Büro Gegensatz, Regensburg

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-regensburger-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