



Miteinander voneinander lernen



Programmheft

Herbst / Winter 2024 / 2025



Städtische
Volkshochschule
Vilsbiburg

www.vhs-vilsbiburg.de
info@vhs-vilsbiburg.de
Tel. 08741 2503
Fax 08741 2513

Geschäftszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr
In den Ferien geschlossen

Miteinander voneinander lernen





Liebe Leserinnen und Leser,

Miteinander voneinander lernen – lautet das Motto unseres Herbst-/Wintersemesters 24/25.

Wir freuen uns, Ihnen auch dieses Mal wieder eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Vorträgen präsentieren zu können. Ob Sie sich für Sprachen, Kunsthandwerk, Gesundheit oder berufliche Weiterbildung interessieren - bei uns finden Sie sicherlich das passende Angebot.

Die Volkshochschule ist ein Ort des lebenslangen Lernens, des Austauschs und der Begegnung. Hier haben Sie die Möglichkeit, Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu erweitern und Gleichgesinnte kennenzulernen.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam auf eine spannende Bildungsreise zu gehen und Ihr Wissen zu vertiefen.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Momente und interessante Begegnungen, denn:

Gemeinsames Lernen schafft nicht nur Verständnis, sondern auch eine wertvolle Gemeinschaft, in der wir alle voneinander lernen können.

Bleiben Sie neugierig!

Herzlichst
Ihre Stephanie Rostalski

und das gesamte Team der vhs



Fotowettbewerb

Wir gratulieren ganz herzlich Frau Erika Steiger zum Gewinn des Fotowettbewerbs für das Titelbild. Bedanken möchten wir uns bei allen Teilnehmern für die tollen Bilder, die eingesendet wurden.

Zur Entstehung des Bildes:

"Ich bin damals mit meiner Kamera losgezogen und wollte die Herbststimmung in Vilsbiburg einfangen. Als ich an der Vilsbrücke vorbeikam, sah ich auf einmal das Bild von Renoir mit dem Titel "Die Brücke in Argenteuil im Herbst" geistig vor mir und ich dachte mir "Malen kann ich überhaupt nicht, aber ich könnte vielleicht den Titel des Bildes ein wenig umändern und zum Thema "Die Brücke von Vilsbiburg im Herbst" ein schönes Foto machen."

Erika Steiger

Satzung und Gebührenordnung

Satzung

§ 7 Teilnehmer

- (1) Zu den Bildungsmaßnahmen der Volkshochschule Vilsbiburg hat nach Maßgabe dieser Satzung jeder Zutritt.
- (2) Der Zutritt kann in begründeten Einzelfällen durch die Geschäftsleitung der Volkshochschule Vilsbiburg verweigert werden.
- (3) Die Zulassung von Teilnehmern zu Kursen kann vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Dies regelt die Geschäftsleitung im Einvernehmen mit dem jeweiligen Kursleiter.
- (4) Auf Wunsch wird den Teilnehmern der regelmäßige Besuch einer Bildungsmaßnahme bescheinigt.
- (5) Die in den Gebäuden geltende Hausordnung ist für alle Teilnehmer verbindlich.
- (6) Den Anordnungen der Geschäftsleitung der Volkshochschule Vilsbiburg und der Dozenten und Kursleiter ist Folge zu leisten.
- (7) Bei minderjährigen Teilnehmern ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter zur Teilnahme an einem Kurs erforderlich. Die gesetzlichen Vertreter versichern zugleich, dass sie für alle mit der Kursteilnahme entstehenden Kosten aufkommen werden.

§ 8 Gebühren

- (1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der Volkshochschule Vilsbiburg ist eine Gebühr zu entrichten.
- (2) Die Räumlichkeiten der Volkshochschule Vilsbiburg können gegen eine Gebühr angemietet werden.
- (3) Die Teilnehmergebühren sowie die Gebühren für die Räumlichkeiten bestimmen sich nach Maßgabe einer gesonderten Gebührensatzung, welche durch den Stadtrat von Vilsbiburg erlassen wird.

Gebühren

§ 5 Allgemeines

- (1) Für die Teilnahme an Angeboten bzw. der Inanspruchnahme von Leistungen der Volkshochschule Vilsbiburg werden Gebühren erhoben.
- (2) Die Teilnahmebedingungen und die Anmeldung zu einem Angebot der Volkshochschule werden in der aktuell gültigen Satzung der Volkshochschule Vilsbiburg und dieser Gebührensatzung geregelt.

§ 6 Gebührenpflicht

- (1) Zur Zahlung der Gebühren ist verpflichtet, wer sich bei der VHS zur Teilnahme an entgeltpflichtigen Veranstaltungen verbindlich angemeldet oder wer an entgeltpflichtigen Veranstaltungen teilgenommen hat.

§ 7 Gebührenpflichtiger

- (1) Zur Entrichtung der Gebühren ist die/der Teilnehmer/in bzw. sein gesetzlicher Vertreter verpflichtet.

§ 9 Mindestteilnehmerzahl, Ausfall von Angeboten

- (1) Die Mindestteilnehmerzahl wird für jeden Kurs gesondert festgelegt.
- (2) Die Volkshochschule ist berechtigt, ein Angebot abzusagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl bis spätestens 24 Stunden vor Beginn des Angebotes nicht erreicht wurde oder/und der/die Dozent/in den Kurs wegen z. B. Krankheit nicht halten kann.

§ 11 Stornierung

- (1) Ein Rücktritt durch die teilnehmende Person ist ohne Benennung von Gründen bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.
- (2) Bei Kursen, die eine Laufzeit von mindestens vier Kurstagen umfassen, wird ein Rücktritt in begründeten Einzelfällen und nur nach Rücksprache mit der Geschäftsleitung unter Bezahlung der bereits wahrgenommenen Kursstunden incl. 15 € Verwaltungsgebühr gewährt. Eine Abmeldung bei der Dozentin/bei dem Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Hausordnung der städtischen Volkshochschule und der Musikschule Vilsbiburg

- Der ausgehändigte Schlüssel für das Gebäude ist sorgsam aufzubewahren und der Verlust sofort zu melden
- Rücksichtnahme auf andere Kursteilnehmer und Kurse ist selbstverständlich
- Nach Beendigung des Unterrichtes wird die Heizung zurückgedreht, Fenster geschlossen und die Tür zugesperrt.
- Die Fluchttüren dürfen nur im Notfall geöffnet werden.
- Der Schlüssel mit einer Nummer für die Toilette hängt im zugehörigen Raum. Die Toilette ist aber sofort wieder zu versperren.
- Im städtischen Veranstaltungssaal 03.01 dürfen sich nur 199 Personen incl. auftretender Personen befinden.
- Lüftungsschächte dürfen nicht mit Kleidung überdeckt werden.
- In den Räumen 2.11 und 2.12 dürfen sich insgesamt nur 12 Personen befinden.
- Das Hantieren mit offenem Feuer, mit Kerzen oder mit Räucherstäbchen ganzjährig wegen Brandschutz verboten.
- Das Rauchen im Gebäude ist verboten
- Plakate/Flyer dürfen nur mit Genehmigung der Leitungen auf den dafür vorgesehenen Stellen aufgehängt/ausgehändigt werden.
- Fahrrädern beim dafür vorgesehenen Bereich abstellen.
- Das Mitbringen von Haustieren ist nicht gestattet.



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,
liebe vhs-Freundinnen und vhs-Freunde,

mit großer Vorfreude heiße ich Sie im neuen Herbst/Winter-Programm der Volkshochschule Vilsbiburg willkommen! Unser diesjähriges Motto „Miteinander voneinander lernen“ könnte kaum aktueller und bedeutungsvoller sein. In Zeiten, in denen die Welt sich stetig wandelt und wir vor immer neuen Herausforderungen stehen, ist es der Zusammenhalt, der uns als Gemeinschaft stärkt und voranbringt.

Die vhs Vilsbiburg ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs – ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um gemeinsam Neues zu entdecken und voneinander zu lernen. Dieses Programmheft bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen, die darauf abzielen, uns nicht nur als Individuen, sondern auch als Gemeinschaft zu bereichern und zu stärken.

Ob Sie eine neue Sprache erlernen, Ihre digitalen Fähigkeiten erweitern oder sich kreativ betätigen möchten – die vhs Vilsbiburg hält ein vielfältiges Angebot für Sie bereit. Besonders hervorheben möchte ich die zahlreichen Gelegenheiten, sich in Gruppen zusammenzufinden und in Gemeinschaft zu lernen und zu wachsen. Hier entstehen Freundschaften und Netzwerke, die weit über den Kurs hinaus Bestand haben.

Unser Dank gilt allen Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Engagement und ihrer Expertise dieses breite Bildungsangebot ermöglichen. Ebenso danke ich Ihnen, liebe Teilnehmende, für Ihre Neugierde und Ihren Willen zur Weiterentwicklung. Ihr Interesse und Ihre aktive Teilnahme machen die vhs Vilsbiburg zu dem, was sie ist: Ein lebendiger Ort der Bildung und des Miteinanders.

Lassen Sie uns die kommenden Monate nutzen, um gemeinsam zu lernen, zu lachen und zu wachsen. Lassen Sie uns die Stärke des Zusammenhalts spüren und weitergeben. Denn gemeinsam sind wir stark!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Durchstöbern des Programms und viel Spaß bei all Ihren gebuchten Kursen und Veranstaltungen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Sibylle Entwistle

Erste Bürgermeisterin

Das Team der vhs



**Stephanie Rostalski,
Geschäftsleiterin**

Fachwirt Erziehungswesen
Pädagogik



**Barbara Brauner,
stellv. Geschäftsleiterin**

Dipl.-Wirtschaftsinformatikerin (BA)
Beruf & EDV



**Rosmarie Röhl,
Verwaltungsangestellte**

Gesundheit, Vorträge



**Katrin Langenfeld
Verwaltungsangestellte**

Gesellschaft, Kultur,
junge vhs



**Susanne Gruber
Verwaltungsangestellte**

Sprache

Bürozeiten:
Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr,
Mo., Di., Do. 14.00 – 16.00 Uhr,
in den Ferien geschlossen



P Berufe & EDV Seite 9



S Sprachen Seite 21



G Gesundheit Seite 37



K Kultur Seite 63



E Gesellschaft & Leben Seite 69



J Junge vhs Seite 80



W Vorträge Seite 90

Firmenschulungen

Die Volkshochschule Vilsbiburg bietet als moderner Dienstleistungsbetrieb auch für Firmen und Unternehmen professionelle Schulungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Die Schulungsinhalte werden in Absprache mit der Volkshochschule und den Dozenten auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidert.

Sie wählen aus den möglichen Themengebieten aus

- Sprachen
- EDV (z.B. Excel Stufe 1 – 4, Pivottabellen, Office 365, Outlook, Word, OpenOffice)
- Soft Skills (Konfliktmanagement, Rhetorik)
- Gesundheitsmanagement

Sie wählen Ort und Zeit

Gerne legen wir in den Vorgesprächen mit Ihnen fest, ob die Schulung, der Vortrag oder das Seminar in den Räumlichkeiten der Volkshochschule oder bei Ihnen im Haus stattfinden soll. Natürlich können die Schulungen auch als Online-Veranstaltung mittels ZOOM durchgeführt werden.

Wir unterstützen Sie

Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Dozenten

- ▶ Feststellen der Vorkenntnisse der Teilnehmer
- ▶ Beratung zum Schulungsinhalt und -umfang
- ▶ Betreuung von der ersten Kontaktaufnahme bis hin zum Abschluss der Schulungen

„Die VHS ist seit langen Jahren Kooperationspartner von der Firma Flottweg. Neben Sprachkursen, werden zahlreiche IT/EDV Kurse angeboten, welche bei unseren Mitarbeitenden sehr gut ankommen und gerne besucht werden.“

Firma Flottweg SE

„Mit den kompetenten und sympathischen Referenten macht das Lernen richtig Spaß. Ebenfalls sind Lernthemen und Inhalte allzeit perfekt vorbereitet und die Referenten machen ihren Job großartig und mit Enthusiasmus. In Corona Zeiten wurde flexibel in Form von Zoom Trainings reagiert und die Technik funktionierte wunderbar.“

Firma Flottweg SE

Ihr Ansprechpartner

Barbara Brauner
brauner@vhs-vilsbiburg.de
Tel. 08741/2503

Die vhs Vilsbiburg ist bereits seit mehreren Jahren bei vielen Unternehmen in der Region als Bildungspartner tätig.



Unsere Dozenten



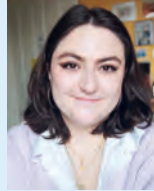
Michael Benna



Melanie Hellmann



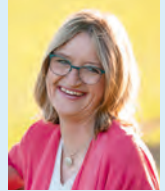
Thomas Kast



Lena Karl



Annette Karl



Michaela
Mildenberger



Simone Pangerl-
Marksteiner



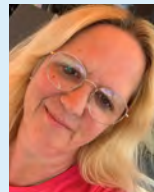
Josef Prieler



Teresa Rohde



Gabriele Sirtl



Kerstin Spieß

**Die mediale Landschaft ist im steten Wachsen,
neue Technologien werden im Berufsleben
als selbstverständlich vorausgesetzt.
Selbstständigkeit sowohl im
eigenen Betrieb als auch im Beruf
erfordert ständiges Lernen,
um nicht zum "Alten Eisen"
aussortiert zu werden.**

P 101 Crashkurs BWL

Dozent(en): Michael Benna, Steuerberater

Beginn: Samstag, 09.11.2024
1 Termin, 10:00 - 14:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

Kenntnisse in Betriebswirtschaft, Steuern und Kalkulation sind Grundvoraussetzung, um ein Unternehmen erfolgreich führen zu können. In diesem Kurs werden betriebswirtschaftliche und steuerliche Grundkenntnisse vermittelt und anhand anschaulicher Beispiele erläutert:

- Grundsätzliches zu Jahresabschlüssen (Bilanz, GuV), Aussagekraft einer Bilanz
- Steuerliches Grundwissen (Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer)
- Rechtsformen für Gesellschaften: Vor- und Nachteile
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Ermittlung von Kalkulationsgrundlagen; kaufmännische Rechenbeispiele
- Moderne Managementmethoden uvm.

P 104 Einkommensteuererklärung 2024

Dozent(en): Michael Benna, Steuerberater

Beginn: Samstag, 08.02.2025
1 Vormittag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 39,00 €

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse, die notwendig sind, um eine Einkommensteuererklärung selbstständig zu erstellen. Unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetze werden folgende Themenbereiche behandelt: Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit, Werbungskosten, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, tarifliche Freibeträge, Erläuterungen zum Verfahrensablauf (Abgabefrist, Einspruchsverfahren usw.)

P 110 Einführung in die Buchführung

Dozent(en): N.N.

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
6 Abende, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 230,00 €

Kurstage Dienstag- und Donnerstagabend
bei 3 TN 180 €, 2 TN 230 €
Kurs auf Grundlage des Lehrwerkes „xpert Business Finanzbuchhaltung Teil 1“, ISBN 978-3-86718-500-4

Grundlagen der Buchführung (rechtl. Grundlagen, Aufgaben der Buchführung, Gewinnermittlungsarten), Inventur und Inventar (Arten der Inventur, Gliederung des Inventars), Bilanz (Gliederung der Bilanz, Bestandsveränderungen in der Bilanz), Auflösung der Bilanz in Bestandskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Eröffnungs- und Schlussbilanzkonto, Konto Geld Transit, Organisation der Buchführung (Kontenrahmen und Kontenplan), Buchen und Abschluss von Erfolgskonten - das GuV-Konto, Umsatzsteuer (Umsatz- und Vorsteuer, Abschluss der Umsatzsteuerkonten), Warenkonten & Gliederung von Warenkonten, Ermittlung des Rohgewinns, Besonderheiten im Warenverkehr (Nebenkosten, Gutschriften, Anzahlungen), Privatkonto (Privatentnahmen und -einlagen, Sach- und Nutzungsentnahmen), Personalkosten (rechtl. Grundlagen, Abzugsarten, steuerpflichtige und steuerfreie Zuwendungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen und Steuern), Praxisbeispiele

P 112 Buchführung – Aufbaukurs

Dozent(en): N.N.

Beginn: Dienstag, 11.02.2025
6 Abende, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 230,00 €

Kurstage Dienstag- und Donnerstagabend
zzgl. Script ca. 25 €
bei 3 TN 180 €, 2TN 230 €

Dieser Kurs behandelt folgende Themen: Jahresabschluss, Abschreibungen, aktive und passive Rechnungsabgrenzung, sonstige Forderungen und Verbindlichkeiten, Rückstellungen, Einzel- und Pauschalwertberichtigungen, Rückstellungen und Rücklagen, Bewertungsmaßstäbe und die Bilanz- und GuV-Analyse (Kennzahlen zum Jahresabschluss).

Grundlagenseminar Social Media für Unternehmen

Das Grundlagenseminar „Social Media für Unternehmen“ ist ein speziell konzipiertes Seminar, das darauf abzielt, Unternehmern, Marketingverantwortlichen und Mitarbeitern das grundlegende Wissen über die effektive Nutzung sozialer Medien im Unternehmenskontext zu vermitteln. Das Seminar beinhaltet eine grundlegende Erklärung der Social-Media-Plattformen sowie Trends zur aktuellen Social-Media-Nutzung. Über die Identifikation von Unternehmenszielen und einer effektiven Strategieentwicklung bis zur Erstellung von hochwertigen Inhalten und worauf es dabei ankommt. Außerdem werden Tipps und Tricks für ein effektives Community Management vermittelt und wie man diese pflegt. Doch jede Strategie ist nur so gut wie sein Ergebnis - daher beschäftigen wir uns im zweiten Teil des Seminars intensiv mit einer beispielhaften Social-Media-Analyse anhand eines Reportingbeispiels.

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin

P 200

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

P 201

Beginn: Montag, 09.12.2024
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

Contentproduktion für Social Media

In diesem umfassenden Kurs zur Contentproduktion und -gestaltung für Einsteiger werden Sie sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fähigkeiten erwerben, um hochwertigen Content zu erstellen. Der Kurs ist in diese zwei Hauptteile gegliedert. Während Sie in der Theorie Wissen zu den Grundlagen zur Contentproduktion, den Contentarten und der Gestaltung erhalten, werden in der Praxis verschiedene, hilfreiche Tools vorgestellt, um selbstständig professionellen Content zu erstellen und das erlernte Wissen im Anschluss unter fachkundiger Betreuung direkt umzusetzen.

Dieser Kurs bietet eine ideale Mischung aus Learning und Doing, sodass Sie am Ende in der Lage sind, professionellen Content zu planen, zu gestalten und zu produzieren. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Experten in der Contentproduktion!

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin

P 905 IT-Basics – Rund um die IT in unserem Zuhause

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 23.10.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Im digitalen Zeitalter stehen wir vor einem Dilemma. Wir wissen, dass die Technologie voranschreiten muss und dass wir jeden Tag die Vorzüge und die Produktivität neuer Geräte und Dienstleistungen genießen, aber in unserem Herzen bleiben Fragen. Aus diesem Grund lasst uns gemeinsam diese Fragen angehen.

In 180 Minuten streifen wir durch den digitalen Alltag, der scheinbar trivial, im Detail doch komplex und auf den ersten Blick nicht ganz logisch erscheint.

Themen werden unter anderem sein:

- Probleme der Netzwerktechnik - von WLAN bis Powerline
- E-Mail – Der Unterschied zwischen IMAP und POP
- Der Router - Unser zentrales Gehirn
- Steckverbindungen und Anschlüsse - Von HDMI bis RJ45
- Gefahren im Internet
- Dokumenten- und Fotoablage am PC oder NAS

P 930 iPhone Handhabung – Umgang mit dem iOS 17

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 13.11.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Das iPhone als Wegbegleiter - Die Möglichkeiten des iPhones und seiner Standard-Apps sind vielfältig. Hier die wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software erleichtert werden. Die Teilnehmer lernen in wenigen Schritten, wie sie manche Zugriffe vereinfachen können, den Überblick über die Apps behalten, Touch-Gesten ausführen und vieles mehr.

Voraussetzungen:

Besitz eines Apple iPhone oder iPad mit aktueller Firmware.

P 945 Windows 11 Grundlagen

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 16.10.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Windows 11 vereint das Beste der Vorgängerversionen. Es bietet dank der neuen Umgebung einen schnelleren Zugriff auf das, worauf es wirklich ankommt. Lassen Sie sich überraschen wie unkompliziert die wichtigsten Funktionen zu benutzen sind. Lernen Sie das neue Startmenü kennen, wie Sie mit Fenstern mühelos agieren, effizient mit Dateien umgehen, den Explorer effektiv nutzen, Apps verwenden und mit dem neuen Browser Microsoft Edge im Internet surfen. Tastenkombinationen und praktische Tipps runden das Ganze ab, sodass Sie produktiv mit Windows 11 den Alltag bewältigen werden.

P 952 Outlook – Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Donnerstag, 21.11.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs soll dabei helfen, Basiswissen zu schaffen. Sie erhalten einen Überblick über Outlook (Was ist Outlook), die Arbeitsoberfläche, den Schnelleinstieg zum Arbeiten mit Outlook, die Erstellung und Anpassung von Email-Konten, die Hilfefunktion, das Erstellen von Nachrichten, das Versenden, Empfangen und Automatisieren, die Verwendung von Email-Formularen und Signaturen.

Weitere Themen: Adressverwaltung, Kontakteinträge verwalten, mit dem Adressbuch arbeiten, Termine- und Aufgaben verwalten, Besprechungen organisieren, Organisation und Verwaltung, Ansichten, Ordner und Elementverwaltung, Nachrichten verwalten, Elemente kategorisieren, Outlook individuell einrichten. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

P 953 Power Point – Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 18.12.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Was ist PowerPoint, die Arbeitsoberfläche, Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen, Platzhalter mit Text-

inhalten bearbeiten, Elemente kopieren und verschieben, Hilfefunktion von PowerPoint verwenden; mit Präsentationen arbeiten, Ansichten effektiv nutzen, mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, grundlegende Textgestaltung, mit eigenen Vorlagen arbeiten, Folien und Begleitmaterial drucken, Präsentationen verwalten; Objekte auf Folien erzeugen, Zeichenobjekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Mediaclips verwenden, Objekte platzieren und ausrichten, Organigramme und andere SmartArt-Grafiken, Diagramme erstellen und gestalten.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

P 970 Excel – Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent,
Betriebsinformatiker

Beginn: Samstag, 01.02.2025
1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 69,00 €

Erste Schritte mit Excel, Excel kennenlernen, Grundlagen der Tabellenbearbeitung, mit Formeln arbeiten; Tabellenaufbau und -gestaltung, die grundlegende Zellformatierung, Ausfüllen, Kopieren und Verschieben, Tabellenstruktur bearbeiten, mit einfachen Funktionen arbeiten, spezielle Funktionen einsetzen, mit Datum und Uhrzeit arbeiten, professionelle Darstellung von Daten und Tabellen, Diagramme erstellen und schnell gestalten, Diagramme bearbeiten, spezielle Gestaltungsmöglichkeiten nutzen, Tabellen und Arbeitsmappen, Tabellen mit individuellen Einstellungen drucken, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Mustervorlagen/Arbeitsmappen verwalten, besondere Techniken, Daten sortieren und filtern, große Tabellen bearbeiten.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

P 980 Word – Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent,
Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 37,00 €

Erste Schritte mit Word, Word kennenlernen, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren.

Texte formatieren, Zeichen formatieren, Absätze formatieren, Formatierung mit Formatvorlagen, das Seitenlayout gestalten, Dokumente gestalten, mit Illustrationen gestalten, Tabellen einfügen, Dokumente verwalten und drucken. Dokumente verwalten, Speichern, schützen und senden, Texterstellung automatisieren, Dokumentenvorlagen nutzen, Texteingaben automatisieren, Dokumente überprüfen, Seriendruck erstellen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

P 990 Handy & Tablet für Senioren

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent,
Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 23.10.2024
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 15,00 €

Der digitale Wandel hin zum Tablet und Smartphone ist nicht immer für alle und jeden selbsterklärend. Es bedarf der Übung und einer didaktischen Erläuterung bestimmter Begriffe und Techniken um das Geräte adäquat zu benutzen. Senioren haben hier einen anderen Bedarf auf den wir in diesem Kurs näher eingehen wollen. Wir erläutern Bedienungshilfen visueller oder akustischer Natur. Wir klären Begrifflichkeiten und die einen oder anderen Missverständnisse. Lassen Sie sich in angenehmer Atmosphäre erläutern, wie sie ihr Smartphone bedienen, richtig Einrichten und bedenkenlos im PlayStore die für Sie passende Software herunterladen, installieren oder auch wieder löschen können. Wir gehen auf ihre Fragen ein und zeigen an gängigen Beispielen die täglichen Anwendungsfälle und möglichen Fallstricke auf. Der Kurs findet an drei Terminen statt, um das erlernte anwenden und wiederholen zu können.

Der Kurs basiert auf dem Betriebssystem Android.
Voraussetzung: eigenes Smartphone oder Tablet

Die Veranstaltung „Handy & Tablet für Senioren“ wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

P 991 IT fürs Ehrenamt – Office 365

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent,
Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 15,00 €

Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Stütze unserer Gesellschaft. Allein in Deutschland engagieren sich über 16 Millionen Menschen die wir mit dieser Kursreihe unterstützen möchten. Wir zeigen die möglichen Softwareprogramme zur Verwaltung, Berichterstattung, Projektbegleitung und gehen auf die gängigsten Programmen ein. Unter anderem erstellen wir Tabellen in Excel, Vorlagen & Autotexte mit Word. In Outlook verwalten wir Mitglieder und Termine.

Im Sharepoint veröffentlichen wir Daten und stellen diese zur Verfügung. Die Kommunikation über Teams rundet das Paket ab. Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, die Themenbereiche mitzugestalten.

Die Veranstaltung „IT fürs Ehrenamt - Office 365“ wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Berufliche Bildung – Pädagogik und Pflege

F 100 Systemische Pädagogik im Kita-Alltag – verstehen und anwenden

Die Welt ist das, was wir mit unseren Gedanken daraus machen (Marc Aurel)

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Mittwoch, 13.11.2024

1 Termin, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

Was bedeutet systemisches Arbeiten in der Kita-Pädagogik?

Der systemische Ansatz ist ein sinnvolles Instrument, um gegenwärtige und zukünftige Themen lösungs- und zielorientiert zu gestalten. Eine wertschätzende Grundhaltung gegenüber dem Kind und seiner Familie sind Grundvoraussetzungen für die systemische Arbeit. Die systemische Arbeit betrachtet den Menschen ganzheitlich und in Wechselwirkung mit seinem sozialen Umfeld.

Ziel der Methode ist es, das systemische Handwerkzeug für Interaktion und Kommunikation für den Kontakt mit Eltern und Kolleginnen kennen zu lernen, sowie den praktischen Nutzen in der Arbeit mit den Kindern in der Kita zu erkennen.

Seminarinhalte:

- Menschenbild und Grundhaltung in der systemischen Pädagogik
- Verhaltensweisen von Kindern systemisch gesehen
- Systemische Fragestellungen
- Elterngespräche durch die systemische Brille sehen und gestalten
- Beratung und Perspektivenwechsel

Anmeldeschluss: 13.10.2024

F 101 Kindeswohl schützen – Erkennen, Einschätzen und sicheres Handeln bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung

Dozent(en): Teresa Rohde; Sozialpädagogin, B.A., ISEF

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024

1 Termin, 09:00 - 14:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 69,00 €

Nicht alle Kinder können in einem geschützten Lebensraum ihre eigene Persönlichkeit entfalten. Um gefährdeten Kindern helfen zu können, dieses Ziel zu erreichen, gilt es, eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln.

Im Rahmen dieser Schulung werden Möglichkeiten aufgezeigt, um bei einem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung situationsangemessen zu reagieren und nach aktuellem Rechtsstand korrekt vorzugehen.

Dies geschieht anhand individueller Praxisbeispiele, die Sie gerne zur Bearbeitung mitbringen dürfen.

Ziel ist es, theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zu erwerben, um Kindern zu helfen und dadurch einer Kindeswohlgefährdung vorzubeugen oder diese abzuwenden.

Anmeldeschluss: 29.09.2024

F 105 Teamarbeit in der Kita – „leichtgemacht“

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Mittwoch, 11.12.2024

1 Termin Tag, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

Was bedeutet Teamarbeit im pädagogischen Kontext? Eine gelingende Zusammenarbeit im Team kann die

Freude in der pädagogischen Praxis enorm steigern und durch wertschätzende Kommunikation zu hervorragenden Ergebnissen führen.

Ziel der Methode ist es, die pädagogischen Fachkräfte zu befähigen, unterstützende Interaktion- und Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren und den Teamentwicklungsprozess positiv zu begleiten.

Seminarinhalte:

- Rahmenbedingungen für gute Teamarbeit
- Strukturen und Bedingungen für positive Teamentwicklung
- Wertschätzende und zielorientierte Kommunikation im Team
- Kommunikationskultur im Team
- Praktische Teamübungen zur Unterstützung, die den Zusammenhalt fördern und das Miteinander stärken

Anmeldeschluss: 11.11.2024

F 109

Qualität für die Kleinsten – Welche Rolle übernehme ich als Assistentkraft in der Krippe?

Dozent(en): Simone Pangerl-Marksteiner, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Mittwoch, 30.10.2024

1 Tag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 59,00 €

„Qualität für die Kleinsten“ - Welche Rolle übernehme ich als Assistentkraft in der Krippe. Wie gelingt mir eine sichere Bindung zu den Kindern aber auch eine nötige Distanz? In diesem 3- stündigen Kurs wird Ihnen Grundwissen zur Krippenpädagogik vermittelt und sie erhalten die Möglichkeit sich gegenseitig auszutauschen. Ihre Rolle als Assistentkraft wird beleuchtet und sie bekommen wichtige Tipps, damit sie den pädagogischen Alltag in der Kinderkrippe optimal bewältigen und sich fachlich weiterbilden können. Dieses Seminar ist für Assistentkräfte in der Krippe.

Anmeldeschluss: 30.09.2024

F 114

Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagen und Praxis

Dozent(en): Michaela Mildenerger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Beginn: Freitag, 24.01.2025

1 Termin, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

Wertschätzende Kommunikation – Grundlagen und Praxis

In diesem Workshop dreht sich alles um Kommunikation – wie spreche ich mit anderen? Wie spreche ich mit mir selbst? Wie kann ich aktiv zuhören? Im ersten Block geht es um die Theorie: Was ist Kommunikation? Wie vielschichtig ist sie? Was beinhaltet Kommunikation alles? Im zweiten Block beschäftigen wir uns mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Diese basiert auf 4 Schritten: • Beobachtung

• Gefühl • Bedürfnis • Bitte

Was zunächst ziemlich abstrakt klingt, wird h im Workshop ausführlich erklären. Wir werden zu jedem Schritt Beispiele und kleine Übungen machen. Gerne können wir auch auf individuelle Beispiele eingehen.

Die wertschätzende Kommunikation lässt sich sowohl am Arbeitsplatz wie auch in der Familie und mit Freunden einsetzen, um Streitthemen konstruktiv zu lösen und mehr im Miteinander zu sein. Natürlich kann die wertschätzende Kommunikation auch helfen, dass Konflikte gar nicht erst entstehen.

Anmeldeschluss: 14.12.2024

F 120

Gesund Führen – Workshop für Führungskräfte

Dozent(en): Gabriele Sirtl, Mental und Business Coach, Entspannungstrainerin

Beginn: Freitag, 18.10.2024

1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

Das Seminar „Gesunde Führung“ zeigt Führungskräften die Vorteile eines menschenfreundlichen und gesundheitsfördernden Führungsstils und bietet praxisnahe Handlungsleitfäden zur direkten Umsetzung entsprechenden Verhaltens. Die Inhalte des Seminars sind u. a. Grundlagen der Gesundheit und aktuelle Entwicklungen, Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für Mitarbeiter, Wertschätzender Umgang mit dem Mitarbeiter, der Umgang mit belasteten Mitarbeitern, Erhalt der eigenen Gesundheit (körperlich, mental und sozial), Stressfaktoren bei Führungskräften und der kollegiale Austausch unter Führungskräften. Das Seminar unterstützt die Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit, die Senkung der körperlichen und psychischen Risikofaktoren, die Senkung von Fehlzeiten und Fluktuation sowie den Erhalt von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern und Führungskräften.

Anmeldeschluss: 20.09.2024



Auch auf Facebook:

www.facebook.com/vhsvilsbiburg

F 121 Stressresistenz in Job und Alltag sichern

Dozent(en): Gabriele Sirtl, Mental und Business Coach, Entspannungstrainerin

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

Das Seminar „Stressresistenz in Job und Alltag“ vermittelt Wissen und Techniken zum besseren Umgang mit beruflichem und privatem Stress. Die Teilnehmer reflektieren dabei, wie sie ihre eigenen Belastungen reduzieren und Ressourcen stärken können und erstellen ihren individuellen Umsetzungsplan.

Darüber hinaus wird ein Ausblick gegeben, wie langfristig die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und mehr Wohlbefinden und Glück erreicht werden kann. Die Inhalte des Seminars sind Grundwissen zu Stress, Förderung der sozialen, körperlichen und mentalen Gesundheit, Folgen von Stress und Überlastung, Alarmsignale erkennen, Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau, Stresstypen, Stress auflösen mit dem Stress-ABC, Anwendung von Entspannungstechniken, Resilienz fördern und Glück und Wohlbefinden erreichen. Die Ziele des Seminars sind Prävention, Stressresistenz und mentale Widerstandsfähigkeit stärken und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern.

Anmeldeschluss: 08.10.2024

F 122 Workshop – Glücklich leben

Dozent(en): Gabriele Sirtl, Mental und Business Coach, Entspannungstrainerin

Beginn: Samstag, 16.11.2024
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

„Jeder ist seines Glückes Schmid!“ - ein allseits bekanntes Sprichwort, von dem wir alle wissen, dass es wahr ist und trotzdem fällt es uns manchmal so schwer, glücklich zu sein.

Fälle von Depression und psychischen Erkrankungen nehmen derzeit in Deutschland mit besorgniserregender Geschwindigkeit zu, weil wir es nicht gelernt haben, glücklich zu sein. Glückliche sein ist tatsächlich im Schulfach Glück erlernbar. Dieses wurde zuerst entwickelt von Ernst Fritz-Schubert an der Willi-Hellpach-Schule in Heidelberg und ist inzwischen in das Curriculum von über 400 Schulen integriert.

Wer nicht das Glück hatte, die Fähigkeiten für ein erfülltes Leben in der Schule zu erlernen, kann dies jetzt in diesem Kurs nachholen. Dieser Kurs dient der Prävention psychischer Krankheiten und ist geeignet für alle, die etwas mehr Sonne und Glück in ihr Leben bringen möchten. Kursinhalte sind die wissenschaftlichen Grundlagen von Glück, die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan, Salutogenese und Kohärenzgefühl nach Antonovsky, Persönlichkeits-System-Interaktionen nach Kuhl, Biologische Hintergründe des Glücksgefühls, Glücksgefühle aktivieren in Praxisübungen, Methodenbaukasten Glück, Langfristiges Glück erlernen, Selbstbewusstsein stärken, Visionen entwickeln und Handlungsfähigkeit beleuchten und entscheiden. Das Seminar unterstützt die Vorbeugung von Überlastung und Depressionen, die Steigerung des Wohlbefindens, das Setzen von Glücksimpulsen und das Lernen, sich sein Glück selbst zu schmieden.

Anmeldeschluss: 25.10.2024

Netzwerktreffen Inklusion

„Inklusionsfachkraft sein - im pädagogischen Kontext:

- Was bedeutet das für die Inklusionsfachkraft?
- Welche Voraussetzungen soll eine Inklusionsfachkraft erfüllen?
- Welche Aufgaben haben Inklusionsfachkräfte?
- Wie werde ich diesen Aufgaben gerecht?

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung

F 504

Beginn: Montag, 04.11.2024
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

F 505

Beginn: Montag, 24.02.2025
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

F 506 Feinfühligkeit in der Erziehung

Dozent(en): Gundolf Mevißen, Kita-Coaches

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

Feinfühlig zu sein bedeutet sich in die Lage der Kinder versetzen zu können und adäquat auf ihre Stimme zu

reagieren. Das fällt jedoch nicht immer leicht. Äußere Faktoren (z.B. Lautstärke, hohe Kinderzahl, wenig Personal) und innere Einflüsse (private Sorgen, eigene Bindungserfahrungen, Erziehungs Vorstellungen) können beim Fachpersonal zu Erschöpfung, Zeitdruck und mangelnder Feinfühligkeit führen. Darunter leiden sowohl die Kinder als auch die Pädagoginnen und Pädagogen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wie sie durch Feinfühligkeit den Kindern und sich selbst das Leben leichter machen.

Anmeldeschluss: 10.09.2024

**F 601
Verhaltensauffällige Kinder im
Kita-Alltag begleiten**

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung

Beginn: Montag, 14.10.2024
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal,
Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

Ziel des Kurses ist es, pädagogischen Fachkräften praxisnahe Kompetenzen zu vermitteln, mit denen sie sog. „verhaltensauffällige Kinder“ im Alltag gut begleiten können. Gemeinsam werden die Hintergründe von Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten theoretisch beleuchtet, um darauf aufbauend zu erarbeiten, wie der Kita-Alltag inklusiv gestaltet werden kann. Abschließend widmen wir uns der nötigen Haltung in der Elternarbeit und betrachten gemeinsam, welche Netzwerkarbeit von den Fachkräften gefordert ist. Mitzubringen sind eine offene Haltung und Einstellung gegenüber fallspezifischer Selbstreflexion und ggf. Beispiele aus dem eigenen pädagogischen Alltag.

Seminarinhalte:

- Verhaltensauffälligkeiten
- Was steckt hinter dem Verhalten?
- Inklusion im Kita-Alltag
- Elternarbeit
- Netzwerken

Anmeldeschluss: 14.09.2024

**F 602
Alltagsqualität im pädagogischen
Alltag leben**

Dozent(en): Simone Pangerl-Marksteiner, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025
Tag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal,
Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

Was bedeutet Qualität im pädagogischen Alltag? Und wie kann ich in Zeiten von Personalmangel Alltagsqualität leben? Was bedeutet überhaupt Alltagsqualität? Wir beschäftigen uns mit den Schlüsselprozessen in der pädagogischen Praxis und richten den Blick konkret darauf, was wir für ihre Einrichtung verbessern können. Alltagsituationen werden zu wichtigen Bausteinen für die kindliche Entwicklung. Weg von der Angebotspädagogik, hin zur Alltagsqualität.

Anmeldeschluss: 18.12.2024

**F 603
KESS-Grundkurs: Qualifizierung für
Betreuungspersonal an Schulen**

Dozenten: vhs Mainburg e.V.

Beginn: Freitag, 14.02.2025
4 Tage, 09:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 320,00 €

Die KESS-Kurse sind speziell zugeschnitten auf Eltern und schulexterne Kräfte ohne pädagogische Ausbildung, die in der Mittags- und Nachmittagsbetreuung, bzw. der offenen oder gebundenen Ganztags-schule eingesetzt sind oder dies vorhaben.

Inhalte:

- Pädagogisches Grundwissen
- Didaktik und Methodik
- Rhetorik (Theorie und Praxis)
- Arbeitsort Schule
- Interkulturelle Kompetenz
- Kommunikation (Theorie und Praxis)
- Motivationspsychologie
- Konflikte
- Demonstration aus der Praxis
- Kreative Ideenbörse
- Die Gruppe
- Entspannungstechniken

Der Kurs kann auch als Wissensauffrischung bzw. -ergänzung für erfahrene Kräfte dienen.

Anmeldeschluss: 13.01.2025

**F 604
Biographiearbeit für den
pädagogischen Kontext**

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung

Beginn: Montag, 16.12.2024
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

Ziel des Kurses, ist es pädagogischen Fachkräften Hintergründe und Methoden der Biographiearbeit näher zu bringen. Dabei setzt der Kurs auf Selbsterfahrungseinheiten, welche von den Teilnehmenden auch mit ihren Teams angewandt werden können. Mitzubringen sind eine offene Haltung und Einstellung gegenüber fallspezifischer Selbstreflexion und ggf. Beispiele aus dem eigenen pädagogischen Alltag.

Seminarinhalte:

- Was ist Biografie?
- Was ist Biographiearbeit?
- Wie ist Biografie relevant für den pädagogischen Kontext?
- Selbsterfahrung

Anmeldeschluss: 02.11.2024

F 609 Informationsabend zur Ausbildung zum Hospizbegleiter – Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein e.V

Dozent(en): Jerry Valentin, Elisabeth Heindl

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
1 Termin, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15

Das Ausbildungsteam stellt den Ablauf der Ausbildung vor (ca. 100 Stunden) und beantwortet Fragen der Teilnehmenden.

Im Grundkurs wird über das Wesen der Hospizarbeit informiert, die eigene Endlichkeit in den Blick genommen und Möglichkeiten der Vorsorge für Krisenzeiten am Lebensende besprochen. Erst danach erfolgt die Entscheidung über die Fortsetzung der Ausbildung. Im Vorbereitungskurs erwerben die zukünftigen Ehrenamtlichen Kenntnisse und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen für die Arbeit mit Sterbenden und Schwerstkranken. Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf der Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung, dem Erwerb von Kommunikationsfähigkeiten und dem Wissenszuwachs im Bereich der palliativen Pflege und Versorgung. Auch der Umgang mit Trauernden und die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen am Lebensende werden thematisiert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich vor Überforderung schützen und ihre Kräfte immer wieder neu aufbauen können. Ziel der Ausbildung ist der Einsatz im stationären Hospiz Vilsbiburg, den Altenheimen in und um Vilsbiburg, dem Krankenhaus Vilsbiburg oder in Familien der Region. Dieser Informationsabend zur Ausbildung von Hospizbegleitern im Vilsbiburger Hospizverein e.V. findet in Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein statt. Ein Anmeldung ist nicht erforderlich.

F 706 „Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Familienzeit“

Dozent(en): Maria Abdul-Rahim, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Beginn: Donnerstag, 17.10.2024
Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Nach einer längeren Pause den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu meistern, kann eine Herausforderung sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie diesen Übergang erfolgreich gestalten können. Es werden die wichtigsten Schritte beleuchtet, die Ihnen helfen, wieder Fuß im Berufsleben zu fassen und Ihre Karriere voranzutreiben.

Dieser Vortrag ist kostenlos und findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Landshut/Pfarrkirchen statt.

F 707 „Quereinstieg in die Kindertagesbetreuung“

Dozent(en): Anja Coenen, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Beginn: Mittwoch, 30.10.2024
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Der Bedarf an qualifizierten Fachkräften in der Kindertagesbetreuung wächst stetig.

Immer mehr Menschen entdecken den Quereinstieg in diesen Bereich als spannende und erfüllende berufliche Perspektive.

In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen und praktische Tipps zum erfolgreichen Einstieg in die Kindertagesbetreuung.

Es werden die Qualifizierungswege in der Kindertagesbetreuung vorgestellt (z. B. modulare Qualifizierung nach dem Gesamtkonzept StMAS, Vorbereitungslehrgang Externenprüfung Kinderpflege) und Sie erhalten einen Überblick über die finanziellen Fördermöglichkeiten.

Diese Veranstaltung ist kostenlos findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Landshut/Pfarrkirchen statt.

F 708 Stress managen – Entspannung finden

Dozent(en): Michaela Mildnerberger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Beginn: Freitag, 21.02.2025
09:00 - 16:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal,
Stadtplatz 30
Gebühr: 85,00 €

Jeder Mensch kennt Situationen, die ihn in Stress bringen – zu viele Aufgaben gleichzeitig, ein dicht gedrängter Terminplan, eine Aufgabe wird nicht rechtzeitig fertig, scheinbar unlösbare Probleme. Was können Sie tun, um mit solchen Situationen gelassener umzugehen? Was ist mit Stress-Management alles möglich?

Oft genug kann man aber auch den Stress am Abend und am Wochenende nicht loslassen. Hier können Entspannungsmethoden helfen, zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen. Der Workshop beginnt mit einem Theorieblock zum Thema Stress. Woher kommt er? Wofür ist er gut? Was passiert im Körper, wenn wir im Stress sind? Wie können wir mit Stress konstruktiv umgehen?

Daran anschließend beschäftigen wir uns ausführlich mit Entspannungsmethoden. Aus den vielen Möglichkeiten werden einige ausgewählt, die Sie näher kennenlernen und ausprobieren können, z.B.

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Verschiedene Arten von Bewegung

Dabei gibt es Anleitungen für Erwachsene und auch solche, die für Kinder geeignet sind. Es gibt kurze Methoden für zwischendurch und längere für den Abend oder das Wochenende.

Die wichtigsten Informationen und Anleitungen erhalten Sie auch im Handout, damit Sie zu Hause nachlesen und weiter üben können.
Anmeldeschluss: 23.01.2025



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

F 800
Jährliche Fortbildung für
Betreuungsassistenten/innen nach §§ 43b,
53c SGB XI

Sich in die Welt demenzkranker Menschen
einfühlen

Dozent(en): Ulrike Hofstädter-Brauner, Lehrerin für Pflegeberufe, Ausbildungsreferentin, Heilpädagogin, Supervisorin,
Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzhelferschulung

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal,
Stadtplatz 30
Gebühr: 180,00 €

Termine: Freitag, 07.02. und Samstag, 08.02. jeweils von 9 bis 16.30 Uhr incl. umfangreiches Lernmaterial, kalte und warme Tagungsgetränke sowie Kaffeepausenverpflegung an beiden Tagen.

Menschen mit Demenz verlieren zunehmend die Fähigkeit zu kommunizieren, deshalb kommt es im stressigen Pflegealltag vermehrt zu Störungen und Missverständnissen. Am ersten Tag erhalten die Teilnehmenden Informationen rund um das Thema „Demenz“. Durch Übung für eine wertschätzende Kommunikation reduzieren sich Konflikte in der Arbeit mit Menschen mit Demenz. Am zweiten Fortbildungstag lernen die Teilnehmenden das „Demenz-Balance-Modell“ als Selbsterfahrungsmethode kennen. Durch erleben - verstehen - handeln wächst das Einfühlungsvermögen bezüglich der demenziell erkrankten Seniorinnen und Senioren. Die eigenen Stärken werden herausgearbeitet und Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis geübt.

Kursinhalt:

- Information rund um das Thema „Demenz“
- Umgang mit herausforderndem Verhalten
- Tipps zur Kommunikation
- Selbsterfahrung mit dem „Demenz-Balance-Modell“



Outdoor

F 900 Motorsägen-Grundkurs Modul A speziell für Frauen

Dozent(en): Josef Prieler, Forstmeister

Beginn: Donnerstag, 24.10.2024

3 Termine, 17:00 - 22:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 140,00 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen den sicheren Umgang mit der Motorsäge bzw. Akkusäge. Im Theorie teil des Kurses wird Forstwirtschaftsmeister Josef Prieler auf Haftungsverhütungsvorschriften, Haftung bei Unfällen, Wartung der Säge eingehen sowie die Schneidetechniken erörtern und an Beispielen erläutern.

Der Praxisteil beinhaltet das Erlernen von verschiedenen Schnitttechniken und Fälltechniken. Die Theorie findet am 24.10. und 25.10. im Agrarbildungszentrum Landshut-Schönbrunn statt. Der Praxisteil am 26.10. findet im Wald statt. Die Teilnehmerinnen müssen 18 Jahre alt sein.

Der Ort für den Praxisteil wird im Kurs bekannt gegeben.

Mitzubringen sind: Persönliche Schutzausrüstung: Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe, Handschuhe sowie Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, eigene Säge

F 901 Motorsägen-Grundkurs Modul A

Dozent(en): Josef Prieler, Forstmeister

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024

3 Termine, 17:00 - 22:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 140,00 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer den sicheren Umgang mit der Motorsäge bzw. Akkusäge. Im Theorie teil des Kurses wird Forstwirtschaftsmeister Josef Prieler auf Haftungsverhütungsvorschriften, Haftung bei Unfällen, Wartung der Säge eingehen sowie die Schneidetechniken erörtern und an Beispielen erläutern.

Der Praxisteil beinhaltet das Erlernen von verschiedenen Schnitttechniken und Fälltechniken. Die Theorie findet am 14.11. und 15.11. im Agrarbildungszentrum Landshut-Schönbrunn statt. Der Praxisteil am 16.11. findet im Wald statt. Die Teilnehmer müssen 18 Jahre alt sein.

Der Ort für den Praxisteil wird im Kurs bekannt gegeben.

Mitzubringen sind: Persönliche Schutzausrüstung: Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe, Handschuhe sowie Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, eigene Säge

Die Volkshochschule
stellt Ihnen gerne

Geschenk- Gutscheine

aus.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem gebuchten Sprach-
oder Kreativkurs bzw. einem Wertgutschein zum Selbstaussuchen.

Nähere Informationen im vhs-Büro Tel. 08741 – 2503



S Sprachen

Unsere Dozenten



Hermann
Bredenkamp



Christian
Föckersperger



Debora Hatz



Claudia Mihaela
Lupsa



Maria Emilia
Niero



Erika
Steiger



Wolfgang
Steiger



Jennifer
Williamns

Möglichkeiten der Sprachkurse

Präsenzunterricht

Im Präsenzunterricht finden alle Termine des Kurses als persönliches Treffen in den Seminarräumen statt.

Blended Learning

Beim Blended Learning findet ein Wechsel zwischen Präsenzunterricht und Onlineunterricht statt. Der Wechsel findet in Absprache mit der ganzen Gruppe statt und wird je nach Unterrichtslektion festgelegt. Es können mehrere Termine hintereinander online oder präsent stattfinden. Der Kurs kann sowohl vom Dozenten als auch von den Teilnehmern bequem von zu Hause aus besucht werden.

Hybridkurs

Beim Hybridkurs findet der Kurs in den Seminarräumen als Präsenzveranstaltung statt. Es besteht zu jedem Termin die Möglichkeit, diesen online zu besuchen. Der Dozent nutzt im Seminarraum eine Videoübertragung, so dass der Unterricht auch von zu Hause verfolgt werden kann. Jeder Teilnehmer kann zu jedem Termin die Anwesenheit wählen.

Kursberatung

Sie sind sich nicht sicher, ob der Kurs „der Richtige“ für Sie ist – sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne unter der Telefonnummer 08741/2503.

In unserer stets enger zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, verschiedene Sprachen zu können.

Die vhs Vilsbiburg bietet mit z.T. muttersprachlichen Dozenten eine gute Möglichkeit dazu, ebenso den Umgang mit Literatur, deren Aussage zu erkennen und für das eigene Leben umzusetzen.

Der Europäische Referenzrahmen

Der Europarat hat ein 6-stufiges System sprachlicher Kompetenzen definiert, das als Orientierungsrahmen dient. Im Sprachenprogramm wird auf diesen Rahmen Bezug genommen, Kursniveaus und Vorkenntnisse zu beschreiben. In vielen Sprachen können diese Niveaus durch Prüfungen nachgewiesen werden.

Kompetenzstufen	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
C2 Kurse für Profis	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.
C1 Kurse für Sprachbegabte	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
B2 Kurse für Sprachsichere	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standard-sprache gesprochen wird.	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.
B1 Kurse für Fortgeschrittene	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche Briefe schreiben.
A2 Kurse für Grundlagenkönnner	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
A1 Kurse für Anfänger	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.	Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.

Englisch für Fortgeschrittene - A2-

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Das Lernen in Kleingruppen bietet viel Gelegenheit zum Sprechen und ermöglicht es Ihnen, schnell, sicher und mit Spaß Ihre Lernziele zu erreichen. Sie lernen die wichtigsten Redewendungen und Grundkenntnisse der Grammatik kennen, die Sie brauchen, um sich in einfachen Situationen im Alltag oder auf Reisen zurechtzufinden.

Lehrwerk: wird am ersten Kurstag besprochen und freies Material

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch

S 001

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 002

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

S 003

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Englisch für Fortgeschrittene A1/A2 am Vormittag

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Sie wollen Ihr Englischvokabular wieder erneuern und die englische Sprache besser kennenlernen? Neben dem Auffrischen Ihres Wortschatzes und Ihrer Aussprache werden in diesem Kurs leichte Alltagsgeschichten gelesen, sowie englische und amerikanische Lieder gesungen.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A.,Dipl.-Soz.-Päd.(FH),Lehrer a.D.

S 006

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 007

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

S 008

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

English - Conversation - A2/B1

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Stufe A2/B1 -
Kursprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. So come and improve your English!
Lehrwerk: freies Material
Online-Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 020

Beginn: Montag, 16.09.2024
6 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 021

Beginn: Montag, 04.11.2024
6 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 022

Beginn: Montag, 13.01.2025
6 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

English – Morning Conversation – B1/B2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN.

- Stufe B1/B 2 -
Kursprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. So come and improve your English!
Lehrwerk: freies Material
Online-Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 023

Beginn: Montag, 16.09.2024
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 024

Beginn: Montag, 04.11.2024
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 025

Beginn: Montag, 13.01.2025
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

Brush up your English

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN.

- Grundstufe A2 -
Kursprache Englisch! You would like to speak and practice English in a nice atmosphere? You want to

repeat basic vocabulary as well? Come along and join us and improve your English in a lively group - you needn't be perfect.

Lehrwerk: freies Material
Online Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 030

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 031

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 032

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
7 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

Englisch für leicht Fortgeschrittene -A1-

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die geringe Englischkenntnisse haben. Sie können sehr gut hier einsteigen.

Lehrwerk: wird am ersten Kurstag besprochen und freies Material

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch

S 040

Beginn: Freitag, 20.09.2024
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 041

Beginn: Freitag, 08.11.2024
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 042

Beginn: Freitag, 10.01.2025
 7 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

Englisch für Anfänger

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
 Minderpreis bei mehr TN.

Wenn Sie noch nie die Gelegenheit hatten, Englisch zu lernen oder zu sprechen und damit anfangen möchten, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Lernen Sie grundlegende Begrüßungen, Vorstellungen, Fragen und Redewendungen. Mit einfacher Grammatik, Satzstruktur und Vokabular, um Ihnen den Einstieg in Ihr Englischlernen zu erleichtern.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik

S 050

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
 6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

S 051

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
 6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

S 052

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
 7 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 70,00 €

Englisch für Junggebliebene (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)

Grundstufe B1

Jeder sollte in der heutigen Zeit über gewisse Englischkenntnisse verfügen - egal in welchem Alter. Überall begegnet man der englischen Sprache, sei es zu Hause, in den Medien oder auf Reisen. In diesem Kurs treffen sich Leute, die „young at heart“ geblieben sind

und in angenehmer Gesellschaft und in angemessenem Lerntempo ihr Englisch verbessern möchten. Es werden gemeinsam Übungen gemacht, um die Grammatik zu festigen und englische Gespräche geführt. Für die Nacharbeit zu Hause bekommen die Lernenden kurze Hausaufgaben, die in der folgenden Kursstunde gemeinsam besprochen werden.

Lehrwerk: Great! B1, Klett Verlag, 2nd edition

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik

S 070

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
 6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

S 071

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
 6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

S 072

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
 7 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 70,00 €

Englisch für Junggebliebene (mit geringen Vorkenntnissen)

Grundstufe A2

Jeder sollte in der heutigen Zeit über gewisse Englischkenntnisse verfügen - egal in welchem Alter. Überall begegnet man der englischen Sprache, sei es zu Hause, in den Medien oder auf Reisen. In diesem Kurs treffen sich Leute, die „young at heart“ geblieben sind und in angenehmer Gesellschaft und in angemessenem Lerntempo ihr Englisch verbessern möchten. Es werden gemeinsam Übungen gemacht, um die Grammatik zu festigen und englische Gespräche geführt. Für die Nacharbeit zu Hause bekommen die Teilnehmer kurze Hausaufgaben, die in der folgenden Kursstunde gemeinsam besprochen werden. Lehrwerk: Great! A2, Klett Verlag, 2nd edition

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik



Kuba

S 080

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

S 081

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
6 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

S 082

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
7 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 70,00 €

Englisch lernen - Das Gehirn fit halten!

Für das Erlernen einer neuen Sprache ist es nie zu spät. Ohne Leistungs- und Zeitdruck den Geist trainieren, die eigene Kreativität erforschen und sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer bis ins hohe Alter geeignet, die über keine bzw. geringe Vorkenntnisse verfügen. Auf fröhliche, ungezwungene Weise werden Englischkenntnisse für Alltagssituationen vermittelt.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik

S 090

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Termine, 15:15 - 16:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

S 091

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
7 Termine, 15:15 - 16:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 70,00 €

S 092

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
7 Termine, 15:15 - 16:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 70,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs wendet sich an Personen mit geringen Italienischkenntnissen. Er beinhaltet Grammatik und Wortschatz. Der Dozent vermittelt in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erzählt dabei viel Wissenswertes über Land und Leute. Lehrwerk „Espresso 1“ (Bitte beachten Sie: alte Ausgabe)

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd.(FH), Lehrer a.D.

S 200

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 201

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

S 202

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Grundstufe A1
Erlernen Sie in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erfahren Sie Wis-

senswertes über Land und Leute. Anhand vieler kommunikativer Übungen lernen Sie über sich zu sprechen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Familie und Freizeit, Essen und Trinken, Urlaub und Landeskunde sind einige der Themen.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2, Lektion 1
Online Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 205

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 206

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 207

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

S 212

Online – Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Rechtsanwältin und Muttersprachlerin

Beginn: Montag, 16.09.2024
17 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Online - Auswärts Kursleiter
Gebühr: 136,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail mit.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen Volkshochschulkurs besucht haben oder Vorkenntnisse mitbringen. Gerne kann eine unverbindliche und kostenlose Schnupperstunde für Interessierte gebucht werden.

S 213

Online – Italienisch für Fortgeschrittene am Abend

-A1/A2-
Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Rechtsanwältin und Muttersprachlerin
Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
19 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Online - Auswärts Kursleiter
Gebühr: 152,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail mit.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen Volkshochschulkurs besucht haben oder Vorkenntnisse mitbringen. Gerne kann eine unverbindliche und kostenlose Schnupperstunde für Interessierte gebucht werden.

S 214

Online – Italienisch für Fortgeschrittene

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Rechtsanwältin und Muttersprachlerin

Beginn: Montag, 16.09.2024
19 Termine, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: Online - Auswärts Kursleiter
Gebühr: 152,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail mit.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen Volkshochschulkurs besucht haben oder gute Vorkenntnisse mitbringen. Gerne kann eine unverbindliche und kostenlose Schnupperstunde für Interessierte gebucht werden.



Capri

S 215 Online – Italienisch – A2

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin,
Rechtsanwältin und Muttersprachlerin

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
19 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Online - Auswärts Kursleiter
Gebühr: 152,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail mit.

Im Unterricht werden die Grammatik und der Wortschatz mithilfe von Übungen und Konversation erweitert und gefestigt. Gerne kann eine unverbindliche und kostenlose Schnupperstunde gebucht werden.

Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag – B1

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN.

- Mittelstufe B1 -

In diesem Kurs wird in einer entspannten Atmosphäre Grammatik und Vokabular erweitert und die Aussprache verfeinert. Ebenso wird viel Interessantes über die italienische Sprache und Kultur besprochen.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A.,Dipl.-Soz.-Päd.(FH),Lehrer a.D.



Ravello

S 220

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 221

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

S 222

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Italienisch – Conversazione allegra

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN.
Mittelstufe A2/B1 -

Kursprache Italienisch! Leggendo testi interessanti sulla vita quotidiana e discutendo miglioriamo l'espressione orale e ripetiamo vocaboli e strutture grammaticali in un'atmosfera rilassante. Vi aspetto!
Unterrichtsmaterial: freies Material
Online Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 237

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 238

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 239

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

S 240 Italienisch für Anfänger

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Grundlagen der italienischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kultur Italiens. In entspannter Atmosphäre mit viel Spaß lernen Sie sich vorzustellen und in Alltagssituationen (Restaurants, Hotels, Geschäfte) zurechtzukommen.

Lehrwerk: Nuovo Espresso A1 Kurs- und Arbeitsbuch, ca. Lektion 2

Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
Folgekurs von S240

Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Grundlagen der italienischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kultur Italiens. In entspannter Atmosphäre mit viel Spaß lernen Sie sich vorzustellen und in Alltagssituationen (Restaurants, Hotels, Geschäfte) zurechtzukommen.

Lehrwerk: Nuovo Espresso A1 Kurs- und Arbeitsbuch

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 241

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 242

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
7 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

Italienisch mit Vorkenntnissen A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Die Muttersprachlerin vermittelt in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erzählt dabei viel Wissenswertes über Land und Leute. Lehrwerk: Allegro Nuovo A2 vom Klett Verlag.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur

S 250

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
5 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 52,00 €

S 251

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 62,00 €

S 252

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
8 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 83,00 €

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag – A1

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Ist Spanien, Mexiko, Kolumbien, Chile, Argentinien, etc. Ihr nächstes Reiseziel? Interessiert Sie die spanische Sprache? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Grundlagen der spanischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 5 von 12

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

S 300

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 62,00 €

S 301

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 52,00 €

S 302

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 73,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene - A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Neben dem Erwerb von von grundlegenden grammatikalischen Strukturen sollen die Kurs Teilnehmer auch einen Zugang zu Land und Leuten finden; es wird daher im Verlauf des Kurses immer wieder auf landestypische Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas verwiesen.

Eine Online-Teilnahme ist möglich.

Lehrwerk: Impresiones A2 Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), aktueller Stand: Lektion 4 von 12.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

S 304

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 62,00 €

S 305

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 62,00 €



Costa Brava

S 306

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 73,00 €

Spanisch conversación

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

¡Vamos a practicar el español!“ Diálogos de la vida cotidiana, repaso de los conocimientos gramaticales, acercamiento a la vida y cultura del mundo hispanohablante. Este curso se dirige a todos los amantes de la lengua española que quieren seguir repasando y perfeccionando sus conocimientos gramaticales así como expresarse con mayor fluidez. ¡Y que no falten ni la música ni la risa!

Online Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 310

Beginn: Freitag, 20.09.2024
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 311

Beginn: Freitag, 08.11.2024
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 312

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
Beginn: Freitag, 10.01.2025
7 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene - A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Neben dem Erwerb von von grundlegenden grammatikalischen Strukturen sollen die Kursteilnehmer auch einen Zugang zu Land und Leuten finden; es wird daher im Verlauf des Kurses immer wieder

auf landestypische Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas verwiesen.

Eine Online-Teilnahme ist möglich.

Lehrwerk: Impresiones A2 Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), aktueller Stand: Lektion 7 von 12.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

S 317

Beginn: Dienstag, 17.09.2024

6 Termine, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 62,00 €

S 318

Beginn: Dienstag, 05.11.2024

6 Termine, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 62,00 €

S 319

Beginn: Dienstag, 07.01.2025

7 Termine, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 73,00 €

Online - Spanisch – A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

In diesem Kurs lernt man, Vergangenes zu erzählen und zu beschreiben, Kleidung einzukaufen, über das Berufsleben zu sprechen, Glückwünsche und Einladungen auszusprechen, Klischees zu hinterfragen und sich über kulturelle Besonderheiten zu äußern und vieles mehr. An neuen sprachlichen Strukturen werden das imperfecto, das futuro simple sowie das Futur mit ir a + infinitivo, die Wiederholung des indirekten Objektpronomens sowie einige Formen der indirekten Rede behandelt, all dies eingebettet in eine Vielzahl von landeskundlichen und kulturellen Informationen zur spanischsprachigen Welt.

Lehrwerk: El curso en vivo A 2 (Klett), ab Lektion 8

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer

S 320

Beginn: Montag, 07.10.2024

7 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Zoom-info- Lizenz 1 (info@vhs-vilsbiburg.de)

Gebühr: 73,00 €

S 321

Beginn: Montag, 02.12.2024

7 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Zoom-info- Lizenz 1 (info@vhs-vilsbiburg.de)

Gebühr: 73,00 €

S 325

Spanisch für Anfänger

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 73,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse gedacht, die einen Einstieg in die spanische Sprache finden wollen. Hier lernen Sie in zwangloser Atmosphäre, sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden (sich vorstellen, Adresse und Telefonnummer angeben, sich über den Beruf, die Familie unterhalten, Personen beschreiben, einkaufen oder Essen gehen...). Neben dem Erwerb von grundlegenden grammatikalischen Strukturen sollen die Kursteilnehmer außerdem einen ersten Zugang zu Land und Leuten finden; es wird daher im Verlauf des Kurses immer wieder auf landestypische Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas verwiesen.

Lehrwerk: El curso en vivo A 1 (Klett)

S 326

Spanisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Hier lernen Sie in zwangloser Atmosphäre, sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden (sich vorstellen, Adresse und Telefonnummer angeben, sich über den Beruf, die Familie unterhalten, Personen beschreiben, einkaufen oder Essen gehen...). Neben dem Erwerb von grundlegenden grammatikalischen Strukturen sollen die Kursteilnehmer außerdem einen ersten Zugang zu Land und Leuten finden; es wird daher im Verlauf des Kurses immer wieder auf landestypische Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas verwiesen.

Lehrwerk: El curso en vivo A 1 (Klett)

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer

Beginn: Donnerstag, 05.12.2024
7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 73,00 €

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Ist Spanien, Mexiko, Kolumbien, Chile, Argentinien, etc. Ihr nächstes Reiseziel? Interessiert Sie die spanische Sprache? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Grundlagen der spanischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas. Eine Online-Teilnahme ist möglich. Lehrwerk: Impresiones A1 Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), aktueller Stand: Lektion 5 von 12.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

S 350

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 52,00 €

S 351

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 62,00 €

S 352

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
7 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 73,00 €



Paris

Französisch für leicht Fortgeschrittene -A1-

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Sie lernen, Grundsituationen des Alltags, auf Reisen und im Beruf sprachlich zu meistern. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf der mündlichen Kommunikation. Aber auch das Hör- und Leseverstehen werden geübt. Zusätzlich bekommen Sie landeskundliche und kulturelle Eindrücke, damit Sie bestens auf Gespräche in französischer Sprache vorbereitet sind.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch

S 400

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

S 401

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
7 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

S 402

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
7 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Französisch - Conversation

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
- Mittelstufe B1-

Kurssprache Französisch! À partir de textes faciles, de situations quotidiennes, de jeux et de chansons, nous allons parler de sujets variés, pratiquer le vocabulaire et réviser la grammaire. Venez nous rejoindre!

Lehrwerk: freies Material
Online Teilnahme möglich

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

S 405

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 406

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

S 407

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
7 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

S 410

Französisch für Anfänger

Dozent(en): Debora Hatz, Übersetzerin

Beginn: Freitag, 04.10.2024
6 Termine, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmenden mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache. Hier werden auf unterhaltsame Weise Grundkenntnisse vermittelt und Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation, welche spielerisch in Dialogen geübt wird.

S 411

Beginn: Freitag, 22.11.2024
6 Termine, 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

Französisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
Weiterführungskurs von S420.

Französisch Grundstufe 1 (Sprachniveau A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmenden mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache. Hier werden auf unterhaltsame Weise Grundkenntnisse vermittelt und Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation, welche spielerisch in Dialogen geübt wird.

Dozent(en): Debora Hatz, Übersetzerin

Russisch für Fortgeschrittene – A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Die russische Sprache ist neben Tschechisch, Polnisch, Bulgarisch und Ukrainisch die wichtigste slawische Ostsprache. Die meisten Ukrainer sprechen Russisch. Wer Ihnen helfen will, braucht Russischkenntnisse. Viele Menschen in Europa und Asien sprechen Russisch. Deshalb bieten Russischkurse viele Vorteile in geschäftlichen und sozialen Aspekten und eröffnen neue Chancen. Russisch ist besonders spannend, da neben der Sprache auch das kyrillische Alphabet ungewohnt ist.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd.(FH), Lehrer a.D.

S 420

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S 421

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
5 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

S 422

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene am Abend B1

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

B1 (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen)
Verstehen Sie schon vieles?

Sie können über Ihre Interessen und sich selbst gut Auskunft geben. Sie sprechen mit ganzen Sätzen über Ihre Ziele und Erfahrungen. Sie können Ihre Aussagen begründen oder erklären. Es werden die Bereiche Grammatik, Lesen, Schreiben, Hören mit Hilfe des Buches „Einfach Gut- Deutsch für die Integration- B1“ geübt.

Dozent(en): Simone Länge, Lehrerin

S 802

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
10 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 92,00 €

S 803

Beginn: Dienstag, 03.12.2024
10 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 92,00 €

S 804

Dozent(en): Simone Länge, Lehrerin
Beginn: Dienstag, 25.02.2025
10 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 92,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene am Vormittag A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN.

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag u. Dienstag).

- A2 - (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen),
Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die nur geringe
Deutschkenntnisse haben.
Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Klett Verlag

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.

S 805

Beginn: Montag, 16.09.2024
8 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €



Fraueninsel Chiemsee

S 806

Beginn: Montag, 14.10.2024
8 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S 807

Beginn: Montag, 18.11.2024
10 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

S 808

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
7 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

S 809

Beginn: Montag, 03.02.2025
8 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene am Abend A1.2/A2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,
Minderpreis bei mehr TN

A1.2/A2 (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen)

Ein Kurs für alle, die noch wenig Deutsch sprechen
oder geringe Kenntnisse haben und die deutsche Sprache
erlernen möchten. Es werden die Bereiche Gram-
matik, Lesen, Schreiben und Hörverständnis geübt.
Lehrbuch: „Einfach gut!“, Deutsch für die Integration
vom Telc Verlag

Dozent(en): Petronilla Pohler

S 840

Beginn: Montag, 16.09.2024
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €



Nürnberg

S 841

Beginn: Montag, 04.11.2024
7 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

S 842

Beginn: Montag, 13.01.2025
7 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Deutsch für leicht fortgeschrittene Anfänger am Vormittag A1.2

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag und Mittwoch).

A1.2 (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen)
Ein Kurs für alle, die noch wenig Deutsch sprechen oder geringe Kenntnisse haben und die deutsche Sprache erlernen möchten. Es werden die Bereiche Grammatik, Lesen, Schreiben und Hörverständnis geübt.
Lehrbuch: „Einfach gut!“, Deutsch für die Integration vom Telc Verlag

Dozent(en): Petronilla Pohler

S 844

Beginn: Montag, 16.09.2024
8 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S 845

Beginn: Montag, 14.10.2024
8 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S 846

Beginn: Montag, 18.11.2024
9 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 81,00 €

S 847

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
7 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

S 848

Beginn: Montag, 03.02.2025
8 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

Deutsch für Anfänger

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag u. Dienstag).

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die noch keine Deutschkenntnisse haben.
Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Klett Verlag

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.

S 850

Beginn: Montag, 16.09.2024
8 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S 851

Beginn: Montag, 14.10.2024
8 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S 852

Beginn: Montag, 18.11.2024
10 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

S 853

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
7 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

S 854

Beginn: Montag, 03.02.2025
8 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S 901

Literaturcafé

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung

Beginn: Dienstag, 10.09.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 66,00 €

Lesen Sie gerne gute Romane aus dem 20. und dem 21. Jahrhundert? Möchten Sie diese gerne mit anderen Interessierten diskutieren? Wenn Ja, sind Sie sehr willkommen. Pro Monat wird ein Buch gemeinsam besprochen. Jeder Teilnehmer kann ein Buch vorschlagen.
Buch zum 1. Termin von Angie Thomas: The Hate U Give

Einbürgerungstest

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich oder per Mail und mit gültigem Personalausweis oder Reisepass möglich (spätestens 4 Wochen vor dem Termin). Die Prüfungsgebühren von 25,00 € sind bei der Anmeldung zu bezahlen.

S 820

Beginn: Freitag, 25.10.2024
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €

S 821

Beginn: Freitag, 13.12.2024
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €

S 822

Beginn: Freitag, 21.02.2025
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €

S 910

Philosophischer Stammtisch

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung

Beginn: Montag, 16.09.2024
9 Abende, 18:45 - 21:15 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Die Treffen können einzeln gebucht werden und werden entsprechend der Teilnahme abgebucht. Hierfür wird pro Abend 15 € fällig.

Thema: Wer früh philosophiert, bleibt lange weise. Philosophieren ist die Kommunikation der Zukunft. Gerade in der heutigen Zeit haben wir es verlernt fair und gewinnbringend miteinander zu kommunizieren. Erfahren Sie nicht nur theoretisch, wie man erfolgreich philosophiert, sondern führen Sie diese Tätigkeit sofort auch praktisch durch. Jeder kann philosophieren und bringt zugleich seine Gehirnzellen wieder in Schwung. Lernen Sie, wie man verschiedene Sichtweisen einnimmt, die richtigen Fragen stellt und sein wertvolles Leben erfolgreich führt. „Was ist der Sinn des Lebens? Woher komme ich? Wohin gehe ich?“ Philosophieren Sie mit uns die großen Fragen des Lebens!



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg



Unsere Dozenten



Gabi
Eckl



Silvia
Forster



Marie
Füssl



Silke
Hofstetter



Grubwinkler
Henrike



Marek
Kalloch



Yvonne
Kosinoga



Martina
Kreuzmair



Michaela
Lipps



Inge
Neudecker



Bettina
Oberloher



Melanie
Schultz-Bretz



Gabriele
Siegelin



Ulrike
Strasser



Monika
Theuner



Irina
Ugele



Manuela
Wackerbauer



Angelika
Werner

G Gesundheit – Bewegung – Entspannung – Ernährung – Körper

Wer nicht täglich etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen müssen“, sagte schon Pfarrer Sebastian Kneipp, als er ca. 1860 die ganzheitliche Gesundheitslehre zur Grundlage seines umfassenden Heilverfahrens machte. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je seinen momentanen Gesundheitszustand zu überdenken und zu optimieren. Unsere Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr. Da stellt sich die Frage, in welchem Zustand wollen wir diese Jahre verbringen. Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gerecht zu werden, ist das körperliche und psychische Wohlbefinden eine wichtige Voraussetzung.

Die vhs Vilsbiburg möchte hierzu einen Beitrag leisten. Dabei steht im Mittelpunkt der Kurse: Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln, Signale und Bedürfnisse des Körpers wahrnehmen, größere Achtsamkeit für sich selbst und andere entwickeln, Spaß und Lebensfreude sowie Übungseffekte und körperliche Fitness zu intensivieren. Damit könnte der Hetze, dem Termindruck und der Überforderung entgegengewirkt werden, bevor es zu Beeinträchtigung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit kommt.

Kursberatung

Sie sind sich nicht sicher, ob der Kurs „der Richtige“ für Sie ist – sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne unter der Telefonnummer 08741/2503.

HATHA YOGA

Der Kurs mit 10 Terminen wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Durch Hatha Yoga den Rhythmus aus Bewegung, Körperspannung und Entspannung erleben. In alle Yoga Stellungen und Bewegungen fließt der Atem mit ein, dadurch kommt man mit sich selbst in Kontakt, man spürt sich und belebt sich. Spezielle Atemübungen helfen die Lungen zu reinigen, das Blut/Gasgemisch mit Sauerstoff/Prana anzureichern sowie das Nervensystem zu beruhigen. Im Hatha Yoga wird dies Pranayama genannt. Energetisch und zentriert kann nun mit Asana, Stellungen/Übungen, begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengerrüsts aufbauen. Die Übungen harmonisieren das gesamte System der Organe und Hormone wodurch sich Stress abbaut und Herz/Kreislauf gestärkt werden. Zudem wird Vitalität und Wohlbefinden gesteigert wodurch sich eine neue Lebensqualität erfahren lässt. Begonnen und beendet wird die Yoga Praxis mit einer Entspannung.

Sehr gerne gibt die Kursleiterin ihre langjährige Yoga Erfahrung an die Teilnehmer/innen weiter.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin

G 001

Beginn: Freitag, 20.09.2024
10 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

G 002

Beginn: Freitag, 06.12.2024
6 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G 003

Beginn: Montag, 16.09.2024
10 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

G 004

Beginn: Montag, 02.12.2024
6 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G 005

Beginn: Montag, 16.09.2024
10 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

G 006

Beginn: Montag, 02.12.2024
6 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

HATHA YOGA - mit Schwerpunkt Faszien

Der Kurs mit 10 Terminen wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Das Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, Faszien (Bündel).

Dieses Netz aus Fasziensträngen kleidet den gesamten Körper aus. Es umschließt Knochen und Gelenke, Muskeln und innere Organe sowie Blutgefäße und Nerven. Im Laufe der Zeit lässt die Elastizität des Gewebes nach, es kann sich verkleben und Schmerzen verursachen.

Im Faszien Yoga werden speziell entwickelte Übungen zum Lösen von Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt, dadurch können sie sich neu ordnen und werden wieder elastisch. Mit einem elastischen Bindegewebe bleiben die Bewegungen geschmeidig.

Die Kursleitung arbeitet mit Übungen die an Yoga Asana angepasst sind, ferner auch mit Hilfsmitteln wie z. B. kleinen Bällen.

Schon nach dem ersten Kurstermin kann man Veränderungen in Aufrichtung und Gang feststellen. Eine vollkommene Erneuerung des Gewebes dauert ungefähr ein Jahr.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin

G 008

Beginn: Montag, 16.09.2024
10 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

G 009

Beginn: Montag, 02.12.2024
6 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

Yoga am Vormittag

Yoga ist nicht vergleichbar mit gymnastischen Übungen. Yoga ist vielmehr eine Schulung der gesamten Persönlichkeit. Durch das Erlernen einer bewussten Körperwahrnehmung werden Blockaden spürbar, bevor uns der Körper dies durch Krankheit und Schmerz mitteilt. Eine Yogastunde besteht aus verschiedenen Dehnübungen (Asanas), die Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln und Atemübungen (Pranayama), die sowohl die Vitalkraft erhöhen als auch Entspannung ermöglichen. Asanas und Pranayama schaffen die Grundlage für einen ruhigeren Geist, der uns schließlich in der Meditation zum inneren Frieden und zur Ausgeglichenheit führt.

Bitte 1 1/2 Stunden vorher nichts mehr essen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, Kissen

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu praktikerin

G 010

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Vormittage, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 011

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
7 Vormittage, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

G 012

7 Vormittage, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

Yoga zur frühen Stunde

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu praktikerin

G 013

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Vormittage, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 014

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
7 Vormittage, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

G 015

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
7 Vormittage, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin,
Shiatsu-Praktikerin

G 016

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
6 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 017

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
7 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

G 018

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
7 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

Yoga am Dienstag

Gebühren: pro Kurstag 22 €.
Der Weg zur neuen Lebensqualität beginnt hier. Schon
in der ersten Yogastunde spüren die Teilnehmer die
Veränderung, die entstehen kann. Körper, Geist und
deine Seele profitieren von diesem lebensverändernden
Erlebnis.

Yoga erweitert nicht nur den Körperraum, sondern
auch die Sicht auf das Leben!

Meditation - Stressabbau und innere Klarheit durch
Meditation

Meditation bietet eine erstaunliche Reise zu innerer
Harmonie und persönlichem Wachstum. Wer regel-
mäßig meditiert, wird bald die positiven Verände-
rungen in seinem Leben spüren. Man kann Ruhe und
Klarheit finden, Stress reduzieren und die emotionale
Stabilität steigern.

Dozent(en): Andrea Haase, Psychologische Ayurveda
Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

G 020

Yoga am Dienstag – September

Beginn: Dienstag, 03.09.2024
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

G 021

Yoga am Dienstag – Oktober

Beginn: Dienstag, 01.10.2024
5 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

G 022

Yoga am Dienstag – November

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

G 023

Yoga am Dienstag – Dezember

Beginn: Dienstag, 03.12.2024
3 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

G 024

Yoga am Dienstag – Januar

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

G 025

Yoga am Dienstag – Februar

Beginn: Dienstag, 04.02.2025
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Power Yoga Flow

Vinyasa Yoga ist eine sehr dynamische, kräftigende Art von Yoga in der man sowohl seine Körpermitte, wie den gesamten Körper kräftigt. Die Balance wird gefördert, die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur gedehnt. Man fließt dynamisch durch die einzelnen Asanas, die kreativ aneinandergereiht werden in Verbindung mit der Atmung. Ein abschließendes Savasana entspannt den Körper, kann Stresshormone reduzieren, das Immunsystem stärken und die geistige Stärke und Ruhe wieder herstellen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Dozent(en): N.N.

G 030

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

10 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 60,00 €

G 031

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025

6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 36,00 €

G 035

Power Yoga Flow am Vormittag

Dozent(en): Amelie Kragleder

Beginn: Freitag, 11.10.2024
6 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 39,00 €

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und moderne Form des Yoga. Dabei werden die einzelnen Asanas aneinandergereiht, um einen möglichst fließenden Ablauf der Praxis zu gewährleisten. Die Asanas sollen dabei synchron zur Atmung ausgeführt werden. Diese Form des Yoga wirkt energetisierend und konzentrationsfördernd. Dabei wird die tiefliegende Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die einzelnen Asanas passiv und ohne Kraft in Verbindung mit der Atmung ausgeführt

und ca. 3-5 Minuten gehalten, um die tieferen Schichten (z. B. Faszien) anzusprechen und den Chi-Fluss im Körper zu harmonisieren.

Die Gelenke werden geschmeidiger, der gesamte Körper beweglicher und die Wirbelsäule regeneriert. Man lernt den Körper sowie die eigenen Grenzen besser zu spüren, kann Entspannung, Ruhe und dadurch auch wieder ein Stück mehr zu dir selbst.

Die Dauer und die Intensität kann jeder selbstbestimmt für sich wählen.

Yin Yoga ist somit eine perfekte Ergänzung zu den anderen Yogastilen kann aber auch einzeln ausgeführt werden und ist sowohl für Anfänger als Fortgeschrittene geeignet.

Dozent(en): N.N.

G 040

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024
10 Termine, 19:05 - 20:05 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 60,00 €

G 041

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
6 Termine, 19:05 - 20:05 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 36,00 €

ATEMEntspannung – BASIS

Atem ist das Lebenselixier und fließt von ganz alleine. Durch Hektik, Stress, innere Anspannung wird dieser Fluss oft blockiert.

Mittels einfacher Atem- und Entspannungsübungen wird die Aufmerksamkeit zurück auf die bewusste Atmung gelenkt, wird Stress abgebaut und werden blockierende Emotionen losgelassen. Gleichzeitig wird das Sauerstoffangebot für das Körpersystem erhöht und man kommt wieder mehr in die lebendige Kraft. Die Übungen sind gut in den Alltag zu integrieren.

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters, keine Vorkenntnisse erforderlich

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

G 050

Beginn: Mittwoch, 16.10.2024
4 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 36,00 €

G 051

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025
4 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld -
Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 36,00 €

ATEMEntspannung - PLUS

Dieser Kurs richtet sich an alle AbsolventInnen des Basiskurses ATEMEntspannung sowie alle Interessierte, die bereits Atemtechniken kennengelernt und etwas Übung damit haben. Es werden verschiedene, bereits bekannte Atemtechniken vertieft und mit unterschiedlichen Entspannungsübungen (Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen, u.a.) ergänzt. Die Auswahl der jeweiligen Techniken und Inhalte werden an die Vorkenntnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen – soweit möglich – angepasst.

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin,
Stress- und Burnoutpräventionscoach

G 052

Beginn: Mittwoch, 16.10.2024
4 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld -
Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 36,00 €

G 053

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025
4 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld -
Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 36,00 €

G 055 WorkshopVortrag: „Frauen-Pflanzen“ und Aromaöle zum Wohlfühlen

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin,
Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Samstag, 23.11.2024
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 30,00 €

Die Pflanzenheilkunde zählt zu den ältesten Formen, die Körperfunktionen natürlich zu unterstützen, d.h. wieder in Balance zu bringen. Eine der bekanntesten Anwender-Vertreterinnen ist noch heute die Äbtissin „Hildegard von Bingen“.

Gerade bei den „alltäglichen“ Frauenthemen wie zum Beispiel Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrs-Problemen können Heilpflanzen oder die darin enthaltenen Ätherischen Öle vorbeugend eingesetzt werden und Linderung bringen.

Welche Pflanzen und korrespondierende Aromaöle in der heutigen Zeit – vor allem zur Prävention und Unterstützung speziell die Frauengesundheit betreffend – in Frage kommen, stellt dieser Workshop anhand ausgewählter Beispiele vor.

Damit es nicht bei der Theorie bleibt, gibt es natürlich die Möglichkeit, alle Öle auch als „Riechprobe“ kennenzulernen. Zudem stellen wir anschließend ein individuelles Aromaspray her. Natürlich gibt es noch einige Anwendungs- und Praxistipps.

G 056 Basenküche für den Alltag

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin,
Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Freitag, 31.01.2025
1 Termin, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 20,00 €

Kosten für Lebensmittel werden im Kurs vor Ort eingesammelt. Basisches Essen tut unserem Körpersystem gut und ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus einer gesunden Lebensweise gerückt.

Dieser Workshop vermittelt im ersten Teil, welche Vorteile eine basische Ernährung für unsere Gesundheit und Wohlbefinden hat, welche Lebensmittel sich besonders eignen und wie die Basenküche in den Alltag integriert werden kann. Ergänzend dazu werden passende, einfache Rezepte vermittelt.

Damit es nicht bei der Theorie bleibt, probieren wir anschließend gleich einige der vorgestellten Gerichte aus. Diese sind unkompliziert und setzen keine fundierten Kochkenntnisse voraus. Es geht vielmehr um das gemeinsame Ausprobieren und dem Spaß am Kochen sowie Essen.

Ganzheitliche Entspannung mit der BOWTECH®-Methode (manuelle Körperarbeit)

Die Original BOWTECH®- Methode – entwickelt von dem Australier Tom Bowen – berücksichtigt die Selbstregulation des Körpers auf ganzheitlicher Ebene, d.h. Körper, Geist und Seele sollen möglichst wieder ausbalanciert werden. Mit sanften Griff-Folgen werden unterstützende Impulse gesetzt, die körpereigene Ressourcen zu aktivieren.

Zudem stellt sich meist ein Entspannungs- und „Entstressungs“-Effekt ein. Dieses Verfahren ist für Menschen jedes Alters geeignet. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der ganzheitlichen Gesundheitsförderung über Leistungsverbesserung im Sport und Arbeit u.v.m. Neben der Vorstellung der BOWEN TECHNIK haben die TeilnehmerInnen direkt bei einer Basisanwendung die Möglichkeit, diese aktiv kennenzulernen. Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, leichte Decke, warme Socken

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

G 058

Beginn: Samstag, 16.11.2024
1 Nachmittag, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 20,00 €

G 059

Beginn: Samstag, 01.02.2025
1 Nachmittag, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 20,00 €

G 060

Energetisiere dein Leben! Körperlich und/oder mental erschöpft?

Dozent(en): Susanne Huber, Meditationsleiterin, zertifizierte Prana-Anwenderin

Beginn: Samstag, 28.09.2024
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

In diesem Workshop werden einfache Prana-Techniken vermittelt, die helfen, schnell zu regenerieren, Stress abzubauen, Kraft zu tanken, neue Energien zu aktivieren und tiefer in die eigene Mitte zu gelangen. Diese leicht erlernbaren Techniken sind jederzeit einsetzbar, ob zuhause, bei der Arbeit oder unterwegs. Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert, deine Lebensenergie kann wieder frei fließen und dich mit neuer Lebenskraft und Lebensfreude erfüllen.

G 062

Superbrain Yoga

Dozent(en): Susanne Huber, Meditationsleiterin, zertifizierte Prana-Anwenderin

Beginn: Samstag, 19.10.2024
1 Termin, 10:00 - 12:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

1 Erwachsener 35 €, zzgl. je Kind 10 €, 16 - 18jährige alleine 5 €

Superbrain Yoga ist gut für alle Menschen – jung, alt, klein, groß, gesund oder erschöpft und es ist super-einfach anzuwenden. Superbrain Yoga ist der Weg zu mehr Kraft für Gehirn, Nerven, persönliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Jung und Alt finden hiermit den Weg zu mehr mentaler Kraft – mit ganz wenig Aufwand und in wenigen Minuten täglich. Superbrain Yoga steigert merklich die Konzentrationsfähigkeit. Ihre Merkfähigkeit schwingt sich auf zu den Höhen Ihrer Jugendtage. Ihre Nerven entspannen und sie erleben eine neue Gelassenheit.

einige Indikationsgruppen:

- Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)
- Hyperaktivität
- Lern- und Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Nervliche Belastung
- Antriebs- und Freudlosigkeit
- Mangelnde Ausdrucksfähigkeit
- Innere Spannungen
- Psychologische Instabilität, Niedergeschlagenheit
- Gehirnfunktionsstörungen
- u.v.m.

Sanftes Yoga am Vormittag

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga dient der Erhaltung geistiger und physischer Beweglichkeit und der allgemeinen Gesunderhaltung des Körpers. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit verschiedenen Handicaps (wie z.B. Herzkrankheiten, Krebs, Atemnot, Stress- und Unruhezustände, Schlafstörungen, psychische Probleme) und auch für ältere Menschen.

Einerseits will der Kurs mit Hilfe von Yogastellungen (ohne Kopf- und Schulterstand) und Atemübungen den Körper physisch dazu anleiten, sich zu regenerieren. Andererseits werden Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt, die die Gedanken zur Visualisierung von Gesundheit und Heilung schulen sollen. Mitzubringen sind: Decke und 2 Kissen

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

G 065

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 66,00 €

G 066

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
 7 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 77,00 €

G 067

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
 7 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 77,00 €

Ankommen bei sich selbst - Yoga am Montag

Eine Jahrtausende alte yogische Schrift besagt: „Yoga basiert auf Erfahrung“. In den Vinyasa Yogastunden möchte die Kursleiterin ihre Erfahrung im Yoga den Teilnehmern weitergeben.

Vinyasa Yoga ist die Synchronisation von dynamischen Bewegungen mit dem Atem. Dadurch wird die Balance und ein ruhiger, tiefer Atem gefördert, die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur gedehnt. Jede Stunde wird passend zu einem Thema aufgebaut, damit das Stundenmotto körperlich wie auch geistig wahrgenommen wird. Denn Yoga ist nicht nur gut um den Körper gesund zu erhalten, sondern ist auch wichtig für Geist und Seele. Ein abschließendes Savasana entspannt den Körper, kann Stresshormone reduzieren, das Immunsystem stärken und die geistige Stärke und Ruhe wieder herstellen.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, Yogablöcke falls vorhanden

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin
 Beginn: Montag, 16.09.2024

G 070

6 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 42,00 €

G 071

7 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 42,00 €

G 072

Beginn: Montag, 13.01.2025
 7 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 49,00 €

Ankommen bei sich selbst – Yoga am Donnerstag

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

G 073

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
 6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 42,00 €

G 074

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
 7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 49,00 €

G 075

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
 7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 49,00 €

G 080

6-wöchiger Achtsamkeits- und Medikationskurs

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 08.11.2024
 6 Abende wöchtl., 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 80,00 €

In Zeiten, in denen wir nur noch im Nebel herum zu tappen scheinen, in denen uns der Alltag mit Spannungen, Sorgen, Ängsten oder auch Krankheit gefangen hält, kann es mehr als hilfreich sein, einfach mal auf die Bremse zu treten, um dem Körper und den Geist eine Auszeit zu gönnen.

In diesem 6-wöchigen Kurs werden wir uns 1 mal wöchentlich ca. 1,5 Stunden bewusst vom Alltag zurückziehen, um in die innere Selbstfürsorge zu gehen.

Wir nehmen uns also Zeit und Raum für den Körper und den Geist und treten dadurch in fürsorglichen und wohlwollenden Kontakt mit dem gegenwärtigen Leben.

Dies beinhaltet Kontakt aufzunehmen sowohl mit angenehmen als auch mit unangenehmen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken, anstatt vor ihnen weg zu laufen oder es womöglich auf andere zu projizieren.

Wir schließen Frieden mit dem was ist, statt in kriegerische Gedanken und Handlungen zu treten.

Dadurch lernen wir Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und werden miteinander erforschen, wie wir solche bewussten Momente der Ruhe, Stille und des Friedens auch in unser tägliches Leben integrieren können.

In diesem Kurs werden wir ein konkretes Instrumentarium an die Hand bekommen, unseren Alltag so zu gestalten, dass wieder mehr Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit unser Leben bestimmen.

Dieser Kurs kann dich unterstützen bei:

- körperliche und seelische Balance wieder zu erlangen
- zur Ruhe zu kommen, auch in hektischen Zeiten
- Stress und Belastungen auszuschalten oder zu minimieren
- aus Grübelketten auszusteigen
- mehr Bewusstheit, emotionale Stabilität, Konzentration und Präsenz zu erlangen
- neue Perspektiven, Wege und Lösungen zu entwickeln und
- das Leben zufriedener, sicherer, entspannter, friedlicher und sinnerfüllter zu gestalten.

G 081 Achtsamkeitstag – Ein Tag nur für dich

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Sonntag, 19.01.2025
1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 75,00 €

Incl Mittags- VERPFLEGUNG:
bitte eigenes Trinken mitnehmen.
Einen Tag lang – die Zeit stoppen
Durchschnaufen – aufatmen – loslassen
In Verbindung treten mit dir selbst

Mitten in der Stadt findet sich der Schlüssel zur eigenen Stille und zum inneren Frieden in der eigenen Hand.

Am Sonntag, 19. Januar 2025 findet ein Achtsamkeitstag in den Räumen der VHS Vilsbiburg von 10 Uhr bis ca. 16 Uhr statt.
Der Tag der Achtsamkeit ist ein Tag der Stille und bietet uns die Möglichkeit in einem ruhigen und friedlichen Ambiente ganz zur Ruhe zu kommen, um die Übungen der Achtsamkeitspraxis kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Wir leben in einer lauten, technisch orientierten und reizüberfluteten Welt, wo die Stille immer schwieriger zu finden ist – und das kann sich nicht nur negativ auf unser Gemüt auswirken, sondern ebenso unsere Gesundheit beeinflussen.

Am Tag der Achtsamkeit begeben wir uns auf die Reise zu uns selbst.

Wir lassen all die Geschäftigkeit im Außen los, werden langsamer/ behutsamer und treten somit in direkte Verbindung mit dem Körper und dem Geist. Dadurch können wir die uns innewohnende Kraftquelle der Stille entdecken.

Nichts ist außerhalb von uns zu finden; lass los, werde still und du wirst Ruhe, Gelassenheit und Frieden in dir selbst finden.

G 082 Wie unkontrollierte Gedanken dein Leben auf vielfältige Art und Weise beeinflussen

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 31.01.2025
2 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

Es ist offensichtlich, dass das Denken wichtig ist. Durch das Denken kannst du Situationen analysieren, deine Zukunft planen und überlegte Entscheidungen treffen. Wenn jedoch Gedanken und Sorgen die Oberhand in deinem Leben gewinnen, nimmt das Leben allzu oft eine unangenehme Wendung.

Wir sind es gewohnt uns an Angelegenheiten zu klammern, die entweder in der Vergangenheit passiert sind oder höchstwahrscheinlich in der Zukunft passieren. Doch diese Angewohnheit deinen Geist unaufhörlich mit Plänen, vielleicht auch Sorgen und Ängsten, ständiges Analysieren oder auch andauernden Wünschen zu füllen, garantiert dir eine Einbahnstraße zu immer größer werdenden physischen und psychischen Problemen.

Anstatt also dein Denken in eine leichte und friedliche Richtung zu lenken, hat dich das oft destruktive und negative Denken im Griff und du bist in einem Käfig voller giftiger Gedanken gefangen.

Aber wie kannst du das unaufhörliche Brummen im Hintergrund stoppen, deine Gedanken ein wenig mehr fokussieren und lenken und dich somit auf den Weg machen, der dir mehr Entspannung und Wohlbefinden in deinem Leben hervorbringt.

In diesem Kurs werden wir an 2 Abenden a 1,5 - 2 Stunden miteinander die Gründe für übermäßiges Grübeln untersuchen und uns praktische Strategien erarbeiten, wie wir den Geist beruhigen und neu ausrichten.

Yoga für den Rücken – Gesundheitsyoga

Gesundheitsyoga hat das Ziel, bei noch nicht oder bereits bestehenden Problemen mit dem Rücken an den Ursachen anzusetzen, das Körperbewusstsein zu schulen und das Erlernen in den Alltag mitzunehmen. Die in den Stunden geübten Bewegungsabläufe und Haltungen dienen der Kräftigung und Mobilisierung des Rückens und arbeiten gleichzeitig an einer Verbesserung der Körperhaltung und werden weitestgehend an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Ein großes Augenmerk liegt während dem Üben auf der Atmung, wodurch die eigenen Bedürfnisse immer besser wahrgenommen werden können. Entspannung und Meditationen runden die Stunden ab.

Mitzubringen sind: Bequeme (nicht zu weite Kleidung), eigene Matte, Kissen oder Decke

Dozent(en): Melinda Haller-Bartreier, Yoga-Lehrerin

G 090

Beginn: Montag, 07.10.2024
8 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 64,00 €

G 091

Beginn: Montag, 13.01.2025
6 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 48,00 €

G 094

Beginn: Dienstag, 24.09.2024
10 Abende, 18:00 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 75,00 €

G 096

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
7 Abende, 18:00 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 52,50 €

G 097

Beginn: Dienstag, 24.09.2024
10 Abende, 19:20 - 20:35 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 75,00 €

G 099

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
7 Abende, 19:20 - 20:35 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 52,50 €

Gesunder Rücken und Bauch

Hohlkreuz, Rundrücken, hängende Schultern...
Bei vielen von uns sind Haltung und Körperspannung verkümmert bis hin zum Rückenschmerz!
Ein starker Rücken und kräftige Bauchmuskeln beugen Beschwerden u Schmerzen vor. Wir trainieren, lockern, dehnen u mobilisieren, denn...wer rastet, der rostet

Dozent(en): Evi Lechler, B-Lizenz Group-Fitness, ARO-HA-Instructor, deepWORK-Instructor +crossfit, functional training

G 100

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
6 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

G 101

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
7 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G 102

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
8 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Muskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule

G 105

Beginn: Montag, 16.09.2024
 11 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 55,00 €

G 106

Beginn: Montag, 13.01.2025
 7 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 35,00 €

G 107

Beginn: Montag, 16.09.2024
 11 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 55,00 €

G 108

Beginn: Montag, 13.01.2025
 7 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 35,00 €

Qi Gong - Energie für jeden Tag

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ermöglicht Qigong durch Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen die Vitalität zu steigern, Gesundheit zu erhalten bzw. zu begünstigen. Regelmäßig praktiziert, stärken die Übungen Muskeln und Gelenke, harmonisieren die Organfunktionen und vertiefen die Atmung. Körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Tinnitus können gelindert oder vorgebeugt werden. Die fließenden Bewegungen steigern spürbar die Lebensenergie, fördern die Konzentrationsfähigkeit und führen in ein Gefühl tiefer Entspannung und Ruhe.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin, Tanztherapeutin

G 115

Beginn: Montag, 16.09.2024
 10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 94,00 €

G 116

Beginn: Montag, 13.01.2025
 10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 94,00 €

Rückenfit

Präventionskurs - von den Krankenkassen bezuschusst

Unter der Leitung der Sporttherapeutin Renate Weißinger findet ein präventives Rückentraining statt. Es setzt sich aus Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit. Fachkundig werden Vorschädigungen berücksichtigt. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung und das Schmerzgeschehen. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte wie Teraband, Overbälle, Reaktivhanteln, Blackroll, Swingbars usw. Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mindestens zu 80 % erstattet.

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger

G 125

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
 8 Abende, 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 85,00 €

G 126

Beginn: Donnerstag, 27.02.2025
 8 Abende, 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 85,00 €

Rückenfit und Sturzprophylaxe für Senioren

Präventionskurs - von den Krankenkassen bezuschusst

An 8 Nachmittage wird der Rücken und die Geh- und Standfestigkeit trainiert. Es wird die Koordination, die Kraft und das Gleichgewicht geschult. Dazu werden verschiedene Kleingeräte(Overball, Brasils, Teraband usw.) verwendet. Geübt wird nicht auf der Matte sondern am Stuhl und im Stehen und Gehen. Dadurch verbessern sich eventuelle Rückenbeschwerden und man beugt Stürzen vor. Ziel ist es, lange die Schmerzfreiheit und Mobilität der Teilnehmer zu erhalten. Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mindesten zu 80 % erstattet.

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger

G 127

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
8 Termine, 16:15 - 16:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

G 128

Beginn: Donnerstag, 27.02.2025
8 Termine, 16:15 - 16:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

Leicht und mühelos mit Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Kondition geeignet. Gewohnheitsmäßige, unnötige Muskelanspannung (z.B. ständiges Hochziehen der Schulter, Anspannung der Nackenmuskeln, verspannte Kiefermuskulatur etc.) führen häufig zu schmerzhaften Verspannungen und Bewegungseinschränkungen.

Mit Feldenkrais kann man lernen, diese ungünstigen Bewegungsmuster wahrzunehmen und durch bessere zu ersetzen. Ohne Leistungsdruck und ohne schwitzen führt man in den Feldenkrais Lektionen, hauptsächlich im Liegen, behutsam und bewusst bestimmte Bewegungen aus. Man erforscht dabei die Qualität der Bewegungen in dem eigenen individuellen Bewegungsausmaß und Tempo. Eine bessere Selbstwahrnehmung, geschmeidigere Bewegungen und mehr innere Ruhe stellen sich ein, Muskelverspannungen werden gelöst, Bewegungen werden leichter und müheloser.

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin

G 130

Beginn: Freitag, 27.09.2024
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 55,00 €

G 131

Beginn: Freitag, 15.11.2024
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 55,00 €

TakeTiNa – Rhythmus – Stimme – Körper – Bewegung

Heute gehen Hirnforscher davon aus, dass das aktive Musizieren Alterungsprozesse verzögert, ja teilweise sogar rückgängig macht. Mit Musik werden Wahr-

nehmung, Denken und motorische Fertigkeiten geübt und positive Emotionen erzeugt. Auf diese Weise können neuronale Abbauvorgänge verlangsamt und sogar wieder rückgängig gemacht werden. Wenn wir uns bewusst auf Rhythmus einlassen und unser Körpergefühl stärken, können wir den Alterungsprozess verlangsamen und uns länger vital und energiegeladen fühlen.

TakeTiNa kann helfen:

- Das Gleichgewichtsorgan im Rhythmus zu trainieren, um eine profunde Balancefähigkeit des Körpers zu entwickeln
- Körperliche und geistige Flexibilität zu erhöhen
- Körperliche, emotionale und mentale Resilienz zu stärken
- Das Gedächtnis zu schärfen und eine ungewöhnlich starke Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln
- Entspannungstechniken zu lernen, die zur Verjüngung beitragen
- Eine ideale Herzrhythmusvariabilität zu entwickeln, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken kann

Mitzubringen sind: bequemes geschlossenes Schuhwerk und eine Decke/ggf. Kopfkissen für Ruhephasen

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TakeTiNa-Rhythmuspädagogin

G 140

Beginn: Freitag, 20.09.2024
1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 22,00 €

G 141

Beginn: Freitag, 04.10.2024
1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 22,00 €

G 143

Beginn: Freitag, 10.01.2025
1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 22,00 €

G 145

Beginn: Freitag, 31.01.2025
1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 22,00 €

G 146

Beginn: Freitag, 28.02.2025
 1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 22,00 €

G 148

Taketina – Im Rhythmus Trost finden – Workshop

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin

Beginn: Donnerstag, 31.10.2024
 2 Termine, 17:30 - 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 50,00 €

Zwei Tages-AllerheiligenWorkshop:
 31.10.24 von 17.30 - 20.30 und 01.11.2024 von 10 Uhr bis 13 Uhr
 Allerheiligen - Zeit der Erinnerungen - Raum für Gefühle - Raum für die Seele
 Dieser Workshop möchte durch die tiefreichende Wirkung von Taketina Raum für Gefühle geben, die im Alltag keinen Platz finden.
 Hinter dem Rad des Lebens wirkt eine Kraft, die uns trägt, egal was ist - und uns Trost spenden kann. Es ist das Vertrauen in das Eingewoben-Sein in die Zyklen des Lebens und des Sterbens, welches durch unrythmische Bewegungen erfahrbar wird und wachsen kann.
Mitzubringen sind: bequemes geschlossenes Schuhwerk und eine Decke/ggf. Kopfkissen für Ruhephasen

Klangreise mit tibetischen Klangschalen

Der Arbeit mit Klängen liegen uralte Erkenntnisse zugrunde.
 Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt in Einklang, in Harmonie, dann fühlt er sich stark, fühlt sich glücklich und ist gesund. Viele Einflussfaktoren, Alltagsstress, usw. gefährden diese Grundharmonie und man kann aus dem Gleichgewicht, in Disharmonie kommen.
 Bei der Klangschalen-Reise, die in einer Gruppe durchgeführt wird, werden mehrere Klangschalen verwendet.
 Der Raum wird eingehüllt in einen Klangteppich. Tiefenentspannung und Loslassen sind in diesem Zustand einfach.
 Klangschalen Reise für:

- Tiefenentspannung, Stressabbau
- Ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele
- Loslassen
- Wohlbefinden
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Erhöhung der Lebensfreude und Lebenshilfe

Teilnahme ist nicht empfohlen bei:
 Schwangerschaft, Angstzuständen,
 Herzschrittmacher, Epilepsie
Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmassseurin

G 150

Beginn: Montag, 07.10.2024
 1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G 151

Beginn: Montag, 04.11.2024
 1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G 152

Beginn: Montag, 02.12.2024
 1 Abend, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G 153

Beginn: Montag, 13.01.2025
 1 Abend, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G 154

Beginn: Montag, 10.02.2025
 1 Abend, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

Afrikanisch Trommeln auf Djembe und Basstrommeln

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der afrikanischen Rhythmen. Hier werden afrikanische Rhythmen im Zusammenspiel mit Djemben und Basstrommeln erlernt.

Ein Anfängerkurs zum Reinschnuppern, Ausprobieren und Entdecken der magischen Welt der Rhythmen. Trommeln ist gut für Körper, Geist und Seele. Die Trommeln werden zur Verfügung gestellt, es dürfen jedoch gerne eigene Trommeln mitgebracht werden. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig

Dozent(en): Gisela Beischl, Dozentin für Trommelkurse

G 155

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 80,00 €

G 156

Beginn: Samstag, 28.09.2024
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 34,00 €

G 157

Beginn: Samstag, 30.11.2024
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 34,00 €

G 158

Beginn: Samstag, 22.02.2025
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 34,00 €

G 160

Räuchern mit Kräutern und Harzen

Dozent(en): Monika Theuner, Entspannungstrainerin

Beginn: Donnerstag, 03.10.2024
1 Termin, 10:30 - 13:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 33,00 €

Die Geschichte des Räucherns ist so alt die Menschheit selbst. Unsere Ahnen hatten noch eine sehr intensive Verbindungen zur Natur! Sie kannten die Kräfte der Pflanzen, die sie beim Räuchern freisetzen. Der Duft bleibt lange erhalten und wie beeindruckend der Raum nach der Räucherung wirkt! Dabei geht es nicht nur darum, den Raum um die Reinigung, sondern auch die geistigen Verbindungen zu den feinstofflichen Ebenen öffnen sich und werden klarer. Es entsteht eine tiefe Verbundenheit mit allem was ist.

Die Teilnehmer werden eingeladen in die „Welt des Räucherns“ einzutauchen. Während der praktischen Anwendung erfährt man eine Menge über die Vorgehensweise des Räucherns, wie z. B. worauf es wirklich ankommt, der beste Zeitpunkt und vieles mehr.

G 161

Die Kräfte der Wochentage

Dozent(en): Monika Theuner, Entspannungstrainerin

Beginn: Sonntag, 17.11.2024
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 37,00 €

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wieso der Montag bei so vielen Menschen unbeliebt ist? Oder warum viele Menschen am Freitag ausgehen? Nun, dafür gibt es eine natürliche Erklärung. Lassen Sie sich überraschen von der Einfachheit der Wochentage. In diesem Kurs werden die verschiedenen Qualitäten der einzelnen Wochentage vorgestellt und wie der Alltag dadurch leichter werden kann. Das Leben bietet uns alles im perfekten Zustand, wir müssen dies nur anerkennen;-)! Die Kursleitung freut sich darauf, Sie im Kurs begrüßen zu dürfen!

G 165

Die Zeit zwischen den Jahren – Raunächte

Dozent(en): Monika Theuner, Entspannungstrainerin

Beginn: Sonntag, 08.12.2024
1 Termin, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 50,00 €

Dieses wundervolle Geschenk der Natur, lädt zum Eintauchen ein. Ab dem 25. Dezember bis 6. Januar stehen 12 Tage zur Verfügung, um in die einzelnen Qualitäten der kommenden Monate des neuen Jahres einzutauchen! In diesen 12 Tagen, wo das absolute Jetzt in jedem Moment fühlbar ist, zeigen sie uns Möglichkeiten und Wege der natürlichen Form des Lebens! Das achtsame Erleben der Raunächte schult verändert das Leben, stärkt das Vertrauen in die eigene innere Stimme, sodass sich der reine Geist leichter der eigenen Intuition folgen kann, um Ideen umzusetzen.

Die Teilnehmer tauchen schon im Kurs in das „Neue Jahr“ ein! Erhalten Einsicht auf die Herrscherin der Jahres. Viele nützliche Tipps zur Zeit und Umsetzung ergänzen den Kurs.

Fitness für den Rücken am Vormittag – Fortgeschrittene

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule und Pilates wollen wir unsere Rückenmuskulatur kräftigen, dehnen und entspannen. Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule und stärken die tiefe Muskulatur. Schwerpunkte in dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchmuskeltraining sowie Übungen um die Beweglichkeit und Haltung des ganzen Körpers zu verbessern. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Stunde lang die volle Aufmerksamkeit.

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates

G 200

Beginn: Montag, 16.09.2024
10 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G 201

Beginn: Montag, 13.01.2025
7 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

Fitness für den Rücken am Vormittag – Anfänger

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule und Pilates wollen wir unsere Rückenmuskulatur kräftigen, dehnen und entspannen. Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule und stärken die tiefe Muskulatur. Schwerpunkte in dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchmuskeltraining sowie Übungen um die Beweglichkeit und Haltung des ganzen Körpers zu verbessern. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Stunde lang die volle Aufmerksamkeit.

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates

G 210

Beginn: Montag, 16.09.2024
10 Termine, 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G 211

Beginn: Montag, 13.01.2025
7 Termine, 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

Aktiv sein mit Sitzgymnastik

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig.

Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Gymnastik das Wohlbefinden. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll – hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

Sitzgymnastik ist eine gute Möglichkeit, um im Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen. Bereits einfache Gymnastikübungen fördern die Gesundheit von Senioren und Seniorinnen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und warme Socken

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates

G 220

Beginn: Dienstag, 01.10.2024
4 Termine, 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 26,00 €

G 221

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
4 Termine, 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 26,00 €

G 222

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
4 Termine, 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 26,00 €

Dynamisches Training für den Beckenboden

Unser Beckenboden ist stark gefordert.

Schwangerschaften, Geburten, hormonelle Veränderungen und das Leben mit kleinen Kindern fordern ihn täglich heraus. Auch der Alltag bringt es mit sich. Langes Stehen und Sitzen, schweres Heben oder Tra-

gen stellen eine Belastung für den Beckenboden dar. Ein Leben lang trägt der Beckenboden unsere Bauchorgane, gibt uns Halt im Leben und im Alltag, zentriert uns in unserer Mitte und stärkt zusätzlich unseren Rücken.

Möchten auch Sie Ihrem Beckenboden etwas Gutes tun?

In diesem neuen Kurs wird mit speziellen dynamischen Übungen der Beckenboden gestärkt und das Körperbewusstsein verbessert. Dabei wird zeitgleich die Lendenwirbelsäule, das Becken und der gesamte Hüftbereich entlastet und entspannt.

Schenken Sie Ihrem Beckenboden 1 Stunde lang, die volle Aufmerksamkeit

Der Kurs findet im Sitzen und im Liegen statt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und warme Socken, falls vorhanden gerne auch eine Isomatte

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates

G 230

Beginn: Dienstag, 01.10.2024

4 Termine, 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 26,00 €

G 231

Beginn: Dienstag, 05.11.2024

4 Termine, 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 26,00 €

G 232

Beginn: Dienstag, 14.01.2025

4 Termine, 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 26,00 €

Locker bewegt für einen mobilen Nacken

-Migräne und Spannungskopfschmerzen sanft entgegenwirken-

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

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

Zudem werden auch Tipps weitergegeben, wie man im Alltag darauf achten kann, Spannungen zu vermeiden.

Ein Handout, welches stichpunktartig die wichtigsten Übungen beinhaltet, ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind: Matte, Sportbekleidung, Trinken, Schreibsachen, evtl. Decke für die Entspannungsübungen

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin, Schwerpunkt Darmberatung, man. Schmerztherapie

G 280

Beginn: Samstag, 28.09.2024

1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 18,00 €

G 281

Beginn: Montag, 21.10.2024

1 Abend, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 18,00 €

G 286

Knochengesund essen – aktiv gegen Osteoporose

Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst

Dozent(en): Manuela Panse, Diplom-Oecotrophologin

Beginn: Dienstag, 08.10.2024

4 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 135,00 €

Ernährungskurs (nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, von der Zentralen Prüfstelle für Prävention der Krankenkassen zertifiziert)

Osteoporose ist eine sehr häufige Erkrankung

7 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen, teilweise auch schon in mittlerem Lebensalter.

Essen und Trinken haben maßgeblichen Einfluss auf die Stabilität der Knochen und die Gesundheit des ganzen Körpers. Mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Vitamin D kann man in jedem Lebensalter vorbeugen und aktiv werden gegen Osteoporose!

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer alle Aspekte einer gesunden Ernährung kennen. Die Teilnehmer erfahren, was speziell die Gesundheit der Knochen beeinflusst. Anhand eines einfachen Esstagebuches wird die persönliche Calciumzufuhr berechnet. Zusätzlich wird im Kurs erklärt, wie sich gesundes Essen in den Alltag integrieren lässt.

Happy Fitness am Morgen

Beginne den Tag mit flotter Musik und einem Bauch-Beine-Po- und Rückentraining, das auch Spaß macht. Gerade die Abwechslung von Power und Dehnübungen bringt gute Laune für den ganzen Tag. Mitmachen kann jeder unabhängig von Alter und Fitness. Die Intensität der Stunde wird der Gruppe individuell angepasst.

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München

G 300

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024
14 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 84,00 €

G 301

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
8 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 48,00 €

Step-Aerobic

Step-Aerobic bietet Fitness für den ganzen Körper bei flotter Musik und Motivation in der Gruppe. Durch das Auf- und Absteigen vom Step-Brett wird vor allem die Gesäß- und die Beinmuskulatur trainiert, aber auch die Arme werden mit eingesetzt. Die fließenden Bewegungsabläufe schonen die Gelenke, stärken das Herz-Kreislauf-System und helfen beim Abnehmen. Die Stunde ist geeignet für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Intensität und Tempo wird der Gruppe angepasst.

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München

G 310

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024
14 Vormittage, 09:45 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 70,00 €

G 311

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
8 Vormittage, 09:45 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 40,00 €

G 400 Zumba mit Marek – Workshop

Dozent(en): Marek Kalloch, Zumbainstructor

Beginn: Samstag, 14.09.2024
1 Termin, 11:00 - 12:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 9,00 €

Ein Workshop im wunderschönen VHS-Saal. Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich, es geht hier vor allem um Spaß an der Bewegung. Das Training richtet sich sowohl an alle, die bei heißer Partystimmung Kalorien verbrennen wollen, ohne dies zu merken. Alter oder Fitnesslevel spielen dabei keine Rolle. Bist du neugierig geworden? Dann kommt in bequemer Sportkleidung mit Turnschuhen, einem Getränk und Handtuch vorbei.

Easy Hip Hop

Streetdance ist ein intensives Workout, langsam aufgebaut zur komplexen Choreo mit cooler old school-music und dresscode: big baggy crazy.. have fun??

Dozent(en): Evi Lechler, B-Lizenz Group-Fitness, ARO-HA-Instructor, deepWORK-Instructor +crossfit, functional training

G 410

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
6 Abende, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 33,00 €

G 411

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
7 Abende, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 38,50 €

G 412

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
8 Abende, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 44,00 €

ZMB Choreo

bailamos! Heiße brasilianische und lateinamerikanische Musik und sich dazu bewegen können!!! Diese Stunde ist eine Mischung aus klassischen Aerobic-

Schritten und hüftschwingendem Salsa. Einfache, aber toll aussehende Choreographien werden zu feuriger Latino-Musik getanzt.

Dozent(en): Evi Lechler, B-Lizenz Group-Fitness, ARO-HA-Instructor, deepWORK-Instructor +crossfit, functional training

G 415

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
6 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 33,00 €

G 416

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
7 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 38,50 €

G 417

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
8 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 44,00 €

G 420

Full-Bodyworkout

Dozent(en): Martina Kreuzmair

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
6 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 51,00 €

Mit wechselnden Bodyweightintervallen wird der gesamte Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt

Eine abschließende Dehneinheit fördert zudem die Beweglichkeit und Regeneration

Ideal um die Basis für den Sommerbody und eine gesunde Fitness zu erlangen.

Da die Intensivität individuell gestaltbar ist, ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet
Mitzubringen sind: Sportkleidung, Getränk und Matte

HIIT (High Intensity Intervall Training)

Burpees, JumpingJacks, Highknees, Squats, Pushups... Warum soll ich mir DAS antun? Was sich erst mal für die meisten schrecklich anstrengend anhört, ist eine der effektivsten Trainingsformen.

Das Wechselspiel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen bringt den Körper und Stoffwechsel so richtig in Schwung und die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert. Diese Sauerstoffmehraufnahme hält auch nach dem Training noch an und sorgt für einen erhöhten Kalorienumsatz, den vielbesagten Nachbrenneffekt. Aber keine Angst, der Spass kommt natürlich nicht zu kurz und in der Gruppe fallen die einzelnen Übungen leichter, als wenn man sich alleine durch so ein Workout arbeitet.

Dieser Kurs ist für gesunde Menschen mit solider Grundfitness geeignet und wird ggf dem persönlichen Fitnesslevel angepasst.

Als gute Ergänzung um den Körper auf die Regeneration einzustimmen bietet es sich an diesen Kurs mit Stretch & Relax zu verbinden

Dozent(en): Martina Kreuzmair

G 430

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
7 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

G 431

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
8 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

Stretch & Relax

In diesem Kurs lockern wir durch leichte Dehn- und Mobilisationsübungen einmal den kompletten Körper durch, um im Anschluss mit progressiver Muskelentspannung oder Yogaelementen dem Stress des Alltags zu entfliehen

Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit um zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes zu tun

Dozent(en): Martina Kreuzmair

G 440

Beginn: Dienstag, 05.11.2024
7 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,50 €

G 441

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
8 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 52,00 €

Hula-Hoop-Workout

Jeder kennt ihn noch, den Hula-Hoop-Reifen aus der Kindheit.

Heute „Hullern“ nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen.

Die Hula-Bewegungen sehen nicht nur toll aus, sie trainieren den gesamten Bewegungsablauf, insbesondere auch effektiv die Körpermitte, vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Neben dem positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, verbessert der Reifen die Motorik, Koordination und das Gleichgewicht.

Der Reifen wird auch als Trainingsgerät in den Übungen mit eingebunden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder, den Reifen nicht zu verlieren.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, sowie den Reifen und eine Gymnastikmatte.

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik

G 450

Beginn: Dienstag, 17.09.2024

5 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 25,00 €

G 451

Beginn: Dienstag, 05.11.2024

6 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 30,00 €

G 452

Beginn: Dienstag, 07.01.2025

8 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

Beckenbodentraining

Das regelmäßige trainieren des Beckenbodens ist viel mehr als nur Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft.

Ein gesunder elastischer Beckenboden lindert Rückenschmerzen, verbessert die Haltung, und wirkt sich positiv auf das Sexualleben aus.

Durch das regelmäßige kräftigen des Beckenbodens wird einer Darm- und/oder Blasenschwäche positiv entgegengewirkt.

In diesem Kurs geht es folglich nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen.

Vorrangig geht es darum die Körperwahrnehmung zu schulen und Übungen zur Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens zu erlernen.

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik

G 470

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024

4 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 28,00 €

G 471

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024

6 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 30,00 €

G 472

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025

8 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 56,00 €

Pilates für Anfänger

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt wer-

den. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Tragen Sie im Training bequeme Kleidung und warme Socken und bringen eine Isomatte mit.

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

G 600

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 48,00 €

G 601

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 48,00 €

G 602

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
7 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 56,00 €

G 603

Beginn: Montag, 16.09.2024
6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 604

Beginn: Montag, 04.11.2024
6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 605

Beginn: Montag, 13.01.2025
7 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

G 610

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
6 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 611

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
6 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

G 612

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
7 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 56,00 €

Pilates für Fortgeschrittene/Köner – Pilates Bootcamp

Cardio - Stretch - Core

Intensives Training der klassischen Pilates Methode folgend den sechs Prinzipien: Zentrierung/Konzentration/Kontrolle/Atmung/Präzision/Flow
Setze Deine Energie frei für die spür- und sichtbar positiven Auswirkungen auf Körper und Geist!

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

G 620

Beginn: Montag, 23.09.2024
5 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 30,00 €

G 621

Beginn: Montag, 04.11.2024
6 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 36,00 €

G 622

Beginn: Montag, 13.01.2025
7 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

Pilates für Fortgeschrittene

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen die Kursteilnehmer verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit

sowie zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Die Kursleitung vermittelt gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

G 630

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024
7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 56,00 €

G 631

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 48,00 €

G 632

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
8 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 64,00 €

G 640

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024
6 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 48,00 €

G 641

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
6 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 48,00 €

G 642

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
7 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 56,00 €

G 645

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024
7 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 56,00 €

G 646

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
6 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 48,00 €

G 647

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
8 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 64,00 €

Breuß-Massage-Ausbildung

incl. Zertifikat und Skript
Jeder Teilnehmer/in erhält mind. 1 Massage.
Die Teilnehmer erlernen an diesem Tag die Wirbelsäulenregenerationsmassage nach Rudolf Breuß (1899 - 1990). Die Wirbelsäule, Stütze unseres Körpers und unseres Lebens. Viele gesundheitliche Probleme haben dort ihren Ursprung. Die Breuß-Massage ist eine sanfte Rückenmassage, die auch medizinische Laien leicht erlernen können. Laut Breuß gibt es keine verbrauchten, sondern lediglich degenerierte Bandscheiben. Er behandelte Menschen mit Bandscheibenschäden und anderer Rückenprobleme schmerzlos und ohne Operation sehr erfolgreich. Diese Massage kann seelische und körperliche Verspannungen lösen, verbessert den Energiefluss im Körper, erhöht die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule, dient der Entspannung und Vorbeugung.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, kl. Handtuch, Badehandtuch, Getränk, falls vorhanden Massageliege

Dozent(en): Hannelore Kirschner, ILP-Coach & Wellness-Practitioner

G 750

Beginn: Samstag, 02.11.2024
1 Termin, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 125,00 €

G 751

Beginn: Samstag, 08.02.2025
1 Termin, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 125,00 €

„Schnupper-Nachmittag“ mit essentiellen ätherischen Ölen

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Welt der ätherischen Öle.

- Was sind essentielle ätherische Öle?
- Wie können Sie mich im Alltag unterstützen?
- Wie wirken sie auf Körper und Psyche?
- Wie kann ich sie verwenden und anwenden?

Von der Hausapotheke bis zur Aromatherapie und Kosmetik bieten die Öle ein breites Wirkungsspektrum. Wir laden Sie zu einer Schnupperprobe ein und schließen mit einer Duft-Meditation.

Dozent(en): Hannelore Kirschner, ILP-Coach & Wellness-Practitioner

G 753

Beginn: Samstag, 09.11.2024
1 Termin, 14:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

G 754

Beginn: Samstag, 01.02.2025
1 Termin, 14:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

R.E.S.E.T 1 - Ein balancierter Kiefer – ein entspannter Körper

zusätzl. Script 7 € (bei der Kursleitung zu bezahlen)
Immer mehr Menschen haben Probleme mit einem verspannten Kiefergelenk.

„Erlernen Sie ein einfaches und sanftes System zur Entspannung der Kiefermuskulatur und Balance des Kiefergelenks.“

Viele körperliche Probleme, wie Rückenschmerzen oder einschlafende Hände, entstehen im Kiefergelenk oder in der Kiefermuskulatur. Oft durch unbewusstes Zusammenpressen oder Knirschen der Zähne.

R.E.S.E.T. ist eine sanfte und äußerst wirkungsvolle Methode die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk zu harmonisieren. Es ist ein Balancesystem zum Energieausgleich des Kiefergelenks und somit gleichsam fast aller Muskeln des Skeletts, der Meridiane und des Nervensystems.

R.E.S.E.T. ist eine wirksame Technik, die jeder bei sich selbst oder bei anderen Personen anwenden kann. In den meisten Fällen kommt es dabei zu einer tiefen Entspannung, die einen positiven, regulierenden Effekt auf den ganzen Körper hat.

Mit diesem Ausbildungsangebot möchte die Heilpraktikerin Marie Füssl vermitteln, wie Sie die Ursachen der Beschwerden effektiv beseitigen. Ob in Fremdanwendung oder als Selbsthilfe – die Methoden und Wirkungsweise der Kieferbalance kann jeder erlernen und anwenden. Ganz ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen sind: Getränk und einen kleinen Spiegel

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie

G 770

Beginn: Montag, 07.10.2024
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

G 771

Beginn: Montag, 20.01.2025
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

G 775

Wohltuende und heilende Wickel in der Erkältungszeit – Workshop

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie

Beginn: Montag, 02.12.2024
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 45,00 €

Wickel und Umschläge sind altbewährte, einfache, effektive und hilfreiche Hausmittel. Auf sanfte und natürliche Weise lindern sie Schmerzen und Beschwerden jeglicher Art. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und sofort stellt sich ein Wohlgefühl ein. Schon bei kurzer Anwendung zeigen sie oft schon eine wunderbare Wirkung bei Kindern wie auch bei Erwachsenen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, welche Materialien sie benötigen, wie sie den Wickel korrekt anlegen und wie lange er auf der Haut bleiben sollte. Der Kurs ist ideal für Menschen, die sich für natürliche Heilmittel interessieren und ihre Gesundheit auf natürliche Weise fördern möchten. Mit den erlernten Fähigkeiten können die Teilnehmer dann zu Hause selbstständig Hals- und Brustwickel u.a. anlegen und von den positiven Effekten profitieren. Mit Unterstützung der Firma Retterspitz stelle ich für alle Teilnehmer kostenloses Wickelmaterial zu Verfügung. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Erste-Hilfe-Kurs

In diesem Erste Hilfe Kurse erlernen die Teilnehmer, wie sie im Notfall richtig reagieren um sich und anderen Menschen in Notlagen helfen zu können. Anhand von theoretischem Hintergrundwissen und praktischen Übungen sind die Teilnehmer nach diesem Kurs bestens für den Fall der Fälle vorbereitet.

Im Anschluss an diesen Kurs erhalten die angemeldeten Personen eine Teilnahmebescheinigung welche sie für die Anmeldung zur Fahrprüfung benötigen. Die Kurse sind auch von der Fahrerlaubnisbehörde anerkannt. Das Unternehmen, ist auch von der Unfallversicherung/ BG zertifiziert. D.h. es sind auch jederzeit Betriebliche Ersthelfer*innen oder Ersthelfer*innen, die nach 2 Jahren die Fortbildung in Erste Hilfe benötigen, herzlich Willkommen.
Bitte bei Anmeldung um Angabe des Geburtsdatums.

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining, Christiane Peuckert

G 780

Beginn: Samstag, 14.09.2024
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 58,00 €

G 781

Beginn: Samstag, 12.10.2024
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 58,00 €

G 782

Beginn: Samstag, 16.11.2024
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 58,00 €

G 783

Beginn: Samstag, 14.12.2024
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 58,00 €

G 784

Beginn: Samstag, 25.01.2025
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 58,00 €

G 785

Beginn: Samstag, 22.02.2025
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 58,00 €

G Koordinierungsstelle Demenz (Anmeldung erforderlich)

G 800 Sprechstunde Demenz Koordinierungsstelle

Dozent(en): Nicole Klemann, Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin, Monja David, Sozialpädagogin (B.A.)

Beginn: Dienstag, 03.09.2024
6 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30

Dieses Kooperationsangebot richtet sich an alle Landkreisbürger, die Fragen oder Anliegen rund um demenzielle Erkrankungen und die damit verbundenen Herausforderungen haben. Anmeldung erforderlich unter 0871/963 67-161 oder per E-Mail an kodela@landshuter-netzwerk.de.

G 805 Angehörigenschulung EduKation demenz®

Dozent(en): Nicole Klemann, Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin, Monja David, Sozialpädagogin (B.A.)

Beginn: Freitag, 08.11.2024
10 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 128,00 €

Die Kursgebühr kann über die meisten Pflegekassen abgerechnet werden
Was ist EduKation demenz®?

- eine wissenschaftlich überprüfte Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz, die zeigt, dass Lernen miteinander und aneinander leichter ist und verbindet,
- die hilft, die Person mit Demenz und sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen die es ermöglicht, gemeinsam mit anderen Angehörigen von Menschen mit Demenz Wissen zu erwerben und Erfahrungen auszutauschen
- Die ausgebildeten und erfahrenen Kursleiterinnen:
- vermitteln Wissen über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen auf das Alltagsleben
- helfen Ihnen, ein größeres Verständnis für die Person mit Demenz zu entwickeln und die Beziehung zu ihr zu verbessern
- unterstützen Sie darin, Ihre eigene neue Rolle als Betreuungsperson zu erkennen und anzunehmen
- zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie alltägliche Situationen besser bewältigen können

G Gesundheitsveranstaltungen (Anmeldung erforderlich)

Unsere Dozenten



Anatoly
Abashin



Rosmarie
Binder



Prof. Dr.
Bruno



Dr. med.
Raimund Busley



Sonja
Danner



Dr. Stephanie
Fichtner



Dr. Thomas
Lorenz



Dr. Kirsten
Lindner



Dr. Maximilian
Winhard

**Informationsver-
anstaltung zu-
sammen mit dem
Krankenhaus Vils-
biburg im Rahmen
des „Gesundheits-
forums“**

Infoabend für werdende Eltern

Beim Informationsabend für werdende Eltern geben die Hebammensprecherin Sonja Danner und der kommissarische Leiter Anatoly Abashin Einblicke in die Angebote des Kreißsaals und der geburtshilflichen Station in Vilsbiburg. Die verschiedenen Betreuungskonzepte des Hebammenkreißsaals und der ärztlich geleiteten Geburtshilfe werden in einem Vortrag vorgestellt. Über die Abläufe bei der Anmeldung und der Geburt gibt es ebenso Informationen wie über das Team der Geburtshilfe und die anderen Angebote für Schwangere am Krankenhaus Vilsbiburg. Am Ende des Abends bleibt noch Zeit für alle offenen Fragen. Um eine Anmeldung zum Infoabend für werdende Eltern unter der Telefonnummer 08741 / 60 – 3369 wird gebeten. Die Veranstaltung findet im LAKUSIN Speisesaal am Krankenhaus Vilsbiburg statt, der Zugang ist ab der Pforte ausgeschildert. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 08741 / 60 – 3369.

Mit Hebammen und Krankenschwestern sowie anderen Schwangeren können Sie auch beim Schwangerenfrühstück ins Gespräch kommen, am 8. August 2024, 27. August 2024, 24. September 2024, 22. Oktober 2024, 26. November 2024, 19. Dezember 2024. Beginn ist um 9 Uhr, Treffpunkt ist an der Pforte des

Krankenhauses Vilsbiburg. Anmeldung unter 08741 / 60 – 3369.

Dozent(en): Anatoly Abashin, Kommissarischer Leiter, Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

An folgenden Terminen findet der Infoabend statt:
07.10., 04.11., 02.12., 13.01., 03.02

G 981

Lakumed-Vortrag: Schilddrüsenknoten – muss immer operiert werden?

Dozent(en): Chefärztin PD Dr. med. Kirsten Lindner, Klinik für Endokrine Chirurgie mit zertifiziertem Kompetenzzentrum für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie

Beginn: Mittwoch, 25.09.2024
1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa jeder dritte Erwachsene leidet unter einer Erkrankung der Schilddrüse. Das hormonbildende Organ ist die größte endokrine Drüse des Menschen – eine Fehlfunktion kann sich durch chronische Erschöpfung, einen gestörten Stoffwechsel, erhöhten Blutdruck, Kropfbildung, Frieren oder Wärmeintoleranz, Durchfall, Schlafstörun-

gen, Gewichtsveränderungen oder auch Herzrasen bemerkbar machen. So unterschiedlich wie die Symptome können auch die Erkrankungen der Schilddrüse sein: Möglich sind beispielsweise heiße oder kalte Knoten sowie eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Die Therapiemöglichkeiten sind daher sehr vielfältig. Chefärztin PD Dr. Kirsten Lindner berichtet über moderne Verfahren zur Diagnostik und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Neben der Operation stellt sie auch alternative Therapien vor (z.B. medikamentöse Behandlung, Beobachtung, Radiojodtherapie).

G 982

Lakumed-Vortrag: Schmerzen in der Hüfte – wie behandeln?

Dozent(en): Dr. med. Thomas Lorenz, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie mit zertifiziertem Endoprothetikzentrum am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Egal ob Laufen, Gehen oder Stehen – die Hüfte ist an fast jeder Bewegung des Körpers beteiligt. Schmerzen in der Hüfte sind ein weit verbreitetes Beschwerdebild und können kontinuierlich oder nach Belastung auftreten sowie von der Leistengegend bis in die Gesäßmuskulatur ausstrahlen. Die häufigste Erkrankung der Hüfte ist die Arthrose, der Verschleiß des Hüftgelenks. Die Ursachen einer Hüftarthrose sind sehr unterschiedlich und reichen vom altersbedingten Gelenkverschleiß über Fehlstellungen, zu viel oder falsche Belastung bis hin zu Folgen von Unfällen oder Entzündungen. Im Vortrag geht Chefarzt Dr. Thomas Lorenz auf die konservative Behandlung der Erkrankung im Anfangsstadium sowie die Möglichkeiten der operativen Therapie im Spätstadium der Hüftgelenkarthrose ein. Außerdem wird er über die Nachbehandlung und Mobilisierung nach der Operation informieren.

G 983

Lakumed-Vortrag: Aufstoßen, Sodbrennen, Schluckbeschwerden – Hilfe bei Erkrankungen der Speiseröhre

Dozent(en): Prof. Dr. med. Bruno Neu, Chefarzt Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Onkologie, Palliativmedizin. KH Landshut-Achdorf

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Sodbrennen, Aufstoßen, nächtlicher, nicht erklärlicher Husten, morgendliche Heiserkeit, Mundgeruch oder auch ein Brennen in der Speiseröhre beim Bücken – die

se Symptome sind, wenn sie häufiger oder regelmäßig auftreten, oftmals Zeichen für eine Reflux-Erkrankung: Dabei fließt Magensaft aus dem Magen zurück und verursacht eine Entzündung in der unteren Speiseröhre. Bis zu zehn Prozent der erwachsenen Menschen in Deutschland sind Schätzungen zufolge von der gastroösophagealen Refluxkrankheit betroffen. An Schluckstörungen (Dysphagie) leiden vor allem ältere Menschen: wenn das Schlucken ständig oder dauerhaft Schmerzen bereitet, die Nahrungsaufnahme nur verzögert oder erschwert funktioniert, sollten diese Symptome von einem Gastroenterologen abgeklärt werden. Chefarzt Prof. Dr. Bruno Neu spricht im Vortrag über verschiedene Erkrankungen der Speiseröhre und wie diese in der modernen Endoskopie diagnostiziert und behandelt werden.

G 984

Lakumed: Ich fühle mich fit und gesund – wozu brauche ich Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht?

Dozent(en): Dr. med. Raimund Busley, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg, Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzhelferschulung

Beginn: Mittwoch, 20.11.2024

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Eine medizinische Behandlung setzt in der Regel die Zustimmung eines einwilligungsfähigen Patienten voraus. Unerwartet kann es aber nach Unfällen oder plötzlichen schweren Erkrankungen zu Situationen kommen, in denen Patienten keine freie Willensentscheidung mehr treffen können. Die Juristin Rosemarie Binder und der Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg, Dr. Raimund Busley, stellen aus juristischer und medizinischer Sicht anhand von Fallbeispielen dar, wie hilfreich es für Angehörige und Behandlungsteam ist, wenn dann für solche Fälle vorgesorgt worden ist. Der Vortrag kann auch als Vorbereitung zur Teilnahme an einem vhs-Workshop zur Erstellung einer individuellen Patientenverfügung dienen.

G 985

Lakumed-Vortrag: Fit trotz Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen

Dozent(en): Dr. med. Maximilian Winhard, Oberarzt Medizinische Klinik I für Kardiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Unser Herz schlägt regelmäßig, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr – für uns eine Selbstverständlichkeit. Den Herzschlag nehmen wir oft erst dann bewusst wahr, wenn er unregelmäßig oder erhöht ist, für Betroffene meist sehr beunruhigende Herzrhythmusstörungen wie Herzrasen oder Herzstolpern oder nicht erklärbare Schmerzen in der Brust auftreten. Für die Herzgesundheit entscheidend ist auch ein gut eingestellter Blutdruck: Ist dieser regelmäßig zu hoch und treten vermehrt Symptome wie Schwindel oder Kopfschmerzen auf, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Der Oberarzt der Medizinischen Klinik I am Krankenhaus Landshut-Achdorf, Dr. Maximilian Winhard, spricht im Vortrag über die Zusammenhänge von Blutdruck und Herzerkrankungen und informiert über Diagnose und Behandlung von Bluthochdruck sowie Herzrhythmusstörungen.

G 986

Lakumed-Vortrag: Wearables in der Medizin: Spielzeug oder Lebensretter?

Dozent(en): PD Dr. med. Stephanie Fichtner, Leitende Oberärztin der Medizinischen Klinik I am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Wearables spielen im Alltag eine immer größere Rolle. Die am Körper tragbaren elektronischen Geräte wie zum Beispiel Smart Watches können immer mehr Gesundheitsdaten erfassen. Sie zeichnen Vitalparameter wie Rhythmusstörungen, Sauerstoffsättigung, Schrittzahl und Blutdruck auf. Mediziner können mit diesen Daten ggf. Krankheiten erkennen oder die Geräte zur Überwachung einer bestehenden, bereits diagnostizierten Erkrankung nutzen. So lassen sich in Zukunft hoffentlich Schlaganfälle (ausgelöst zum Beispiel durch Vorhofflimmern) verhindern. PD Dr. Stephanie Fichtner spricht im Vortrag über die Chancen und Möglichkeiten der Wearables und wie diese zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden können

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Workshop in Kleinstgruppen

mit den Vollmachten die genau für Sie und Ihre Familie passen

Eine Patientenverfügung mit Vorsorge-Vollmacht wird heute immer wichtiger

In der westlichen Welt stirbt heute schon jeder zweite Mensch dadurch, dass technische Möglichkeiten der Lebensverlängerung begrenzt werden dürfen.

Eine Patientenverfügung verschafft Ihnen die Freiheit selbst zu bestimmen, ob und wie lange lebenserhaltende Maßnahmen sinnvoll eingesetzt werden dürfen.

Der Arzt hat sich an dem vorausverfügten Willen des Patienten zu orientieren und der Bevollmächtigte weiß, was dem Betroffenen wichtig war.

Zum Einstieg werden rechtliche Grundlagen und wichtige Begriffe wie „Sterbehilfe und lebensverlängernde Maßnahmen“ erläutert. Frau Binder ist Juristin und erklärt aus ihrer 20 jährigen Erfahrung im Hospizbereich anhand von Beispielen.

Die Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums mit den Formularen können mitgebracht oder bei der Referentin erworben werden (6.90 €). Für den individuellen Teil werden Möglichkeiten besprochen und viele Formulierungshilfen angeboten, sodass jeder mit einem eigenen Muster nach Hause gehen kann.

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung

G 990

Beginn: Montag, 23.09.2024

1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G 991

Beginn: Montag, 21.10.2024

1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G 992

Beginn: Freitag, 22.11.2024

1 Nachmittag, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G 993

Beginn: Dienstag, 26.11.2024

1 Nachmittag, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G 994

Beginn: Dienstag, 14.01.2025

1 Abend, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G 995

Beginn: Freitag, 21.02.2025

1 Nachmittag, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €



Unsere Dozenten



Traude
Grötzingler



Markurs
Linsmeier



Susanne
Mühlhaus



Max
Richter



Heidi
Rath



Hermann
Vogelgsang

K 100 Schafkopfen für Anfänger

Tradition in Bayern

Dozent(en): Erster Polizeihauptkommissar a.D.
Hermann Vogelgsang, Beamter

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024

4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus

Pfarrbrückenweg 1

Gebühr: 25,00 €

„Der Alte sticht die Eichelsau“ - In Bayern ist „Schafkopfen“ eines der beliebtesten Kartenspiele. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Schafkopfen wird mit vier Spielern und 32 Karten - also acht Karten je Spieler - gespielt. Nicht nur deshalb ist es auch kein reines Glücksspiel. „Das Schafkopfen erfordert Schläue, Kombinationsgabe und ein wenig Hinterfotzigkeit“, so die SZ. Lernen kann das Spiel jeder! Neben den Grundregeln dieses bayerischen Kulturguts erlernen Sie auch die manchmal durchaus deftige Schafkopfsprache und auch die ein oder andere Finesse.

In den Ferien findet der Kurs nicht statt.

K 200 Führung durch die Wittelsbacher Residenz München

Dozent(en): Max Richter, Stadtführer

Beginn: Samstag, 09.11.2024

1 Nachmittag, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 11,00 €

Es grenzt an ein Wunder, dass nach der vollständigen Zerstörung der Münchner Residenz im zweiten

Weltkrieg wieder ein Raumkunst-Museum von europäischem Rang entstanden ist. Begeben wir uns gemeinsam auf eine Zeitreise von der Renaissance zum Klassizismus.

Die Tour dauert ca. 2 Stunden. Treffpunkt: Eingang Kassenbau an der Residenz, Max-Joseph-Platz, München.

Die Kosten für den Eintritt sind separat und direkt an der Residenzkasse zu bezahlen.

K 300 Benefizkonzert zum Welthospiztag

Findet in Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein statt

Beginn: Samstag, 12.10.2024

1 Termin, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

Das 12. Benefizkonzert zum Welthospiztag findet unter der Schirmherrschaft von Hr. Landrat Peter Dreier statt.

Gestaltet wird der Abend durch die Musikgruppe Bina Blech Gangkofen e.V. und dem Humoristen und Bauchrechner Aurer Jackl und seinem Freund Luggi. Der Eintritt ist frei - Spenden sind erwünscht.

K 301 Benefizabend

Findet in Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein statt

Beginn: Samstag, 23.11.2024

1 Termin, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Die musikalische Gestaltung übernehmen Sylvani Uta-mi und ihre Schüler.
Die Lesung übernimmt Jerry Valentin.
Der Eintritt ist frei - Spenden sind erwünscht.

Beginn: Freitag, 20.09.2024
3 Termine, 09:00 - 22:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal,
Stadtplatz 30

K 400 **Echt!?! – Silicon Vilstal**

Findet in Kooperation mit Silicon Vilstal statt
Dozent(en): Helmut Ramsauer

Das Motto 2024 ist: ECHT!?!
Damit wird ausgedrückt, dass das Festival ECHTe Erlebnisse bietet, mit Ausprobierangeboten, Aktionsständen und Workshops.

Der Eintritt ist frei - Spenden sind erwünscht.

Tanzkurse an der vhs

Line Dance für Anfänger

Line Dance ist eine Art „Formationstanz“ in Anlehnung an den „Country- und Westerntanz mit geregelten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik einstudiert und dann mit steigendem Tempo zur Musik geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Diese Art zu Tanzen ist auch aktive Persönlichkeitsentfaltung, denn die Rechts-/Linkskoordination wird trainiert, das Gedächtnis gestärkt und es hilft die Merkfähigkeit zu steigern. Line Dance sorgt auf angenehme Weise für eine bessere Fitness und den Spaß am Tun. Line Dance kann jeder tanzen, von Kindern bis Senioren. Nach dem Anfängerkurs können Kurse für Fortgeschrittene folgen.

Dozent(en): Traude Grötzinger

K 800

Beginn: Donnerstag, 26.09.2024
8 Nachmittage, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 48,00 €

K 801

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
4 Nachmittage, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 24,00 €

Line Dance für leicht Fortgeschrittene am Vormittag

K 805

Beginn: Donnerstag, 26.09.2024
8 Vormittage, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 48,00 €

K 806

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
4 Vormittage, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 24,00 €

Line Dance für Fortgeschrittene - Gruppe M

Line Dance ist, wie der Name schon sagt, ein Tanz, bei dem die Tänzer neben- und hintereinander auf Linien tanzen. Dabei gibt es keine Tanzpaare, sondern die Gruppe tanzt gemeinsam. Getanzt wird auf unterschiedlichen Arten von Musik, in verschiedenen Rhythmen und unterschiedlichen Schrittfolgen. Genau das macht Line Dance so vielfältig, denn es kann mit einfachen Schrittkombinationen begonnen werden. Später sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, sodass der Kurs sicher nie langweilig wird. Altes wird wiederholt und Neues wird dazu gelernt.

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin



K 810

Beginn: Dienstag, 10.09.2024
 8 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 56,00 €

K 811

Beginn: Dienstag, 14.01.2025
 4 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 28,00 €

Line Dance für leicht Fortgeschrittene – Gruppe D

Line Dance ist, wie der Name schon sagt, ein Tanz, bei dem die Tänzer neben- und hintereinander auf Linien tanzen. Dabei gibt es keine Tanzpaare, sondern die Gruppe tanzt gemeinsam. Getanzt wird auf unterschiedlichen Arten von Musik, in verschiedenen Rhythmen und unterschiedlichen Schrittfolgen. Genau das macht Line Dance so vielfältig, denn es kann mit einfachen Schrittkombinationen begonnen werden. Später sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, sodass der Kurs sicher nie langweilig wird. Es werden ältere Schrittkombinationen wiederholt und neue einstudiert, sodass man bei Tanzpartys in der Gruppe gemeinsam das Repertoire tanzen kann.

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin

K 820

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
 6 Abende, 19:15 - 20:45 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 42,00 €

K 821

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
 4 Abende, 19:15 - 20:45 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 28,00 €

K 830 Trainingsabend – Line Dance

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin

Termin steht noch nicht fest
 2 Termine, 19:00 - 22:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 9,00 €

Der genaue Termin wird kurzfristig festgelegt. Freitags von 19 bis ca. 22 Uhr.

Für alle Country- & Line-Dance-Fans ist dieser Tanzabend ein Pflichttermin! Wir freuen uns auf einen Abend voller Country-Music in schönster Atmosphäre im städtischen Veranstaltungssaal der VHS Vilsbiburg.

Country Musik, Line Dance und jede Menge gute Laune. So genießt man seinen Freitag-Abend!

Tango Argentino Workshop Open Level

An diesem dreistündigen Workshop können nicht nur Anfänger, sondern auch Paare mit Vorkenntnissen im argentinischen Tango teilnehmen. Nach Haltungs- und Fokussierungsübungen für alle werden den Teilnehmern unterschiedliche Aufgaben - passend zu ihrem Level - gestellt. Anfänger erlernen erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartnern aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinandergehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen, Improvisation. Teilnehmer mit Vorkenntnissen erlernen Bewegungsabläufe und Führen und Folgen von weiterführenden Elementen passend zur Musik und erreichen mehr Tanzgenuss. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult.

Unterricht mit Tangolehrerin Susanne Mühlhaus. www.sutango.com

Dieser Samstagworkshop ist geeignet für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnissen im argentinischen Tango, auch für komplette Anfänger, Einsteiger und Wiedereinsteiger nach einer längeren Pause.

Paarweise Anmeldung erwünscht/erforderlich, auch Damen-Damen- und Herren-Herren-Paare sind möglich. Mitzubringen sind: Wir empfehlen bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Straßenschuhe mit spitzen Absätzen, evtl. dicke Socken, Getränk, evtl. Snack

Dozent(en): Tanzlehrerin Susanne Mühlhaus

K 840

Beginn: Samstag, 19.10.2024
 1 Nachmittag, 15:00 - 18:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 35,00 €

K 841

Beginn: Samstag, 23.11.2024
 1 Nachmittag, 13:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 35,00 €

K 843

Beginn: Samstag, 25.01.2025
1 Nachmittag, 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

K 844

Beginn: Samstag, 22.02.2025
1 Nachmittag, 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

K 900

Tanzkurs für ehemalige Schüler

Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Samstag, 05.10.2024
4 Abende, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 75,00 €

Für viele Schülerinnen und Schüler entfiel vor einigen Jahren wegen der Corona-Pandemie der Tanzkurs in der Schule. Mit diesem Kursangebot der vhs Vilsbiburg und der Tanzschule Linsmeier kann diese Lücke geschlossen werden. Es werden die wichtigsten Tänze wie Walzer, Disco-Fox und Cha-Cha-Cha mit den grundlegenden Figuren unterrichtet. Neben dem Einüben von Schritten und Figuren stehen der Spaß und die Freude am Tanzen immer im Vordergrund!

Mitmachen kann jeder Jugendliche und junger Erwachsener. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 901

Tanzkurs – Grundkurs

Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 29.09.2024
6 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 95,00 €

Von den wichtigsten Gesellschaftstänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie/Jive und Disco-Fox) werden nicht nur die Grundschriffe sondern auch abwechslungsreiche Figuren und Kombinationen erlernt. Neben dem Einüben von Schritten und Figuren stehen der Spaß und die Freude am Tanzen immer im Vordergrund!

Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 902

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 10.11.2024
6 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 95,00 €

In diesem Kurs werden tolle und interessante Figuren und Kombinationen in den Standard- und Lateintänzen erlernt. Auch im Disco-Fox werden neue Figuren unterrichtet. Der Tango und die Rumba stehen ebenfalls auf dem Programm. Dieser Kurs ist perfekt geeignet, wenn jemand schon einmal in einer Tanzschule einen Grundkurs besucht hat und seine Kenntnisse vertiefen und erweitern möchte.

Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 920

Fit für den Ball

Blitztanzkurs für Ballgäste

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Dienstag, 07.01.2025
2 Termine, 20:00 - 21:40 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 37,00 €

Termine: Dienstag 07.01. und Mittwoch, 08.01.2025

Dieser Kurs ist für alle Ballgäste, aber auch für künftige Hochzeitspaare und Hochzeitsgäste gedacht, die ihre Tanzkenntnisse noch etwas auffrischen möchten. Unterrichtet werden die wichtigsten Tänze für den Ball: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues.

Die Paare erhalten natürlich viele nützliche Tipps für den Walzer, Ehrentänze etc. Auch können auf Wunsch kleine Eingänge und Figuren für den Walzer unterrichtet werden.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 921 Blitztanzkurs

Für Brautpaare und Hochzeitsgäste

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 26.01.2025

3 Termine, 17:30 - 19:10 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

Dieser Kurs ist für alle künftigen Hochzeitspaare, aber auch für Hochzeitsgäste gedacht, die ihre Tanzkenntnisse noch etwas auffrischen möchten. Unterrichtet werden die wichtigsten Tänze für die Hochzeit: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues.

Die Brautpaare erhalten natürlich viele nützliche Tipps für den Brautwalzer, Ehrentänze etc. Auch können auf Wunsch kleine Eingänge und Figuren für den Walzer unterrichtet werden.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 940 Discofox für Einsteiger

Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 29.09.2024

6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 65,00 €

Discofox ist ein Foxtrott mit offenen Figuren, der auf (fast) alle Arten von 2/4- und 4/4-Takt-Musik getanzt werden kann. Das Schrittmuster ist extrem einfach. Kennzeichnend für den Discofox sind die vielfältigen „Wickelfiguren“, die den Tanz sehr abwechslungsreich und interessant machen. Der Discofox ist in den letzten Jahren zum beliebtesten Modetanz avanciert und wird überall gerne gespielt und getanzt.

Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 941 Discofox für Fortgeschrittene

Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 10.11.2024

6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 65,00 €

In diesem Kurs kann jeder mitmachen, der schon mal irgendwo einen Disco-Fox-Kurs besucht hat oder über gute Tanzkenntnisse verfügt. Am Anfang werden alle Paare auf das gleiche Niveau gebracht, um anschließend weiterführendes Figurenmateriale und interessante Wickelfiguren zu erlernen. Der Spaß an der Bewegung steht auch bei diesem Kurs an erster Stelle! Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule im südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 960 Tanzkreis für „Profis“

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024

10 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Bürgerstadt, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Für alle, die Tänzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen neue Figuren und ansprechende Kombinationen erlernen möchten. Es werden regelmäßig neue Folgen und Schritte vermittelt. Auch die Technik und der Ausdruck bei den einzelnen Tänzen kommen nicht zu kurz.

Der Tanzkreis ist speziell für Tänzerinnen und Tänzer gedacht, welche schon vertiefte, fortgeschrittene Kenntnisse im Bereich Gesellschaftstanz haben und bereits in einer Tanzschule in einer hohen Tanzkreisstufe oder im Turnierbereich getanzt haben. ABER: Keine Angst, einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und betreuen zahlreiche Tanzclubs und Hobbytanzgruppen. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 961 Tanzkreis für Fortgeschrittene

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
12 Termine, 20:30 - 22:00 Uhr
Ort: Bürgerstadt, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Für alle, die Tänzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen neue Figuren und ansprechende Kombinationen erlernen möchten. Es werden regelmäßig neue Folgen und Schritte vermittelt. Auch die Technik und der Ausdruck bei den einzelnen Tänzen kommen nicht zu kurz.

Der Tanzkreis ist speziell für Tänzerinnen und Tänzer gedacht, welche schon fortgeschrittene Kenntnisse im Bereich Gesellschaftstanz haben. ABER: Keine Angst, einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und betreuen zahlreiche Tanzclubs und Hobbytanzgruppen. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

K 980 Benefizveranstaltung Volkstanzabend

Findet in Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein statt

Beginn: Samstag, 16.11.2024
1 Abend, 19:30 - 23:00 Uhr
Ort: Gasthaus Rampl Hinterskirchen - Saal

Ob Polka, Landler oder Zwiefacher, von Walzer bis Dreher – beim Benefiz-Volkstanzabend in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizvereins in Hinterskirchen beim "Rampl" werden die Gäste bayerische Lebenslust und Tanztradition erleben.

Die Musikantinnen und Musikanten von den bekannten Gruppen "Quetschnblech", "Streichkas" und "Containerblech" spielen zum Tanz auf.

Alle, die Tänzen oder einfach nur zuhören wollen sind herzlich zum Benefiz-Volkstanz ab 19.30 Uhr im Gasthaus Rampl in Hinterskirchen eingeladen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind gewünscht.

Die Volkshochschule
stellt Ihnen gerne

Geschenk- Gutscheine

aus.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem gebuchten Entspannungs- oder Kreativkurs bzw. einem Wertgutschein zum Selbstaussuchen.

Nähere Informationen im vhs-Büro
Tel. 08741 – 2503



E Gesellschaft & Leben

Unsere Dozenten



Judith
Eichhorn



Gertraud
Fußeder



Silke
Girnghuber



Sebastian Mak



Eva
Niedermaier



Andreas Philippi



Julia
Püschel



Nicole
Reithmaier



Katrin
Rosenberg



Josef
Schubert



Stefanie
Schmelzer



Karin
Winterer

Kreatives Gestalten

E 001

Novemberstimmung und Räucherwerk vom Wald

Dozent(en): Gudrun Wagner, Kräuterpädagogin

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024

1 Nachmittag, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 15,00 €

Neblich, feucht und etwas düster nehmen wir häufig den Novemberwald wahr. Gleichzeitig eine Stille, die uns in die eigene Ruhe bringt und eine unglaublich gute Luft. Heute wollen wir Stress abbauen und uns vom Wald in die innere Ruhe führen lassen, getragen vom Atem und den feinen Geräuschen des Waldes. Wir widmen uns auch dem Thema Räucherwerk und sammeln Flechten, restliche Kräuter im Samenstand sowie Harze, die wir für eine heimische Räuchermischung verwenden. Es werden beim Sammeln der Räucherkräuter viele Informationen rund um das Thema Räuchern vermittelt.

Treffpunkt: Seyboldsdorf am Waldrand (Zufahrt über Pfarrer-Krinner-Straße)

E 003

Kulinarische Kräuterküche

Fit in die kalte Jahreszeit

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Samstag, 21.09.2024

1 Vormittag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 28,00 €

In der Natur werden viele zauberhafte Wildkräuter kaum beachtet oder als nutzloses Unkraut angesehen! Dabei stecken sie voller Superkräfte - welche Geheimnisse noch in ihnen stecken, erfahren Sie in diesem Kurs. Die Kräuterpädagogin, Katrin Rosenberg, stellt ihre heimischen Schätze der Natur vor und verrät leckere Rezepturen für Teemischungen und Kräutersalz. Besonders die Frauenkräuter, die unterstützend bei Wechseljahrsbeschwerden wirken können, werden ein wichtiger Bestandteil in diesem Kurs sein. Ebenso wie das Sammeln, Trocknen und Verarbeiten!

Mitzubringen sind: kleine Schraubgläser, 12 € Materialgeld, Getränk

Pilzwanderung

Treffpunkt: Abzweigung Johannesbergham / Geisenhausen (von Vilsbiburg kommend auf der B299, kurz vor Geisenhausen, Abzweigung rechts nach Johannesbergham).

Kinder unter 10 Jahren in Begleitung Erwachsener sind frei.

Pilze richtig sammeln und bestimmen lernen. Anhand wichtiger Merkmale erklärt der Kursleiter woran man Pilze erkennen kann. Die wichtigen Erkennungsmerkmale giftiger Pilze werden ebenso angesprochen wie deren Giftwirkung. Wichtige, leicht kenntliche Speisepilze werden erklärt und die beim Sammeln zu beachtenden naturschutzrechtlichen Vorgaben werden erläutert.

Mitzubringen sind: Wanderschuhe und -kleidung (bitte beachten: auch wegloses Gehen - Brombeer-Ranken), Wetterschutz, Pilzkorb und Pilzmesser

Dozent(en): Alfred Hussong, Pilzsachverständiger der Bayerischen Gesellschaft für Mykologie

E 050

Beginn: Samstag, 28.09.2024

1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 12,00 €

E 051

Beginn: Samstag, 12.10.2024

1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 12,00 €

Schach für Erwachsene

Viele Zuschauer konnten sich für die Netflix-Serie „Das Damengambit“ begeistern, gleichzeitig kennen aber nicht alle die Schachregeln. In diesem Kurs, der sich speziell an Erwachsene richtet, wird erklärt, wie die Figuren ziehen, was „Matt“, „Patt“ oder „Remis“ bedeuten und Grundlegendes zur Eröffnung, zum Mittelspiel und zum Endspiel wird vermittelt.

Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist auch im Berufsleben nützlich. Schach kann helfen, weiterzudenken, Entscheidungen nicht zu übereilen und die Vor- und Nachteile einer Entscheidung genau abzuwägen. Das entspricht genau den Herausforderungen des täglichen und beruflichen Lebens. Beim Schachspielen wird das Gehirn dazu angeregt, logisch zu denken, Mustererkennung zu entwickeln, sowohl visuelle als auch analytische

Entscheidungen zu treffen und Informationen aus dem Langzeitgedächtnis abzurufen. Vielleicht geht ja aus dem Kurs ein „Schach-Stammtisch“ hervor.

Dozent(en): Vorsitzender des Schachklubs Landshut Josef Schubert

E 100

Beginn: Montag, 04.11.2024

4 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 22,00 €

E 101

Beginn: Freitag, 24.01.2025

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 32,00 €

E 200

Improtheater

Dozent(en): Eva Niedermaier, Julia Püschel

Beginn: Samstag, 18.01.2025

2 Termine, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 109,00 €

Termine: Sa. 18.01. und So. 19.01.2025

Während des Treffens werden die Teilnehmer gemeinsam, spielerisch, die Bühne erkunden. Durch die Anleitung der Dozenten wird es ganz einfach sein, den Zugang zur Improvisation zu finden. Keiner wird sich blamieren! Beim gemeinsamen Warm-Up wird bereits viel gelacht und die Gehirnzellen ordentlich durcheinandergebracht. Denken wird abgelöst von der Improvisation.

In kurzatmigen Spielformen schlüpfen alle in Geschichten, die es zuvor noch nicht gab und so auch nicht mehr geben wird. Hier ist Raum um sich neu zu entdecken, ganz ohne Druck und jenseits von Richtig und Falsch.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Theatererfahrung nötig!

E 302

Glutenfreies Plätzchenbacken

Dozent(en): Nicole Reithmaier, & Team, Mitglied der Zöliakiegruppe

Beginn: Samstag, 30.11.2024

1 Tag, 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 15,00 €

Jährliches Plätzchenbacken der Zöliakiegruppe Landshut. Neue Gesichter sind gerne gesehen. Der Kurs ist für Zöliakiebetreffene, Angehörige oder Interessenten gedacht.

Wir backen den ganzen Tag Plätzchen, was die Öfen hergeben.

Für glutenfreies Mittagessen ist gesorgt.

Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker.

Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen.

Alle gebackenen Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

(Unkostenbeitrag für die Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen 10 - 20 Euro)

Rezeptmappe wird per Mail versendet.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung oder rechtzeitiger Absage, da die Kursplanung sehr aufwändig ist und an die Teilnehmerzahl angepasst wird.



E 350 Wir backen Schmalzgebäck

Dozent(en): Marianne Tausend

Beginn: Freitag, 08.11.2024

1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Küche, Plaika 4

Gebühr: 22,00 €

Diesmal dreht sich alles um Schmalzgebäck. Vom Hauberling, über Krokettchen bis hin zu Strauben und Quarkstriezel. In der Bäckerei in Plaika erleben Sie in gemütlicher Atmosphäre was bayerische Tradition in der Küche erlebbar und vor allem schmeckbar macht. Kaffee & Getränke sind frei.

Kursort: Plaika 4 in 84175 Gerzen

E 410 Gefilzte Dirndltasche

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Freitag, 13.09.2024

1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst & Handarbeit macht Spaß und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen.

In diesem Kurs wird die Filzwolle mit Seife, warmem Wasser und Reibung durch die eigenen Hände zu einer Fläche verfilzt. Mit Hilfe einer Schablone entsteht nun ein edles Täschchen z.B. fürs Dirndl und ist somit auf jedem Fest ein echter Hingucker.

Zum Schluss kann es mit verschiedenen Materialien, wie z. B. Knöpfen etc. verziert werden!

Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin, ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fallen zusätzlich 15 € Materialkosten an, die Sie bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.

Mitzubringen sind: Ein großes Handtuch und ein kleines Handtuch, 15 EUR Materialgeld, Getränk



E 411 Gefilzte Dekoration rund um den Herbst

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit macht Spaß und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen!

In diesem Kurs entstehen durch unterschiedliche Filzwollen und der Filznadel verschiedene kleine oder große Filzdekorationen für den Herbst. Durch das wiederholte Einstecken mit der Filznadel verhaken sich die einzelnen Fasern miteinander und so langsam wird durch die eigene Kreativität ein bezauberndes Kunstwerk erschaffen!

Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin, ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fällt zusätzlich 15 € Materialgeld an, das Sie bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.

Mitzubringen sind: Ein großes Duschhandtuch, ein kleines Handtuch, 15 EUR Materialgeld, Getränk

E 412 Gefilztes Sitzkissen für unterwegs

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Donnerstag, 20.02.2025

1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst & Handarbeit macht Spaß und erfreut sich immer größerer Beliebtheit! Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen.

In diesem Kurs wird bunte Filzwolle mit Seife, warmen Wasser & Reibung durch die eigenen Hände zu einer Fläche gefilzt. Beim gleichmäßigen Einmassieren der Filzwolle wird nicht nur Kreativität benötigt sondern auch Ausdauer & Geduld, erst dann entsteht ein schönes Sitzkissen!

Wie oft sind wir unterwegs und wollen uns kurz setzen, um einen Moment zu verschnaufen. Jedoch fehlt oft die Sitzgelegenheit. Wie praktisch ist es da, sein eigenes Kissen dabei zu haben!

Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fallen zusätzlich 15 € Materialkosten an, die Sie bitte im Kurs direkt an die Kursleitung bezahlen.

Mitzubringen sind: Ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch, 15€ Materialgeld und Getränk



E 413 Trockenfilzen – Weihnachtskrippe „To Go“

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024

3 Abende, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 68,00 €

Handwerkskunst & Handarbeit macht Spaß und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen!

Dieser Kurs besteht aus drei Teilen und wir beginnen, aus bunter Wolle und mit Hilfe der Filznadel die ersten Krippenfiguren entstehen zu lassen - Maria, Josef und das Jesuskind.

Im zweiten Teil kommen natürlich die Tiere dazu. Auch hier wird mit Filzwolle und Nadel fleißig an einem Schaf und dem Esel gearbeitet!

Im letzten Teil werden wir den Stall filzen! Dazu wird handwerkliches Geschick mit der Nähnaedel benötigt. Aber unter Anleitung der erfahrenen Dozentin ist dies selbstverständlich zu schaffen! Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es fallen zusätzlich 15 € Materialkosten an, die Sie bitte direkt im Kurs an die Dozentin bezahlen.

Mitzubringen sind: 15 € Materialgeld, Getränk



E 440 Herbstdeko häkeln

Zauberhafte Eicheln, Kürbisse, Pilze und Co. im Häkellook

Dozent(en): Sigrid Ziegler

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

3 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 21,00 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man ziemlich schnell und unkompliziert Herbstdeko häkeln kann. Eicheln, Pilze, Kürbisse und Kastanien gehören

zur Herbstzeit dazu. Für die gehäkelte Dekoration aus Wolle eignen sich kleinere Restmengen Wolle perfekt. Gehäkelte Herbstdekorationen begeistern als wunderbare Mitbringsel und Gastgeschenke oder dienen als Schmuck in Herbstgestecken, in einer Schale auf Fenstersimsen, als fröhliche Tischdekoration oder auch als Anhänger am nächsten Geburtstagsgeschenk. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

In diesem Kurs können auch kleinere eigene Projekte umgesetzt werden. Gerne können Sie sich hierzu vorab per Mail an die Dozentin wenden (sigrid54399@web.de).

Mitzubringen sind: Wollreste, Häkelnadeln und Füllwatte

E 441

Weihnachtsdeko häkeln

Häkeln für Weihnachten
Dozent(en): Sigrid Ziegler

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
3 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 21,00 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man ziemlich schnell und unkompliziert Weihnachtsdeko häkeln kann. Tannenbäume, Baumschmuck oder Geschenkanhänger begeistern als wunderbare Mitbringsel und Gastgeschenke oder dienen als Schmuck in Weihnachtsgestecken, in einer Schale auf Fenstersimsen oder als Tischdekoration. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

In diesem Kurs können auch kleinere eigene Projekte umgesetzt werden. Gerne können Sie sich hierzu vorab per Mail an die Dozentin wenden (sigrid54399@web.de).

Mitzubringen sind: Wollreste, Häkelnadeln und Füllwatte

Kreativzeit Stricken

Treffen für Strickbegeisterte

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie stricken gern und sind mit Ihrem Strickprojekt in eine Sackgasse geraten? Sie tauschen sich gerne aus und möchten sich mit Gleichgesinnten treffen?

Dann sind Sie hier genau richtig!

In geselliger Runde wird hier gemeinsam gestrickt. Grundlagen dieser wunderbaren Handarbeit können vertieft werden und erfahrene Stricker und Strickerinnen bekommen Hilfestellungen bei Problemen und Schwierigkeiten.

Freuen Sie sich auf nette Gespräche und Ihre gemütliche und anregende Strickauszeit.

Gerne können Sie sich auch vorab per Mail an die Dozentin wenden (sigrid54399@web.de).

Mitzubringen sind: Eigenes Strickprojekt und Material

Dozent(en): Sigrid Ziegler

E 450

Beginn: Freitag, 18.10.2024
2 Nachmittage, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 12,00 €

E 451

Beginn: Freitag, 17.01.2025
2 Nachmittage, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 12,00 €

E 500

Intuitives Zeichnen – Schnupperkurs

Dozent(en): Bachelor in Kunstpädagogik
Judith Eichhorn

Beginn: Samstag, 19.10.2024
2 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 26,00 €

Beim intuitiven Zeichnen werden die Teilnehmer mit Feder und Tusche arbeiten und so eine Kombination zweier Zeitungsbilder in ein neues Bild verwandeln. Diese Art des Zeichnens ist sehr individuell und bietet zugleich die Möglichkeit herauszufinden, wie vielfältig und facettenreich eine Feder in Linie und Schraffur sein kann.

Was man bei diesem Kurs vor allem mitbringen sollte sind Phantasie und die Lust auf eine völlig andere Art des Zeichnens. Feder, Tusche sowie Papier werden gegen eine kleine Nutzungsgebühr (direkt bei der Dozentin zu bezahlen) gestellt, wenn nicht vorhanden. Für eine bessere Vorstellung werden zu Beginn des Kurses einige schon früher entstandene Bilder dieser Art betrachtet.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

E 501

Intuitives Zeichnen

Dozent(en): Bachelor in Kunstpädagogik
Judith Eichhorn

Beginn: Montag, 27.01.2025
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 65,00 €

Beim intuitiven Zeichnen werden die Teilnehmer mit Feder und Tusche arbeiten und so eine Kombination zweier Zeitungsbilder in ein neues Bild verwandeln. Diese Art des Zeichnens ist sehr individuell und bietet zugleich die Möglichkeit herauszufinden, wie vielfältig und facettenreich eine Feder in Linie und Schraffur sein kann.

Was man bei diesem Kurs vor allem mitbringen sollte sind Phantasie und die Lust auf eine völlig andere Art des Zeichnens. Feder, Tusche sowie Papier werden gegen eine kleine Nutzungsgebühr (direkt bei der Dozentin zu bezahlen) gestellt, wenn nicht vorhanden. Für eine bessere Vorstellung werden zu Beginn des Kurses einige schon früher entstandene Bilder dieser Art betrachtet.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

Zeichnen lernen

Oft hört man: „Ich kann nicht zeichnen!“ oder „Zum Zeichnen braucht man Talent!“. Mit diesen Vorurteilen will der Kurs aufräumen. Zeichnen lernen heißt nämlich sehen lernen. Und man ist erstaunt, wie schnell jemand auf einmal doch gelungene Zeichnungen zu Papier bringt. Der Kurs orientiert sich an Betty Edwards Buch „Garantiert zeichnen lernen“.

Dozent(en): Josef Schubert

E 510

Beginn: Montag, 16.09.2024
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

E 511

Beginn: Montag, 27.01.2025
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

E 530

Arbeitskreis Fotostammtisch

Dozent(en): Josef Aigner, Leiter des Arbeitskreises Fotostammtisch

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024
6 Termine, 19:30 - 22:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30

Termine: Mittwoch 11.09., 09.10., 13.11., 11.12., 08.01. und der 12.02. - also jeder zweite Mittwoch im Monat.
Inhalte der Treffen:

- Bilder bearbeiten und archivieren
- Fotobuch erstellen
- Zeitrafferaufnahmen
- Videos bearbeiten (Titel erstellen, Schneiden und Nachvertonen der Videos)
- Umgang und Fotografieren mit Digitalkameras
- Erfahrungsaustausch

Workshop Glasfusing – Glasverschmelzung

Runde Kanten, interessante Bläschen, farbenfroh oder schlicht und klar - so könnte Ihr neues, selbst gestaltetes Schmelzglas aussehen. Ein Objekt für Drinnen oder Draußen, eine gebogene Schale, ein Hausschild oder ein kleines Schmuckstück: All dies und noch vieles mehr dürfen Sie im Glasatelier gestalten; es gibt keine feste Vorgabe. Aber viele Ideen und Möglichkeiten zum Probieren und Gestalten. Jeder schafft etwas Schönes; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Glasfusing (= Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, Einarbeiten z. B. von Metallen, usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs.

Diese werden später im etwa 850 ° Grad heißen Ofen verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Personen können Sie eine entspannende und kreative Zeit verbringen.

Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand von einer ca. 30 x 30 cm Fläche enthalten. Nach Absprache können natürlich auch größere Elemente angefertigt werden.

Bitte feste Schuhe und Arbeitskleidung tragen.

Materialkosten werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet (ab ca. € 15). Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee und Wasser bereit.

Der Kurs findet in der Werkstatt in Niederbergkirchen statt.

Bettina Schraner, glasigart, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen

HP: www.glasigart.de

Dozent(en): Bettina Schraner, Kunstglaserin

E 544

Beginn: Samstag, 26.10.2024
1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 89,00 €

E 545

Beginn: Samstag, 16.11.2024
 1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
 Ort: auswärts
 Gebühr: 89,00 €

Nähen am Vormittag

Nähen nach Herzenslust

In diesem Kurs darf jeder nähen, was er mag, egal ob Kindersachen oder für sich selbst. Arbeitstempo bestimmen die Teilnehmer selbst, so dass die Freude am Nähen an erster Stelle steht. Wer gerne in netter Gesellschaft und unter fachkundiger Anleitung nähen möchte, ist hier herzlich willkommen. Erwachsenen-Schnitte müssen selbst mitgebracht werden, Schnitte für Kindersachen können bei der Kursleiterin angefordert werden. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Bitte nach der Anmeldung mit der Kursleiterin per E-Mail in Verbindung setzen und die Bedarfsliste für das Wunschfangprojekt anfordern: schnittstelle-schmelzer@gmx.de

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgenommen werden.

Mitzubringen sind: Stoffschere, kleine Schere, Stecknadeln, passenden Nähfaden, Handmaß oder Maßband

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

E 551

Beginn: Freitag, 20.09.2024
 3 Vormittage, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

E 552

Beginn: Freitag, 11.10.2024
 3 Vormittage, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

E 554

Beginn: Freitag, 08.11.2024
 3 Vormittage, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

E 555

Beginn: Freitag, 17.01.2025
 3 Vormittage, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

E 557

Beginn: Freitag, 07.02.2025
 3 Vormittage, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

E 580

Arbeitskreis Keramik

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
 Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Die Töpfergemeinschaft trifft sich jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr, außer in den Ferien, im vhs Nebengebäude.

Die Arbeit mit dem Naturprodukt Ton entspannt und fördert den aktiven Stressabbau. Das Arbeiten in der Arbeitsgemeinschaft findet in lockerer Atmosphäre statt. Jeder kann selbständig arbeiten und bei Bedarf gibt es gegenseitige Hilfestellung. Wer will, kann auch seine zu Hause gefertigten Sachen mitbringen und anschließend seine gebrannten Gegenstände im Arbeitskreis glasieren. Gern können auch kreative Personen, die sich an Tonarbeiten versuchen möchten, kommen. Jeder kommt und geht wann er will. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Materialkosten Ton (je 10 kg € 24,00) sind nach Verbrauch vor Ort zu bezahlen.

E 581

Töpferei für Jugendliche und Erwachsene – Herbstdeko

Ab 15 Jahre

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 20.09.2024
 1 Termin, 17:00 - 19:30 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 21,00 €

Wenn Sie kreativ sein möchten und gerne mit netten Leuten zusammenarbeiten, sind Sie in unserem Keramikkurs herzlich willkommen. Lernen Sie das Töpferei von Grund auf oder vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse. Der Werkstoff Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens bietet. Anfänger erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens.

Mit verschiedenen Techniken formen Sie fantasievolle Dekorationen für die herbstliche Jahreszeit. Fortgeschrittene können in diesem Kurs frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

In diesem Kurs werden die Werkstücke am Ende von Ihnen farblich engobiert (= der ungebrannte Ton wird farblich gestaltet) und nach dem 1. Brand von der Kursleiterin transparent glasiert. Bitte bedenken Sie, dass es drei bis vier Wochen dauern kann, bis das Werkstück fertig ist. Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen in der Werkstatt zur Verfügung.

Die Kosten für Ton, Glasieren und Brennen der Kunstwerke werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze und Brotzeit

E 582

Töpfern für Jugendliche und Erwachsene – Weihnachten

Ab 15 Jahre

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 18.10.2024

1 Termin, 17:00 - 19:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

Wenn Sie kreativ sein möchten und gerne mit netten Leuten zusammenarbeiten, sind Sie in unserem Keramikurs herzlich willkommen. Lernen Sie das Töpfern von Grund auf oder vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse. Der Werkstoff Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens bietet. Anfänger erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens. Mit verschiedenen Techniken formen Sie fantasievolle Dekorationen für das Weihnachtsfest. Fortgeschrittene können in diesem Kurs frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

In diesem Kurs werden die Werkstücke am Ende von Ihnen farblich engobiert (= der ungebrannte Ton wird farblich gestaltet) und nach dem 1. Brand von der Kursleiterin transparent glasiert. Bitte bedenken Sie, dass es drei bis vier Wochen dauern kann, bis das Werkstück fertig ist. Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen in der Werkstatt zur Verfügung.

Die Kosten für Ton, Glasieren und Brennen der Kunstwerke werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

E 583

Töpfern für Jugendliche und Erwachsene – Winterdekoration

Ab 15 Jahre

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 15.11.2024

1 Termin, 17:00 - 19:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

Wenn Sie kreativ sein möchten und gerne mit netten Leuten zusammenarbeiten, sind Sie in unserem Keramikurs herzlich willkommen. Lernen Sie das Töpfern von Grund auf oder vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse. Der Werkstoff Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens bietet. Anfänger erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens.

Mit verschiedenen Techniken formen Sie fantasievolle Dekorationen, passend zur kalten Jahreszeit.

Fortgeschrittene können in diesem Kurs frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

In diesem Kurs werden die Werkstücke am Ende von Ihnen farblich engobiert (= der ungebrannte Ton wird farblich gestaltet) und nach dem 1. Brand von der Kursleiterin transparent glasiert.

Bitte bedenken Sie, dass es drei bis vier Wochen dauern kann, bis das Werkstück fertig ist.

Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen in der Werkstatt zur Verfügung.

Die Kosten für Ton, Glasieren und Brennen der Kunstwerke werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze und Getränk

E 584

Töpfern für Jugendliche und Erwachsene – Dekoration für Haus und Garten

Ab 15 Jahre

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 14.02.2025

1 Termin, 17:00 - 19:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

Wenn Sie kreativ sein möchten und gerne mit netten Leuten zusammenarbeiten, sind Sie in unserem Keramikurs herzlich willkommen. Lernen Sie das Töpfern von Grund auf oder vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse. Der Werkstoff Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens bietet. Anfänger erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens.

Mit verschiedenen Techniken formen Sie fantasievolle Dekorationen für Haus und Garten.

Fortgeschrittene können in diesem Kurs frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

In diesem Kurs werden die Werkstücke am Ende von Ihnen farblich engobiert (= der ungebrannte Ton wird farblich gestaltet) und nach dem 1. Brand von der Kursleiterin transparent glasiert.
Bitte bedenken Sie, dass es drei bis vier Wochen dauern kann, bis das Werkstück fertig ist.
Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen in der Werkstatt zur Verfügung.

Die Kosten für Ton, Glasieren und Brennen der Kunstwerke werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze und Getränk

E 601 Flechtwerke aus Weide – runder & ovaler Korb

Dozent(en): Sebastian Mak, freiber. Flechtwerkgestalter und Korbflechter

Beginn: Samstag, 09.11.2024

2 Tage, 08:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 130,00 €

Samstag 08:00 - 16:00 Uhr, Sonntag 08:00 - 15:00 Uhr
Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen. Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte, beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke. Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist dem Dozenten mit seinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig, einen runden Korb mit Grifflöchern aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie die vier wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, 3er und 4er Kimm, Schicht (Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluss). Korb Maße: Durchmesser ca. 35cm, Höhe ca. 40cm. Verwendbar als Kirschen-/Zwetschgenkorb, Handarbeitskorb, Spielzeugkorb, Tablett.....
Die Kursteilnehmer können auch ersatzweise einen ovalen Korb flechten; mit Grifflöchern (Wäschekorb) oder Einkaufs-/Ernte-Korb (Henkelkorb) aus ungeschälter Weide. Korb Maße (ohne Henkel): Länge ca. 50 cm, Breite ca. 30 cm, Höhe ca. 25 cm.

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, Taschen etc. zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Wer schon Flechterfahrungen hat, kann als Alternative zum Korb auch Objekte nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten, z.B. Leuchtobjekte, Accessoires, Spiralzöpfe, Rasseln, Füllhörner, Rasseltechnik, Schalen, Kugeln, Windspiele, etc.

Das Flechtmaterial Weide steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe, u.a. kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Personen (min. 5 Pers.) begrenzt.

Mitzubringen sind: ca. 30 EUR Materialkosten nach Verbrauch (sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen)

E 602 Flechtwerke aus Weide – Weidenstern

Dozent(en): Sebastian Mak, freiber. Flechtwerkgestalter und Korbflechter

Beginn: Samstag, 21.12.2024

1 Termin, 08:00 - 14:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 120,00 €

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.

Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte, beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke. Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist dem Dozenten mit seinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig, einen großen Stern aus verschiedenfarbigen Weidesorten, aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dabei lernen sie die Weidenbindung „jap. Auge“ kennen.

Es besteht die Möglichkeit mehrere Weidensterne, in unterschiedlichen Größen und Farben zu flechten. Das Flechtmaterial Weide, steht eingeweicht zur Verfügung.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen (mind. 5 Pers.) begrenzt.

Kursort: Lebensgemeinschaft Höhenberg e. V., Höhenberg 8, 84149 Velden.

Mitzubringen sind: Materialkosten i. H. v. EUR 30 (nach Verbrauch)

E 603

Flechtwerke aus Weide – Vogelhotel

Dozent(en): Sebastian Mak, freiber. Flechtwerkgestalter und Korbflechter

Beginn: Samstag, 26.10.2024

2 Tage, 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 150,00 €

Termine: Samstag, 26.10.2024 von 8 Uhr bis 15:00 Uhr, Sonntag, 27.10.2024 von 8 Uhr bis 14:00 Uhr

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.

Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert

und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte, beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke.

Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist dem Dozenten mit seinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig eine Futterstelle für Vögel aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dabei lernen sie die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Kipprand, Aufstaken, Fitze, 3 er und 4 er Kimme, Schicht (Zäunergeflecht), jap. Auge (Weidenbindung), und Zuschlag (Randabschluss).

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbei-

ten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, Taschen, etc. zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe, u.a. kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen (mind. 5 Pers.) begrenzt.

Kursort: Lebensgemeinschaft Höhenberg e. V., Höhenberg 8, 84149 Velden.

Mitzubringen sind: Materialkosten i. H. v. EUR 30 (nach Verbrauch) und 10 EUR Vollholz-Flechtbrett

E 611

Weihnachtliche Dekorationen mit Weiden

Dozent(en): Maria Steinhauser, Weidenkünstlerin

Beginn: Mittwoch, 27.11.2024

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 29,00 €

incl. Weiden in verschiedenen Größen.

Erleben Sie, wie entspannend und stressabbauend es ist mit Weiden zu arbeiten. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft und freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen entsteht.

Zu Beginn des Kurses zeigt die leidenschaftliche Flechterin, wie Weiden verarbeitet werden. Weihnachtsdeko einmal anders: Flechten von Weidensternen in verschiedenen Größen und Formen zum Aufhängen oder am Stecken. Dekoriert mit Naturmaterial.

E 612

Weidenflechten für Gartenobjekte

Dozent(en): Maria Steinhauser, Weidenkünstlerin

Beginn: Mittwoch, 19.02.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 29,00 €

incl. Weiden in verschiedenen Größen.

Die Kursleiterin bringt zur Ideenfindung zahlreiche Weidenflecht-Objekte mit, viele dekorative und nützliche Flechtwerke für Garten und Balkon. In diesem Kurs erleben die Teilnehmer, wie entspannend und stressabbauend es ist, mit Weiden zu arbeiten und schöpfen

Energie aus dieser kreativen Kraft. Es werden Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches geflochten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Naturseife selbst herstellen

Feinste Naturseifen aus hochwertigen, pflanzlichen Rohstoffen verwöhnen unsere Haut und schenken ihr eine extra Portion Pflege. Ein Stück handgefertigte Seife ist wie eine kleine Auszeit - das beginnt schon bei der Herstellung in der Küche, wenn zarte Düfte von Ölen, Kräutern und Auszügen verarbeitet werden. Genau dieses Erlebnis wird in diesem Kurs geteilt, indem gemeinsam Seifen hergestellt werden. Dieser Kurs vermittelt die Praxis der Herstellung von Naturseife, das Verständnis für das Zusammenwirken von Ölen und Fetten sowie die Erstellung eines eigenen, individuellen Rezeptes - mit und ohne Seifenrechner. Ferner wird der Umgang mit verschiedenen Laugenflüssigkeiten, der Umgang mit Farben und Düften und die Techniken der Marmorierung erklärt. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Alle Zutaten und Rohstoffe sind im Kurs inbegriffen. Benötigte Arbeitsgeräte, Einmalhandschuhe und Schutzbrillen stehen zur Verfügung. Die fertigen Seifen können nach ca. sechs Wochen Ruhezeit bei der Dozentin geschnitten abgeholt werden. Bei Bedarf können die Seifen auch versendet werden. Die Teilnehmer erhalten schließlich ca. 10 Seifen (ca. 900 gr) und ein ausführliches Handout mit getesteten Rezepten.

Dozent(en): Gertraud Fußeder, Kräuterkundlerin, Inhaberin einer Kräuterschule

E 670

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 89,00 €

E 671

Beginn: Mittwoch, 26.02.2025
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 89,00 €

Werde zum eigenen Schminkprofi

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie sich richtig schminken. Unter Anleitung einer ausgebildeten Visagistin zaubern Sie sich ein typgerechtes, dezentes Tages-

ke-Up. Anschließend verwandeln Sie das Tages-Make-Up in ein atemberaubendes Abend-Make-Up. Bitte kommen Sie ungeschminkt!
Mindestalter: 18 Jahre
Mitzubringen sind: Getränk, Schreibzeug

Dozent(en): Karin Winterer, Visagistin, Make-Up Stylistin

E 700

Beginn: Samstag, 12.10.2024
1 Nachmittag, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 37,00 €

E 702

Beginn: Samstag, 15.02.2025
1 Nachmittag, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 37,00 €

E 750

Kalligraphie – die schönste Art zu Schreiben

Dozent(en): Andreas Philippi, Dozent für Kalligraphie

Beginn: Donnerstag, 05.12.2024
3 Termine, 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 57,00 €

Kalligraphie kann in vielfacher Hinsicht therapeutisch wirksam sein, sie fördert Koordination und inneres Gewahrsein. Kalligraphie ist gerade sehr beliebt, denn man kann diese Schriftart in vielen Bereichen zur Verschönerung einsetzen. Erlernen Sie die Grundtechniken der Kalligraphie und nutzen Sie diese für Menükarten in der Festtagsplanung, für die Gestaltung von Grußkarten, Türschildern, Urkunden oder im Einsatz des eigenen Hobbys. Dieser Schreibstil bietet unendliche Möglichkeiten. Dabei werden die Teilnehmer dort abgeholt, wo sie in ihrem Können stehen. Jeder kann eigene Ideen und Wünsche mitbringen und erhält hier Unterstützung der Kursleitung. Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters geeignet, vom Schüler bis zum Senior. Kosten für Schreibmaterialien zzgl. ca. 7 Euro, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.
Mitzubringen sind: ca. 7 EUR Materialkosten



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg



J Junge vhs

Unsere Dozenten



Judith
Eichhorn



Claudia
Eigelstorfer



Silke
Girnghuber



Florian
Huber



Stefanie
Huber



Monika
Kathke



Michaela
Mildenberger



Antje
Nickelmann



Nicole
Reithmaier



Katrin
Rosenberg



Josef
Schubert



Maria
Stettner

Eltern-Kind-Töpfern ab 3 Jahre

In diesem Kurs töpfern Mutter oder Vater unter professioneller Anleitung der Dozentin gemeinsam mit dem Kind. Gestalten Sie, wozu Sie Lust haben - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kneten, Klopfen, Formen und Modellieren sind Aktivitäten, die entspannen und Spaß machen. Die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind wird nachhaltig gefördert. Die Verwirklichung der eigenen Idee und die Fantasie stehen dabei im Vordergrund. Anschließend können Sie Ihr Werk mit Engobe-Farben bemalen.

Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze, Brotzeit

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

J 100

Beginn: Sonntag, 22.09.2024
1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 23,00 €

J 101

Beginn: Sonntag, 20.10.2024
1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 23,00 €

J 102

Beginn: Sonntag, 17.11.2024
1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 23,00 €

J 103

Beginn: Sonntag, 01.12.2024
1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 23,00 €

J 104

Beginn: Sonntag, 19.01.2025
1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 23,00 €

J 105

Beginn: Sonntag, 16.02.2025
1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 23,00 €

Keramisches Gestalten

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Du bist gespannt, was alles mit Ton möglich ist?

Finde es raus mittels verschiedener Techniken, welche Du in diesem Kurs erlernen kannst.

Egal ob Dekorationen, Figuren oder verschiedene Gefäße - vieles ist möglich! Ich unterstütze Dich bei Deinen kreativen und fantasievollen Ideen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Kunstwerke mittels verschiedener Engoben bunt zu gestalten.

Es ist nicht nur eine spaßige Freizeitbeschäftigung, an der die Kleinen ihre Freude haben werden, Töpferei fördert auch die Kreativität und die Feinmotorik. Gleichzeitig stärkt das Kneten und Formen auch die Handmuskulatur, die spätestens beim Schuleintritt für die Schreibübungen hilfreich sein wird.

Mitzubringen sind: Schürze, Brotzeit

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

J 120

Beginn: Samstag, 21.09.2024

1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J 121

Beginn: Samstag, 19.10.2024

1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J 122

Beginn: Samstag, 16.11.2024

1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J 123

Beginn: Samstag, 30.11.2024

1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J 124

Beginn: Samstag, 18.01.2025

1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J 125

Beginn: Samstag, 15.02.2025

1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J 200

Glutenfreies Plätzchenbacken für Kinder

Ab 7 Jahre

Dozent(en): Nicole Reithmaier, & Team, Mitglied der Zöliakiegruppe

Beginn: Sonntag, 01.12.2024

1 Nachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, 001

Gebühr: 10,00 €

Plätzchenbacken der Zöliakiegruppe Landshut. Der Kurs ist für Zöliakiebetreffende, Angehörige oder Interessenten gedacht.

Wir backen nachmittags Plätzchen, was die Öfen hergeben und lassen uns dabei Kinderpunsch schmecken. Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker.

Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen.

Alle gebackenen Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

(Unkostenbeitrag für die Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen ca. 10 Euro)

Rezeptemappe wird per Mail versendet.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung oder rechtzeitige Absage (spätestens drei Tage vor Kursbeginn), da die Kursplanung sehr aufwendig ist und an die Teilnehmerzahl angepasst wird.

J 301

Kinderfilzkurs – Schatzbeutel

Für Kinder ab 6 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Samstag, 09.11.2024

1 Vormittag, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

Filzen macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern es ermöglicht den Kindern auch, ihre Kreativität auf vielfältige Weise auszuleben.

Aus weicher und bunter Wolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen die schönsten Filzwerke. Kinder finden beim Filzen großes Gefallen! Allein der warme Seifenschaum an ihren Händen und die vielen

wunderschönen Farben der Filzwolle gepaart mit kindlicher Neugier weckt ihre Kreativität und Fantasie. In einer bunt gemischten Gruppe macht das Filzen noch mehr Spaß und die Kinder lernen voneinander. In diesem Kurs entstehen unter Anleitung der Dozentin kleine Schatzbeutel!

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10 € an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind!

Mitzubringen sind: Ein Handtuch, 10 EUR Materialgeld und ein Getränk

J 340

Herbstferien: Basteln für Halloween

Für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Bachelor in Kunstpädagogik
Judith Eichhorn

Beginn: Samstag, 26.10.2024

1 Termin, 11:15 - 12:45 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

Tauche ein in die bunte Welt des Bastelns! Wir basteln viele verschiedene, schaurige Dinge rund um Halloween. Egal, ob Fensterbilder, Windlichter oder andere spannende Projekte - es kommt beim Basteln nicht auf die richtige Technik an, sondern auf Spaß und Kreativität. Bei diesem Kurs ist für jedes Kind etwas Lustiges dabei.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5 € an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: zzgl. Materialkosten i. H. v. 5 EUR

Kinder basteln für Weihnachten

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In der Vorweihnachtszeit wollen wir mit verschiedenen Bastelaktivitäten Dekoration für das Wohnzimmer oder auch Geschenke für unsere Liebsten gestalten. Ob Fensterbilder, bunte Sterne, Weihnachtsbaumschmuck und viele andere schöne Dinge - durch die bunte Vielfalt ist für jeden etwas dabei. Auch ältere Kinder können komplexere Werke gestalten.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5 € an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: 5 € Materialgeld

Dozent(en): Bachelor in Kunstpädagogik Judith Eichhorn

J 341

Beginn: Samstag, 07.12.2024

1 Nachmittag, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

J 342

Beginn: Samstag, 14.12.2024

1 Nachmittag, 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

J 343

Die Vielfalt der Bügelperlen

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Dozent(en): Bachelor in Kunstpädagogik

Judith Eichhorn

Beginn: Samstag, 08.02.2025

1 Termin, 13:00 - 14:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

Jeder kennt sie - die Bügelperlen. In diesem Kurs wollen wir nicht nur die Bilder auf die Stiftplatten legen und bügeln, sondern komplexere dreidimensionale Tiere und Blumen, Schmuck oder größere Bilder gestalten.

Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von EUR 5,00 an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: zzgl. Materialkosten i. H. v. 5 EUR
Wenn vorhanden: durchsichtige, quadratische Steckplatte, die man zusammenfügen kann.

Bewegungsparty

Für Kinder von 4 bis ca. 8 Jahren

Spiel, Spaß, Tanz und gute Laune. Pack Deine Sporttaschen zusammen und komm vorbei. Wir machen Staffel- und Gemeinschaftsspiele und altersgerechte Tanzchoreographien und fördern damit spielerisch Koordination, Beweglichkeit und Teamgeist. Sport steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und das Selbstvertrauen, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination! Wer tanzt und sich bewegt, fördert ständig seinen Gleichgewichtssinn. Dadurch wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die so genannte Sensomotorik unterstützt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Getränk

Dozent(en): Antje Nickelmann, Beraterin für Fußreflexzonenmassage, Tanztrainerin

J 400

Beginn: Montag, 16.09.2024

6 Termine, 16:15 - 17:15 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 48,00 €

J 401

Beginn: Montag, 11.11.2024
 6 Termine, 16:15 - 17:15 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 48,00 €

J 402

Beginn: Montag, 20.01.2025
 6 Termine, 16:15 - 17:15 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 48,00 €

Yoga für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahre

Yoga bietet Schulkindern einen idealen Ausgleich zu Stress, Bewegungsmangel und Kopfflastigkeit, was im Schulalltag des Öfteren auftritt.

Im Vordergrund steht der spielerische und spaßige Zugang zum Yoga.

In den Kinderyoga Stunden reisen wir gemeinsam in verschiedene Themenwelten und erleben diese mit vielen Bewegungs- und Entspannungsübungen, Yoga-Spielen, Atemübungen und Fantasiereisen.

Kinderyoga bietet den perfekten Ausgleich zum oft vollgepackten und leistungsorientierten Alltag der Kinder, denn durch Yoga kann man lernen, besser mit Belastungssituationen umzugehen.

Auch bei Prüfungsvorbereitungen kann Yoga helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, den Stress zu verringern und ruhiger zu werden.

Die einfachen, aber wirkungsvollen Yogaübungen für Kinder führen also neben einer guten Körperhaltung zu vielen positiven Effekten.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und ein Getränk

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

J 420

Beginn: Montag, 25.11.2024
 4 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 32,00 €

J 421

Beginn: Montag, 13.01.2025
 4 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 32,00 €

Familienyoga

Yoga genießen mit der ganzen Familie

Familienyoga verbindet und es macht richtig Spaß, gemeinsam die Yoga-Welt zu entdecken. Kinder und Erwachsene lernen dabei, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Neben Beweglichkeit wird die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert. Das gemeinsame Üben beeinflusst die Eltern-Kind Beziehung positiv und stärkt diese. Die Stunde orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und wird entsprechend spielerisch gestaltet. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Die Kursgebühr gilt für 1 Erwachsenen plus 1 Kind. Auf Anfrage kann auch mit mehreren Kindern teilgenommen werden.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und ein Getränk

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

J 430

Beginn: Freitag, 15.11.2024
 1 Termin, 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 14,00 €

J 431

Beginn: Freitag, 24.01.2025
 1 Termin, 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 14,00 €

Jonglieren lernen

Für Jung und Alt

Dich begeistert es, wenn Du jemanden jonglieren siehst? Dann bist Du bei diesem Kurs genau richtig. Denn jeder kann Jonglieren lernen! Und ganz nebenbei werden dabei wertvolle Fähigkeiten wie die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination der beiden Gehirnhälften trainiert. Dadurch trägt Jonglieren einen wesentlichen Teil zur Steigerung der Kreativität und dem problemlösenden Denkvermögen bei. Zugleich trainiert es Muskulatur und Gehirn in ausgeglichener Weise. Besonders in Lern- und Arbeitspausen ist Jonglieren der ideale Ausgleich. Bereits nach den ersten kleinen Erfolgen erlangt man sehr schnell Selbstbewusstsein. Und was man je gelernt hat, bleibt für immer!

In diesem Kurs erlernst Du das Jonglieren mit drei Bällen. Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt oder Du kannst auch Deine eigenen Bälle mitbringen.

Dozent(en): Florian Huber, Jongleur, Übungsleiter C-Lizenz

J 460

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 35,00 €

J 461

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025
4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 35,00 €

J 462

Herbstferien: Crashkurs Jonglieren

Für Jung und Alt
Dozent(en): Florian Huber, Jongleur, Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Montag, 28.10.2024
2 Nachmittage, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 22,00 €

2 Termine: Montag, 28.10. und Dienstag, 29.10. jeweils von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr.

Dich begeistert es, wenn Du jemanden jonglieren siehst? Dann bist Du bei diesem Kurs genau richtig. Denn jeder kann Jonglieren lernen! Und ganz nebenbei werden dabei wertvolle Fähigkeiten wie die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination der beiden Gehirnhälften trainiert. Dadurch trägt Jonglieren einen wesentlichen Teil zur Steigerung der Kreativität und dem problemlösenden Denkvermögen bei. Zugleich trainiert es Muskulatur und Gehirn in ausgleichender Weise.

In diesem Crashkurs tauchst Du ein in die faszinierende Welt der Jonglage und lernst die ersten Schritte mit drei Bällen.

Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt oder Du kannst auch Deine eigenen Bälle mitbringen.

Entspannungsmethoden

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Fühlt sich Ihr Kind gestresst? Hat Ihr Kind Konzentrationschwierigkeiten? Wünschen Sie sich, dass sich Ihr Kind entspannen kann?

Aber es gibt so viele verschiedene Entspannungsmöglichkeiten, dass Sie nicht wissen, welche für Ihr Kind passen könnte. In diesem Kurs kann Ihr Kind verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, sich zu entspannen. Für jede Methode gibt es eine kurze Anleitung

zum Mitnehmen, damit Sie zu Hause auch gemeinsam üben können.

Diese Methoden werden wir ausprobieren:

- Achtsamkeit
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung

Dozent(en): Michaela Mildenberger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

J 480

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
Termine: 06., 13., 20. und 27.11.2024
4 Nachmittage, 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

J 481

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025
4 Nachmittage, 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Der Alltag stellt unsere Kinder vor große Herausforderungen. Sticheleien unter Freunden, Konflikte mit Klassenkameraden oder gar Bedrohungen durch andere Kinder. Während sich manche Kinder ganz selbstverständlich behaupten, fällt anderen dies oft schwer. Wäre es nicht toll, wenn wir unseren Kindern Fähigkeiten mitgeben könnten, diese Situationen eigenverantwortlich und souverän zu meistern? Quasi Superhelden ihres Lebens werden?

In diesem Kurs lernen Ihre Kinder unter anderem folgende Strategien:

- Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Konflikte selbstständig und gewaltfrei lösen
- Richtiges Verhalten bei Gewaltandrohungen
- Richtig Hilfe holen in ersten Situationen

Diese Inhalte werden den Kindern mit viel Spaß und Leichtigkeit vermittelt.

Durch verschiedene Techniken wie Schauspiel, Rollenspiele, Einzelübungen und Partnerübungen in Kombination mit Bewegung und Entspannung wird es bestimmt nicht langweilig.

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

J 500

Beginn: Montag, 23.09.2024
 Kurstermine: 23.09., 30.09., 14.10. und 21.10.2024
 4 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

J 501

Beginn: Montag, 17.02.2025
 2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

J 510

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining – Aufbaukurs

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren
 Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 11.11.2024
 2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

Ihr Kind hat bereits am Grundkurs teilgenommen und möchte das Gelernte festigen und vertiefen und dazu neue Kenntnisse erlangen? Dann ist dieser Aufbaukurs genau das Richtige!

Wir werden die Inhalte des Grundkurses auffrischen und mit einigen Übungen wieder präsent machen. Darüber hinaus lernt Ihr Kind neue Strategien für unterschiedlichste Alltagssituationen kennen. Das Selbstvertrauen und die Resilienz Ihres Kindes wird so weiter gefördert. Die Themen werden gewohnt spielerisch und mit Spaß vermittelt.

Mitzubringen sind: Federmäppchen

J 590

Workshop: Ängste und Prüfungsdruck

Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren
 Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Samstag, 08.02.2025
 1 Termin, 09:00 - 12:30 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 36,00 €

Angst vor einer Prüfung. Angst vor einem Referat oder Vortrag. Und damit verbundener Lern- und/oder Alltagsstress. Viele Kinder und Jugendliche leiden unter Alltagsängsten, insbesondere wenn es um Leistungsnachweise oder Ergebnispräsentationen geht.

Diese können sehr belastend sein. Typische Auswirkungen sind u. a. schlechte Schlafqualität, Vermeidungsstrategien bis hin zu Panikattacken.

Dann kommt der Punkt „Funktioniert-einfach-gar-nichts-mehr“, hauptsächlich in Form von Lern- und Denkblockaden. Danach folgt Frustration, die Motivation nimmt immer mehr ab. Kommen schlechte Notenungen, Bewertungen oder Kritik (eigene als auch externe) dazu, tragen diese dazu bei, noch mehr in die Angstthematik zu rutschen.

Das willst Du ändern? Dieser Workshop bietet den Teilnehmern und Teilnehmerinnen gerechte Antworten und Selbsthilfe-Methoden an.

Der Workshop beinhaltet folgende Aspekte:

- Angst und daraus resultierende Verhaltensweisen verstehen und definieren lernen
- Verhaltenstipps sowie Lern- und Präsentationstrategien inkl. Zeitmanagement
- Tools für besseren Umgang in alltäglichen Angstsituationen zum aktiven Erfahren
- Entspannungsmethoden (Atmen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson usw.)

Der Workshop ist keine ärztliche oder therapeutische Therapiesitzung, sondern stellt eine Beratung und Unterstützung zum eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema dar.

J 611

Fit für die 10. Klasse – Mathematik

Für Schüler der 10. Jahrgangsstufe Realschule

Dozent(en): Maria Stettner

Beginn: Freitag, 27.09.2024
 2 Termine, 14:00 - 15:00 Uhr
 Ort: VHS, Stadtplatz 30
 Gebühr: 35,00 €

Dieser Kurs hilft den Teilnehmern Gelerntes zu festigen, Lücken zu schließen und gut vorbereitet in die nächste Jahrgangsstufe zu starten.

Der Dozentin liegt Dein Erfolg am Herzen und sie gibt Dir für jedes Mathefragezeichen die Erklärung, die Du wirklich verstehst. So einfach, effizient und ergebnisorientiert wie möglich. Es werden gemeinsam individuelle Schwierigkeiten gemeistert und Klarheit in Deinen Mathe-Kopf gebracht, damit Du Dich straight auf Erfolgskurs begibst.

Mathe ist nur so lange schwer, bis Du es verstanden hast.

Wir machen Mathe einfach. Das Ziel der Dozentin ist Dein Matheerfolg.

Für persönliche Nachfragen gerne vorab per Mail an maria.stettner.ms@gmail.com.

Lernen in der Kleingruppe, maximal 8 Teilnehmer.

J 612

Fit für die 9. Klasse – Mathematik

Für Schüler der 9. Jahrgangsstufe Realschule

Dozent(en): Maria Stettner

Beginn: Freitag, 11.10.2024
2 Termine, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

Dieser Kurs hilft den Teilnehmern Gelerntes zu festigen, Lücken zu schließen und gut vorbereitet in die nächste Jahrgangsstufe zu starten.

Der Dozentin liegt Dein Erfolg am Herzen und sie gibt Dir für jedes Mathefragezeichen die Erklärung, die Du wirklich verstehst. So einfach, effizient und ergebnisorientiert wie möglich. Es werden gemeinsam individuelle Schwierigkeiten gemeistert und Klarheit in Deinen Mathe-Kopf gebracht, damit Du Dich straight auf Erfolgskurs begibst.

Mathe ist nur so lange schwer, bis Du es verstanden hast.

Wir machen Mathe einfach. Das Ziel der Dozentin ist Dein Matheerfolg.

Für persönliche Nachfragen gerne vorab per Mail an maria.stettner.ms@gmail.com.
Lernen in der Kleingruppe, maximal 8 Teilnehmer.

Englisch zur Mittleren Reife

Prüfungsvorbereitung

Lernen in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine zuhause. In diesem Kurs wiederholen wir den aktuellen Unterrichtsstoff und bereiten uns langsam auf die Abschlussprüfung vor. Es wird die relevante Grammatik eingehend wiederholt, so dass vorhandene Lernlücken geschlossen werden. Word Family, Mixed Grammar, Reading and Vocabulary sind großer Bestandteil dieses Kurses und die Basis für eine intensive Prüfungsvorbereitung.

Dozent(en): Claudia Eiglstorfer, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurse auch in anderen Fächern und Klassenstufen möglich, Einzelstunden 25 € pro 60 Minuten, Termine werden individuell abgestimmt

J 620

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
6 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

J 621

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025
6 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

Sommerferien-Kurse Latein Kurz wiederholung des vergangenen Lehrjahres

Für einen guten Start in das neue Schuljahr werden die wichtigsten Grammatikthemen des vergangenen Latein Lehrjahres wiederholt und „zum Wiederreinkommen“ gemeinsam das strukturierte Übersetzen geübt. Die Kurzwiederholungskurse finden ab 3 TN statt.

Dozent(en): Monika Kathke, Dozentin für Latein-Nachhilfe

Kurse können auch in anderen Jahrgangsstufen angeboten werden. Bitte sprechen Sie uns an.

J 640

Online: Kurzwiederholung Latein I

Erstes Lernjahr - Lehrwerk Campus B1 oder C1 NEU

Beginn: Mittwoch, 04.09.2024
1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 20,00 €

J 641

Online: Kurzwiederholung Latein II

Zweites Lernjahr - Lehrwerk Campus B2 oder C2 NEU

Beginn: Mittwoch, 04.09.2024
1 Termin, 11:00 - 13:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 20,00 €

J 642

Online: Kurzwiederholung Latein III

Drittes Lernjahr - Lehrwerk Campus B3 oder C3 NEU

Beginn: Mittwoch, 04.09.2024
1 Termin, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 20,00 €

Online: Latein 9. Klasse – Übersetzungs- und Grammatiktraining

Gebühr bei 3 - 5 TN, Aufpreis bei weniger TN, Termine werden ggf. noch angepasst.

Begleitend zur aktuellen Lektüre wird das strukturierte, genaue Übersetzen von lateinischen Texten geübt. Die dabei auftauchenden grammatikalischen Besonderheiten werden wiederholt. Die Textauswahl richtet sich nach den Vorkenntnissen und dem aktuellen Schulstoff der einzelnen Teilnehmer. Um eine gezielte Bearbeitung einzelner Schwierigkeiten zu ermöglichen, finden die Latein-Trainingskurse nur in Kleingruppen von 1 - 5 Schülern statt.

Dozent(en): Monika Kathke, Dozentin für Latein-Nachhilfe

J 650

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024
6 Termine, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

J 651

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
3 Termine, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 30,00 €

J 652

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
6 Termine, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

Online: Latein II - Übersetzungs- und Grundlagentraining

Zweites Lernjahr - Lehrwerk Campus C2

Gebühr bei 3 - 5 TN, Aufpreis bei weniger TN, Termine werden ggf. noch angepasst.

Um eine möglichst gute Basis für den weiteren Erfolg im Fach Latein zu schaffen, wird anhand von passenden Texten das exakte Übersetzen geübt. Bekannte Grammatikthemen werden dabei wiederholt, neue Grammatik angepasst an den aktuellen Schulstoff der jeweiligen Teilnehmer geübt.

Um eine gezielte Bearbeitung einzelner Schwierigkeiten zu ermöglichen, finden die Latein-Trainingskurse nur in Kleingruppen von 1 - 5 Schülern statt.

Dozent(en): Monika Kathke, Dozentin für Latein-Nachhilfe

J 660

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024
6 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

J 661

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
3 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 30,00 €

J 662

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
6 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

Online: Latein 10. Klasse – Übersetzungs- und Grammatiktraining

Gebühr bei 3 - 5 TN, Aufpreis bei weniger TN, Termine werden ggf. noch angepasst.

Begleitend zur aktuellen Lektüre wird das strukturierte, genaue Übersetzen von lateinischen Texten geübt. Die dabei auftauchenden grammatikalischen Besonderheiten werden wiederholt. Die Textauswahl richtet sich nach den Vorkenntnissen und dem aktuellen Schulstoff der einzelnen Teilnehmer. Um eine gezielte Bearbeitung einzelner Schwierigkeiten zu ermöglichen, finden die Latein-Trainingskurse nur in Kleingruppen von 1 - 5 Schülern statt.

Dozent(en): Monika Kathke, Dozentin für Latein-Nachhilfe

J 670

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024
6 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

J 671

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
3 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 30,00 €

J 672

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
6 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

Online: Latein III - Übersetzungs- und Grammatiktraining

Drittes Lernjahr - Lehrwerk Campus B3 oder C3 NEU

Gebühr bei 3 - 5 TN, Aufpreis bei weniger TN, Termine werden ggf. noch angepasst.

Ziel des Kurses ist es, das strukturierte, genaue Übersetzen von lateinischen Texten zu üben. Die dabei auftauchenden grammatikalischen Besonderheiten werden wiederholt. Die Textauswahl richtet sich nach den Vorkenntnissen und dem aktuellen Schulstoff der einzelnen Teilnehmer. Um eine gezielte Bearbeitung einzelner Schwierigkeiten zu ermöglichen, finden die Latein-Trainingskurse nur in Kleingruppen von 1 - 5 Schülern statt.

Dozent(en): Monika Kathke, Dozentin für Latein-Nachhilfe

J 680

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

J 681

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
3 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 30,00 €

J 682

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 60,00 €

J 692

Herbstferien: Klausurtraining Deutsch für die gymnasiale Oberstufe

Dozent(en): Gabriele Neumeier-Sato, Gymnasiallehrerin, Oberstudienrätin

Beginn: Freitag, 18.10.2024
3 Termine, 14:30 - 17:30 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 95,00 €

Termine: 18.10., 29.10. und 30.10.2024
Offener Einstieg für alle Fragen.

Tipps zur Vorgehensweise bei Textanalyse und Interpretation in Klausur und Deutschabitur („Wie knacke ich einen so anspruchsvollen Text?“). In diesem Kurs kannst du Dich gezielt in einer kleinen Gruppe auf die nächste Deutsch-Klausur am allgemeinbildenden Gymnasium vorbereiten.

Wir arbeiten mit Beispielen/Musterlösungen von Klausuren und früheren Abituraufgaben.

Themenschwerpunkte können je nach Bedarf im Kurs festgelegt werden.

Alle individuellen Fragen bzw. Anregungen sind willkommen!

Empfohlen: Eine Woche vor Kursbeginn Kontaktaufnahme mit der Dozentin (weinberg1212@aol.com), um die erste Sitzung thematisch vorbereiten zu können.

J 700

Arbeitskreis Schach für Jugendliche

Dozent(en): Vorsitzender des Schachklubs Landshut Josef Schubert

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
21 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Einmal wöchentlich treffen sich interessierte, jugendliche Schachspieler.

Schach wurde im letzten Jahrzehnt auf der ganzen Welt immer beliebter. Schach hilft Kindern, die Konsequenzen ihrer Handlungen zu erkennen. Die Kinder müssen dabei aber nicht zu großartigen Schachspielern werden oder hohe Ratings erzielen. Viel wichtiger ist es, dass die Kinder erkennen, dass all ihre Entscheidungen sowohl gute als auch schlechte Folgen haben. Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist im ganzen Leben nützlich. Bei Hausaufgaben genauso, wie später im Berufsleben. Schach fördert die Kreativität. Auf ganz persönliche Art kann man seiner Kreativität mittels verschiedener Züge, Pläne und Taktiken auf dem Schachbrett freien Lauf lassen.

J 851 MINT Werkstatt – Elektro/Robotic

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren
Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 28.09.2024
1 Vormittag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Fa. Dräxlmaier

Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de
Mitzubringen sind: Interesse an Elektronik und Technik, Getränk

J 852 MINT Werkstatt – Kreatives mit Holz

Für Kinder von 10 bis 14 Jahre
Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 19.10.2024
1 Vormittag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Schreinerei Baier,
Martin Bauer

Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de
Mitzubringen sind: Spaß im Umgang mit Holz

J 853 MINT Werkstatt – Experimente zu mechanischen Trennvorgängen

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren
Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 19.10.2024
1 Vormittag, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit Herrn Steiger
An Hand von Hilfsmitteln wie eine Salatschleuder und Becherschleuder (von Hand und elektrisch) werden wir die Trennung von Feststoff in Flüssigbestandteile vornehmen und vergleichen, welche Methode schneller sein wird.
Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de
Mitzubringen sind: Spaß und Interesse an Versuchen, Getränk

J 854 MINT Werkstatt – Nistkästen/Vogelhäuschen

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren
Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 23.11.2024
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit Herrn Franz Saxstetter und Stefan Englbrecht
Hier können die Teilnehmer Sägen, Hämmern und Bohren. Wer gerne seine praktischen Fähigkeiten einsetzen möchte und den Umgang mit Holz mag, ist hier genau richtig.
Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de

MINT Werkstatt – Thema ist noch offen

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kooperationspartnern

Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de

J 855

Dozent(en): Martina Strohhofer
Beginn: Samstag, 25.01.2025
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

J 856

Dozent(en): Martina Strohhofer
Beginn: Samstag, 22.02.2025
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula



*Sie finden uns jetzt auch
auf Facebook:*

www.facebook.com/vhsvilsbiburg

Unsere Dozenten



Holger
Kühn



Alexandra
Müller



Antje
Nicklmann



Brigitte
Otte



Jennifer
Reber

W 004

Vortrag: Haus- oder Hofübergabe – was ist hierbei wichtig?

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Montag, 07.10.2024

1 Abend, 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

Im Vortrag werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Übergabeverträge aufgezeigt. Es wird auch auf wichtige Besonderheiten bei der landwirtschaftlichen Hofübergabe eingegangen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

Wie kann sich der Abgeber ausreichend wirtschaftlich absichern? Welche Sicherungen gegen unerwartete Ereignisse können in den Vertrag eingebaut werden? Welche Gegenleistungen oder Versorgungsleistungen (z.B. Austrag, Warte und Pflege) sind sinnvoll? Was sollte im Hinblick auf die Geschwister des Übernehmers geregelt werden? Welche weiteren Gesichtspunkte sollten bei einer Übergabe keinesfalls vernachlässigt werden?

Was ist bei belasteten Immobilien (z.B. Kreditverbindlichkeiten) zu beachten? Können durch die Übergabe steuerliche Vorteile erreicht werden?

Der Vortrag ist leicht verständlich und setzt keine Rechtskenntnisse voraus.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was für das rechtswirksame Verfassen eines Testaments erforderlich ist. Die zu beachtenden gesetzlichen Formvorschriften werden genauso besprochen wie ein geschicktes Formulieren des Testamentinhalts. Es wird auch auf Fallstricke beim Verfassen hingewiesen und es gibt konkrete Tipps.

W 006

Vortrag: Haftung für die Pflegekosten

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Montag, 03.02.2025

1 Abend, 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

„Eltern übertragen Haus oder Hof und werden Pflegefall - müssen die Kinder bezahlen?“

Der Sozialhilfeträger kann auf vorhandenes Vermögen eines Pflegebedürftigen zugreifen. Die Familie hat es in der Hand erspartes Vermögen durch entsprechende Übergabeverträge von landwirtschaftlichen Betrieben oder durch sinnvolle Übertragung von Häusern und Wohnungen ganz oder teilweise zu schützen. Entscheidend ist hier immer das vorsorgende, rechtzeitige und auch überlegte Handeln. Wenn der Pflegefall bereits entstanden ist, ist es oft zu spät.

W 005

Vortrag: Testament verfassen – aber richtig!

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Montag, 11.11.2024

1 Abend, 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

W 007

Vortrag: Grundzüge des Erbrechts

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt

Beginn: Montag, 21.10.2024

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 9,00 €

Nach neuesten Untersuchungen soll sich das gesamte Geld- bzw. das geldwerte Privatvermögen in Deutschland in den letzten 20 Jahren mindestens verdoppelt haben. Diese Vermögenswerte werden früher oder später von den jeweiligen Besitzern vererbt oder anderweitig übertragen. Man schätzt, dass pro Jahr in Deutschland Vermögenswerte in Höhe von insgesamt ca. 250 Milliarden Euro auf Erben und Nachkommen übergehen.

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie regeln zu welchem Zeitpunkt, auf welche Art und Weise und vor allem an wen diese Werte vererbt oder übertragen werden können. Die erbrechtlichen Regelungen nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) sind zwar detailliert, für den Laien aber oft schwer durchschaubar.

Mit dem angebotenen Vortrag soll ein Überblick zur gesetzlichen Erbfolge, zu letztwilligen Verfügungen wie Testament und Erbvertrag und zu lebzeitigen Überlassungen gegeben werden.

W 008

Vortrag: Vorsorgeverfügungen

Vollmacht - Patientenverfügung - Betreuungsverfügung

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt

Beginn: Montag, 17.02.2025

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 9,00 €

In Zeiten, in denen man gesund und im Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte ist, machen sich die wenigsten Menschen Gedanken darüber, was passieren sollte, wenn sie nach einem Unfall, nach einer schweren Krankheit oder aus Altersgründen nicht mehr für sich selbst sorgen und ihr Leben nicht mehr selbstbestimmt führen können.

Tritt der Fall ein, dass ein Betroffener seine Angelegenheiten wegen geistiger Einschränkungen ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann, muss ihm das Gericht einen Betreuer zur Seite stellen. Will man vermeiden, dass ein möglicherweise fremder Betreuer über das weitere Leben bestimmt, sollte man schon frühzeitig, solange man selbst noch die volle eigene Entscheidungsfreiheit hat, Vorsorge treffen.

Diesem Themenkomplex widmet sich der angebotene Vortrag.

Vortrag: Hallux valgus ohne Operation behandeln

Die vielen kleinen Gelenke verkümmern durch zu enge Schuhe und falsche Belastung auf glatten, harten Böden. Das Gehen wird zur Qual, kein Schuh passt mehr, Hammerzehen bilden sich. Gezielte Übungen

können die Fußmuskeln stärken und dehnen. Regelmäßige Fußreflexzonenmassage und Fußgymnastik stärken die Muskulatur und den Fuß und können dem Voranschreiten der Fußdeformität und des Ballenzehs vorbeugen. Durch eine konsequente Anwendung kann der Fehlstellung der Großzehe entgegengewirkt werden.

Die Referentin zeigt bei diesem Vortrag eine einfache Anwendungsmöglichkeit, die man selbst zuhause anwenden kann.

Um Anmeldung wird gebeten.

Dozent(en): Antje Nicklmann, Beraterin für Fußreflexzonenmassage, Tanztrainerin

W 010

Beginn: Donnerstag, 17.10.2024

1 Termin, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 15,00 €

W 011

Beginn: Donnerstag, 30.01.2025

1 Termin, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 15,00 €

Vortrag: Bitcoin & Kryptos Basiswissen

In diesem Seminar werden Grundbausteine über Bitcoin und andere Kryptowährungen besprochen. Menschen, die Grundinfo für einen Einstieg in die Thematik suchen finden eine erste Orientierung. Seit jeher löst technologischer Fortschritt bei Menschen Angst und Zurückweisung aus. Es verlangt ein neues Bewusstsein dazu und in diesem fundiertem Vortrag werden die Grundlagen dazu vermittelt. Was sind Bitcoin und Altcoins, wie und wo können diese gekauft werden als auch Grundinfo über deren sicheren Verwahrung. Dieser Vortrag richtet sich an die Interessierten, die verstehen wollen, daß Angst vor Kryptowährungen nicht nötig ist und lernen wollen, diese eigenständig handeln zu können incl. des Preisverständnisses. Die Börse ist kein Hexenwerk. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozent(en): Holger Kühn, MSc.

W 020

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 19,00 €

W 021

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 19,00 €

W 100

Schüssler Salze

Beginn: Mittwoch, 23.10.2024
1 Abend, 18:00 - 18:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Vortrag der Mayerschen und Josefs Apotheke

W 200

Vortrag: Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

Hektik, Fehlernährung und der Verlust seelischer Werte können durch die High-Tech-Medizin nicht kuriert werden. Das Scheitern der Apparate-Medizin bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten und immer neu auftauchende Wellness- und Gesundheitstrends bestätigen das Verlangen nach einem ganzheitlichen Ansatz. Entgiftung hat einen hohen Stellenwert bei Hildegard von Bingen. Sie beschreibt 3 Entgiftungsarten: Körper-eigene Entgiftung durch Organe, die Entgiftung durch Heilmittel und die Entgiftung durch künstliche Eingriffe z.B. Fasten, Aderlass, Schröpfen. Die Heilpraktikerin Brigitte Otte stellt die Heilfasten-Arten Hildegards vor und gibt praktische Tipps und Anleitung zum Heilfasten.

W 201

Vortrag: Sanfte hormonelle Balance in den Wechseljahren

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

Ebenso wie die Pubertät, ist das Klimakterium ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau und hat - bis keine starken Beschwerden auftreten - auch keinen Krankheitswert. Dennoch leiden bis zu ein Drittel aller Frauen an leichten bis mittelschweren, klimakteri-

schen Beschwerden. Frauen müssen sich dieser Entwicklung viel bewusster entgegenstellen. Sie müssen viel stärker mitentscheiden, was für sie das Richtige ist. Es geht nicht darum, Hormonsubstitution generell abzulehnen, sondern individuelle Entscheidungskriterien zu entwickeln und sich über äußere Normen hinwegzusetzen. Es gibt in der Naturheilkunde eine große Zahl von Präparaten aus der Homöopathie und der Pflanzenwelt die zur Befreiung von den genannten Plagen führen.

W 202

Vortrag: Bluthochdruck – Das Blut in Wallung!

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 27.11.2024
1 Abend, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

Seit mehr als 30 Jahren gilt Bluthochdruck als eines der häufig festgestellten Leiden und kann damit als Volkskrankheit betrachtet werden. Neben den allgemein empfohlenen Maßnahmen, wie Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung und Bewegung, gibt uns die Naturheilkunde noch viele Möglichkeiten auf den Bluthochdruck einzuwirken.

W 203

Vortrag: Rheuma – ein naturheilkundlicher Therapieansatz

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 16.10.2024
1 Termin, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

Rheuma hat mehr als 100 verschiedene Formen und zeigt sich mit Beschwerden und Krankheiten, die mit Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat verbunden sind. Da die konventionelle medikamentöse Therapie bei einer längerfristigen Einnahme mit vielen unerwünschten Arzneiwirkungen einhergehen kann, richtet sich das Interesse Betroffener verstärkt auf Therapiemöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde.

Rheumatische Erkrankungen lassen sich mit einer Kombination aus herkömmlichen und natürlichen Heilverfahren gut behandeln.

„Vegan - wie geht das?“

Die pflanzliche Ernährung

Sie ernähren sich pflanzlich oder wollen Ihre Ernährung auf pflanzlich(er) umstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Informieren Sie sich über die gesundheitlichen Vorteile einer vollwertigen, veganen Ernährung und erfahren Sie, warum sich eine Ernährungsumstellung lohnt und welche positiven Effekte sie auf Ihre Gesundheit haben kann.

Dieser Vortrag beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Hintergrundwissen zum Thema vegane Ernährungsweise, Koch- und Einkaufstipps sowie Informationen zu einer gesunden veganen Lebensweise.

Dozent(en): Alexandra Müller, Staatlich anerkannte Ernährungsberaterin für vegane Ernährung

W 270

Beginn: Donnerstag, 17.10.2024
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 12,00 €

W 271

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 12,00 €

W 300

Vortrag: Kohärentes Atmen

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Montag, 30.09.2024
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 15,00 €

Wenn Atmung und Herz sich im Gleichklang bewegen, entsteht eine Schwingung im Körper und Geist, die für Gesundheit und Wohlbefinden entscheidend ist. Die Technik des kohärenten Atmens ist eine hervorragende Möglichkeit sich selbst in vielerlei Hinsicht zu helfen.

Herzrasen beim Aufwachen, Kurzatmigkeit bei kleinen Anstrengungen, Müdigkeit, Schläppheit, Magenverstimmungen, Panikattacken, zunehmende Ängste und Sorgen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, etc. Dies sind Symptome und Gegebenheiten, die uns allzu oft den Alltag mühevoll und rastlos machen. Der einfachste Tipp, der nichts kostet und keinen zusätzlichen Aufwand bedeutet, ist mehrmals am Tag bewusst langsam und tief durchzuatmen.

Der gesamte Organismus ist mit dem Atem verbunden, das Herz, das gesamte Nervensystem, die Verdauung, die Gedanken und Emotionen, das Schmerzempfinden und noch vieles mehr.

Und deshalb heißt es zunächst einmal achtsames Zuhören, hineinhorchen, hineinspüren in den Körper und immer wieder tief Ein – und wieder Ausatmen.

Bereits nach einigen Tagen Übung werden Sie bemerken, wie spürbar einfacher und leichter vieles wieder wird.

Das kohärente Atem ist eine unterstützende Übungsform für alle möglichen Arten von körperlichen Beschwerden und psychischen Herausforderungen.

In diesem Vortrag werden Sie die positiven Aspekte, Zusammenhänge und Auswirkungen des kohärenten Atmens erfahren und gleichzeitig werden wir in die Übung gehen, damit Sie die alltagstaugliche Methode erkennen und somit ein wirkungsvolles Werkzeug mit nach Hause nehmen können, damit wieder mehr Gelassenheit, mehr Wohlbefinden, mehr Lebensfreude und Motivation im eigenen Haus namens Körper Einzug nehmen kann.

W 500

Vortrag: Das 1x1 des Baby- und Kleinkindschlafs

Für werdende Eltern bis zum Kleinkindalter (ca. 2 Jahre)

Dozent(en): Jennifer Reber, zert. Schlafcoach für Babys und Kleinkinder

Beginn: Samstag, 05.10.2024
1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 16,00 €

In diesem Kurs geht es darum wie man gesunde und liebevolle Grundlagen für einen guten Baby- und Kleinkindschlaf schafft. Wie sich der Schlafrhythmus entwickelt, wann die Eltern schwierige Phasen erwarten können und wie man mit diesen umgeht. Außerdem wird es darum gehen wie man Schlafassoziationen (das Kind kann z.B. nur in der Trage einschlafen) liebevoll und bedürfnisorientiert lösen kann. Und wann es Sinn machen kann Still- und Flaschenmahlzeiten zu reduzieren.

Dieser Kurs ist für werdende Eltern bis zum Kleinkindalter (ca. 2 Jahre) geeignet.

W 501

Reise zum Elternsein

Von Schwangerschaft bis zum Wochenbett

Dozent(en): Jennifer Reber, zert. Schlafcoach für Babys und Kleinkinder

Beginn: Samstag, 25.01.2025
1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30
Gebühr: 12,00 €

Dieser Vortrag soll Wissen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett geben. Wie man sich selbst und den Körper bestmöglich auf die Geburt vorbereiten kann, Aufklärung über die einzelnen Phasen der Geburt und wie man den Geburtsverlauf unterstützen kann. Außerdem werden wir über die Zeit nach der Geburt sprechen und auf was man achten sollte.

Des Weiteren möchte die Dozentin über die Arbeit einer Doula und Mütterpflegerin aufklären und welchen Mehrwert diese bieten.

Dieser Kurs ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme.

W 610

Vortrag: Die Trauer der Angehörigen

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizverein statt

Dozent(en): Dr. Phil Jentschke

Beginn: Donnerstag, 24.10.2024

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Frau Dr. phil. Elisabeth Jentschke, geb. 1959, verheiratet, 3 erwachsene Kinder. Studien: Psychologie, Sozial- und Erziehungswissenschaften mit Magisterabschluss, Diplom Psychogerontologie, Psychoonkologie (DKG), Systemische Therapie (DGSF),

zertifizierte MBSR-Lehrerin. Vorsitzende des Klinischen Ethikkomitees am Universitätsklinikum Würzburg. Promotion zu Dr. phil. im Bereich der Palliativmedizin und Altersversorgung. Bis 2009 als leitende Psychogerontologin in einer Geriatrischen Rehabilitationsklinik tätig. Seit 2009 Leitung der Palliativpsychologie am Interdisziplinären Zentrum für Palliativmedizin und seit 2019 Leitung der Abteilung Psychoonkologie am Universitätsklinikum Würzburg.

Nach dem ca. 60 minütigen Vortrag wird sie im Anschluss für alle Fragen zur Verfügung stehen.

vhs-Regionaldialog: ohne Anmeldung und kostenfrei

Ansprechpartner: c/o Georg Straßer, Klimaschutz- und Regionalmanager, Tel. 305-160
www.regionalmanagement.vilsbiburg.de

W 611

vhs-Regionaldialog: Naturerlebnismachmittag in den Vilsauen

Dozent(en): Lisa Fleischmann, Kräuterpädagogin, Robert Beringer

Beginn: Samstag, 21.09.2024

1 Tag, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Vils-Naturlehrpfad am Buja-Weg, am Pavillon neben Parkplatz Färber

Naturerlebnismachmittag in den Vilsauen

Mit-Mach-Führung für Kinder mit Eltern und für alle Interessierten an der Natur.

W 612

vhs-Regionaldialog: Das Hitze-Anpassungs-Konzept der Stadt Vilsbiburg

Dozent(en): Annette Timmermann, B.A.U.M Consult

Beginn: Samstag, 21.09.2024

1 Termin, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Stadtplatz

Aufruf aller Bürgerinnen und Bürger zur Beteiligung: Am Stand der Stadt können Ideen eingebracht werden, die im Konzept berücksichtigt werden.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Silicon-Vilstal-Festivals am Stadtplatz statt.

W 613

vhs-Regionaldialog: Gibt es eine klimagerechte Landwirtschaft?

Dozent(en): Wilhelm Windisch, TU München

Beginn: Mittwoch, 16.10.2024

1 Abend, 19:30 - 19:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Ackerbau, Viehwirtschaft und Umwelt sind durchaus vereinbar

W 614

vhs-Regionaldialog: Photovoltaik & Solar

Dozent(en): Hans Urban, André von Mesenkampff

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024

1 Abend, 19:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus
Pfarrbrückenweg 1

Vortrag zu Photovoltaik mit dem Schwerpunkte Speicher und Balkonanlagen mit Hans Urban
Vortrag zu Das Solarpotenzialkataster vom Landkreis Landshut mit André von Mensenkampff

W 615
vhs-Regionaldialog: Der Naturnahe Garten

Dozent(en): Oliver Daxauer, Landschaftsbau, Altweg

Beginn: Mittwoch, 27.11.2024

1 Abend, 19:30 - 19:30 Uhr

Ort: WorkLab im Cineplex Vilsbiburg, Fraunhoferstr. 8

Vortrag zum Thema: Der Naturnahe Garten -
 Anlage und Gestaltung

W 616
vhs-Regionaldialog: Erfolg ist planbar!

Dozent(en): Daniel Kükenhöfner,
 Fa. Pentzinger Beratung

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025

1 Abend, 19:30 - 19:30 Uhr

Ort: WorkLab im Cineplex Vilsbiburg, Fraunhoferstr. 8

Vortrag zum Thema: Steigerung von Umsatz & Ertrag
 durch kreatives Marketing nach innen und außen

Wie gewinne ich noch mehr Kunden? Wie kann ich
 neue Kunden in meinem Laden / Marktstand begrü-
 ßen? Wie präsentiere ich meine wertvollen Produkte
 am besten?

W 617
vhs-Regionaldialog: Wärmepumpen im Bestand

Dozent(en): Benjamin Linhart,
 Landshuter Energieagentur

Beginn: Mittwoch, 12.02.2025

1 Abend, 19:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus
 Pfarrbrückenweg 1

Vortrag zum Thema: Wärmepumpen im Bestand
 Ist das grundsätzlich möglich?

- Fußbodenheizung/Heizkörper
- Dämmung der Gebäudehülle/Fenster/Dach/oberste
 Geschossdecke/Keller
- Heizungsoptimierung/Hydraulischer Abgleich
- Arten von Wärmepumpen

**Kostenlose Veranstaltungen in Kooperation mit
 dem Amt für Ernährung und Landwirtschaft -
 Anmeldung erforderlich**

W 700
**Vortrag: Ernährung bei Demenz –
 mit Sinnesparcour – Demenz spürbar machen**

**in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
 Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut**
 Dozent(en): Ingrid Steininger, Diplom-Oecotrophologin

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

In der Veranstaltung bekommen Sie Hintergrundwis-
 sen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten bei De-
 menz. Es wird vermittelt wie sich Mangelernährung
 und Flüssigkeitsmangel äußern und was bei Überge-
 wicht zu beachten ist. Des Weiteren werden verschie-
 denste Möglichkeiten zur Mahlzeiteauswahl und -ge-
 staltung angesprochen und dazu alltagtaugliche Tipps
 gegeben.

Mit dabei:

Der Sinnesparcours – Demenz spürbar machen!

Die Welt der Demenzbetroffenen ist nicht erkundbar
 und ihre Aussagen und Handlungen teilweise nur
 schwer zu verstehen.

Mit dem Sinnesparcours haben Sie die Möglichkeit, die
 veränderten Wahrnehmungen nachzuempfinden:

Was sieht man noch, wenn das Sehen nachlässt? Was
 schmeckt man noch, wenn das Schmecken schwächer
 wird? Außerdem werden Ess- und Trinkhilfen sowie
 weitere kleine Helfer vorgestellt und können auspro-
 biert werden, die den Alltag der Demenzerkrankten
 erleichtern.

Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche
 Helfer und interessierte Pflegekräfte

W 702
Vortrag: Herzgesund leben, bewusst genießen

**in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
 Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut**
 Dozent(en): Ingrid Steininger, Diplom-Oecotrophologin

Beginn: Dienstag, 14.01.2025

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoff-
 wechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an
 den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene
 Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine
 immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten
 bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich
 eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden
 und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhal-
 ten Sie in dieser Veranstaltung.

W 704

Vortrag: Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmittel

in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut
Dozent(en): Adelborg Angerer, Diplom-Oecotropho-
login

Beginn: Montag, 03.02.2025
1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30

Ab der Lebensmittel verändern sich Körper und Stoff-
wechsel und es ergeben sich neue Anforderungen
an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene
Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine
immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten
bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich
eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden
und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten
Sie in dieser Veranstaltung.

W 706

Vortrag: Knochenstark essen – mitten im Leben!

in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut
Dozent(en): Manuela Panse, Diplom-Oecotrophologin

Beginn: Mittwoch, 12.02.2025
1 Nachmittag, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: VHS, Stadtplatz 30

Eine bewusste Ernährung und Bewegung sind zentra-
le „Stellschrauben“, wenn es um die Gesundheit der
Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose geht.
Was zeichnet eine „knochenstärkende“ Ernährung
aus? Welche Lebensmittel spielen eine besondere Rolle?
In diesem Angebot erhalten Sie praktische Tipps
und Anregungen rund um einen „knochenstarken“
Lebensstil und dessen Umsetzung im Alltag.

Die Volkshochschule
stellt Ihnen gerne

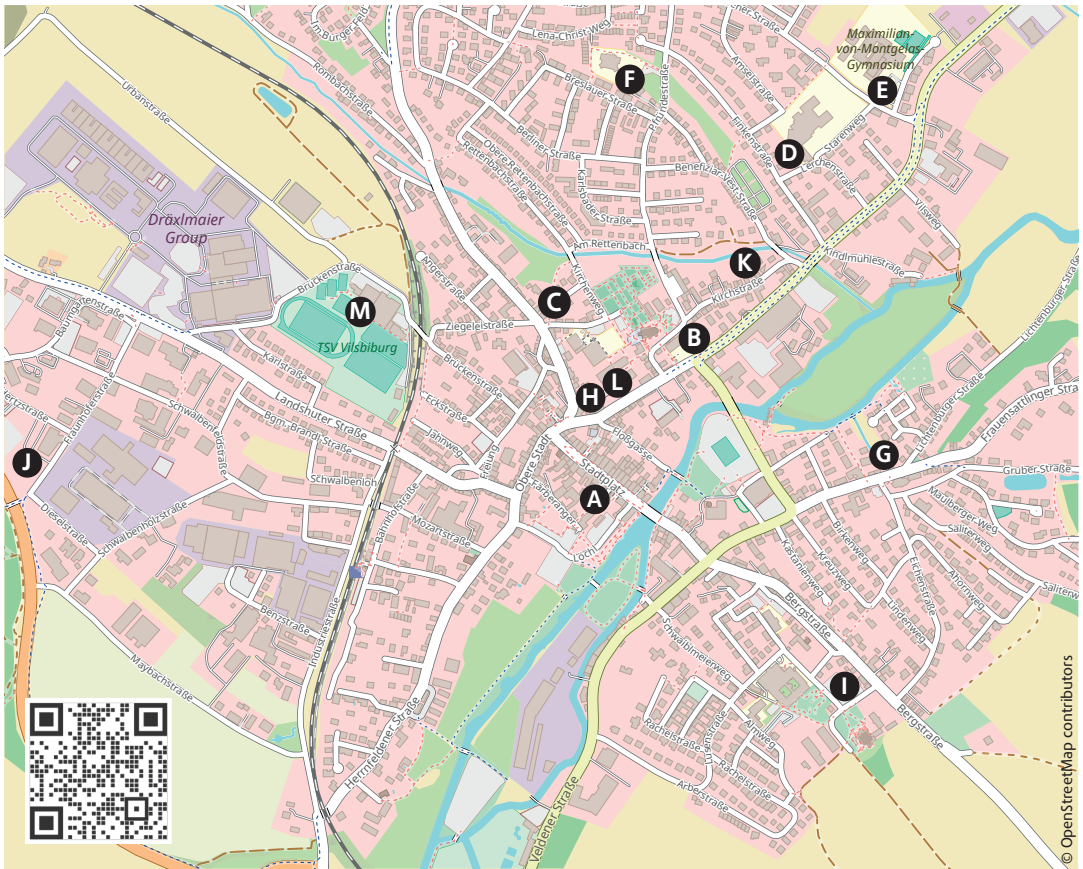
Geschenk- Gutscheine

aus.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem gebuchten Sprach-
oder Kreativkurs bzw. einem Wertgutschein zum Selbstaussuchen.

Nähere Informationen im vhs-Büro Tel. 08741 – 2503

Lageplan



An folgenden Orten finden Kurse der vhs Vilsbiburg statt:

- | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| A vhs | Stadtplatz 30 | I Krankenhaus Vilsbiburg | Krankenhausstr. 2 |
| B Grundschule | Kirchstr. 6 | J Cineplex Kino | Frauenhoferstr. 6 |
| C Mittelschule | Kirchenweg 4 1/2 | K Rotes Kreuz Haus | Kirchstr. 19 |
| D Realschule | Amselstr. 6 | L vhs Nebengebäude | Frontenhausener Str. 19 |
| E Gymnasium | Gobenerstr. 4 | M TSV Turnhalle | Brückenstraße 15 |
| F Kindergarten St Elisabeth | Pfründestr. 17 | | |
| G Kindergarten St Martin | Frauensattlinger Str. 20 1/4 | | |
| H Kindergarten Michael-Jäger | Frontenhausener Str. 17 | | |

Nicht auf der Karte:

- Kindergarten Franziskus**, im Bürger Feld, Seyboldsdorfer Str. 93
- Kindergarten Kneipp Achldorf**, Thalhamer Str. 10



Dozenten/-innen und Kursleiter/-innen m / w / d

Zum Ausbau bzw. zur Neugestaltung des Programms der Volkshochschule werden immer Referenten gesucht. Wenn Sie über ein fundiertes Fachwissen, pädagogisches Geschick und gute Ideen verfügen, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

vhs Vilsbiburg – Tel. 08741 2503

Wir danken

allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Vorträge, Kurse und Seminare für ihre Anmeldung! Allen Trägern der Schulen und Kindergärten und den jeweiligen Leiter/-innen für ihr Entgegenkommen. Den Hausmeistern und den guten Geistern, die manches wieder ordnungsgemäß zurechtrückten.

Ein herzliches Dankeschön

auch an unsere Dozentinnen und Dozenten für die gute Zusammenarbeit!
Dank an alle, die unsere vhs wertschätzen!

Das vorliegende Programm wurde durch die vhs-Geschäftsstelle erstellt.

Druck: Fa. Ortmaier-Druck, Frontenhausen – Auflage mehr als 12.000 Exemplare

vhs-Team- und Einzelfotos: Andreas Hasak,

Foto Sibylle Entwistle: Anita Frischhut, Fotos Sprachen: Erika Steiger

Fotos Kurse: pixabay, Nicole Reithmaier, Heidi Rath

Titelbild: Erika Steiger

Eindrücke aus den Kursen



Stolze Bäcker und Bäckerinnen im Kurs „Glutenfreies Backen“ bei Nicole Reithmaier



Weihnachtsfeier im Kurs „Englisch für Junggebliebene“ bei Jennifer Williams

*Es ist nicht egal,
wie wir geboren werden*

Michel Odent

Familienorientierte Geburtsbegleitung nach individuellen Bedürfnissen

Die Geburt eines Kindes ist ein unvergessliches Ereignis. Wir begleiten Sie in angenehmer sowie ruhiger Atmosphäre und geben Ihnen gleichzeitig die Sicherheit einer Klinik.

Dabei haben Sie die Wahl zwischen der altbewährten **Geburtsbegleitung mit Arzt und Hebamme** oder dem neuen Konzept des **Hebammenkreißsaals**.



Angebote der Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg:

- Infoabend und Kreißsaalführungen
- Hebammen-Ambulanz zur ausführlichen und individuellen Geburtsplanung
- Schwangerenfrühstück
- Intensive Betreuung während der Geburt durch die diensthabende Hebamme
- Familienzimmer und Stillberaterinnen auf der Wochenbettstation

**Das Team der
Geburtshilfe ist für
Sie da:**

08741/60-3369

Weitere Infos unter
www.lakumed.de