



Volkshochschule  
Vohenstrauß e.V.

Verbund der Volkshochschulen  
im Landkreis Neustadt/WN

# Programm

2024/25

**Gesellschaft**

**Sprachen**

**Gesundheit**

**Kultur**

**Beruf**

**Junge VHS**



Informieren Sie sich  
auch über das Programm  
unserer **Verbundvolksschule**  
**Eschenbach i.d.OPf.**  
[www.vhs-eschenbach.de](http://www.vhs-eschenbach.de)



- Waldthurn
- Georgenberg
- Pleystein
- Waidhaus



- Vohenstrauß
- Leuchtenberg
- Tännesberg
- Moosbach
- Eslarn



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

das neue aufgelegte Programm der Volkshochschulen Eschenbach und Vohenstrauß bietet wieder ein attraktives und vielseitiges Angebot. Ein wohnortnahes und breitgefächertes Kursangebot leistet einen wertvollen Beitrag für die Erwachsenenbildung und ergänzt effektiv die gesamte Schullandschaft im Landkreis.

Den Volkshochschulen ist es wieder gelungen, neben bewährten Kursen auch aktuelle Themen anzubieten. Diese Kombination ergibt ein vielfältiges und zeitgemäßes Kultur- und Bildungsangebot. Gönnen Sie sich eine persönliche Auszeit, machen Sie etwas für Ihre Gesundheit, erweitern Sie Ihr Wissen oder lernen ein neues Hobby kennen. Wagen Sie den Sprung in eine neue Erfahrung - die Auswahl ist groß. Auch im Bereich der Integration spielen die Volkshochschulen eine tragende Rolle durch die angebotenen Kurse.

Dem Landkreis Neustadt an der Waldnaab sind die Volkshochschulen stets ein besonderes Anliegen. So befindet sich die Renovierung des alten Forstamtes in Vohenstrauß auf der Zielgeraden. Dort wird die Volkshochschule Vohenstrauß bald in attraktive und zeitgemäße Räumlichkeiten einziehen können. Die vhs Eschenbach konnte bereits 2022 die neuen Räume im sanierten Landratsamtsgebäude einziehen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie beim Durchstöbern des aktuellen Programms, Angebote entdecken und belegen werden, die Ihnen neue Perspektiven eröffnen und Ihrem Leben einen erfrischenden Impuls geben.

Blieben Sie neugierig und gestalten so aktiv das persönliche und gesellschaftliche Umfeld!

Ihr

**Andreas Meier, Landrat**





**WIR SIND FÜR SIE DA**



**AUS DEM INHALT**



**Geschäftsstelle**

**Wernberger Straße 12, 92648 Vohenstrauß**

- ☎ 09651 398096-0
- ☎ 09651 398096-1
- ✉ info@vhs-vohenstrauss.de
- 🌐 www.vhs-vohenstrauss.de

**Unser Team**

**Erika Grötsch:** Geschäftsführerin, Fachbereichsleitung  
 Gesellschaft, Kultur, Sprachen, Gesundheit, Beruf und EDV, Junge VHS  
**Monika Kraus:** Anmeldung, Kursberatung und Verwaltung  
**Sandra Woppmann:** Anmeldung, Kursberatung und Verwaltung

**Vorstand der Volkshochschule Vohenstrauß e.V.**

1. Vorsitzender: Josef Zilbauer
  2. Vorsitzender: Alfons Raab
- Dr. Pruy Richard  
 Kuratorium: Bauriedl Markus, Dineiger Peter, Gradl Martina, Grötsch Uli, Kreuzer Gertie, Münchmeier Uli, Poschenrieder Katrin, Rewitzer Rainer, Sollfrank Karl, Wutzlhofer Andreas

**Öffnungszeiten**

Montag	9 bis 13 Uhr
Dienstag	9 bis 13 Uhr
Mittwoch	9 bis 13 Uhr
Donnerstag	16 bis 18 Uhr
Freitag	9 bis 13 Uhr

**Bankverbindung**

Vereinigte Sparkassen Eschenbach, IBAN: DE63 7535 1960 0570 4020 81, BIC: BYLADEM1ESB

**Unterrichtsfreie Tage**

In der Regel finden unsere Kurse während der bayerischen Schulferien nicht statt.

**AGBs**

Beachten Sie bitte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter [www.vhs-vohenstrauss.de](http://www.vhs-vohenstrauss.de)

**Findet eine Veranstaltung wie im Heft angekündigt statt, werden Sie nicht benachrichtigt.**

Wir informieren Sie umgehend, wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist und Ihre Anmeldung nicht mehr oder nicht sofort berücksichtigt werden kann. Wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss oder es Abweichungen von den Angaben in Termin, Veranstaltungsort oder Gebühr gibt, informieren wir Sie ebenfalls. Programmänderungen geringfügiger Art sind unvermeidlich und bleiben vorbehalten. Für alle Veranstaltungen in unserem Programmheft ist eine Anmeldung erforderlich!  
 Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet.

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Neustadt/WN  
**Redaktion:** Erika Grötsch  
**Layout:** BILD-PUNKTE Werbeagentur, [www.bild-punkte.com](http://www.bild-punkte.com)  
**Anzeigen:** Erika Grötsch  
**Druck:** Druckerei Stock  
**Auflage:** 2.000 Stück  
**Bildnachweis:** Foto Kraus



**GESELLSCHAFT**

Führungen – Exkursionen – Studienreisen .....8  
 Ökonomie – Recht – Finanzen .....16  
 Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie .....16



**KULTUR**

Tanz .....31  
 Kreativ – Malen .....35  
 Musik .....36



**GESUNDHEIT**

Selbstverteidigung .....37  
 Entspannung – Stressbewältigung .....38  
 Fitness – Bewegung .....48  
 Essen – Trinken – Gesunde Ernährung – Kochen .....58  
 Styling .....65



**SPRACHEN**

Arabisch .....66  
 Englisch .....67  
 Italienisch .....67  
 Russisch .....68  
 Spanisch .....69  
 Tschechisch .....69



**BERUF**

Erfolg .....71  
 Jäger .....72  
 Smartphone .....72  
 Social Media .....73



**JUNGE VHS**

Entspannungskurs .....74  
 Schwimmen .....75  
 Singen/Rhythmus .....76  
 Pferd .....77

**NEU**

Kurse, die neu angeboten werden



online Kurse

**ZPP**

Kurse, die von der Krankenkasse gefördert werden



## WIE MELDE ICH MICH AN?

### Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich, persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen.

### Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Die vollständigen Anmeldebedingungen finden Sie in unseren AGB's (Allgemeine Geschäftsbedingungen) unter [www.vhs-vohenstrauß.de/kontakt/agb](http://www.vhs-vohenstrauß.de/kontakt/agb)

### Wie meldet man sich an?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- Warenkorb auf unserer Homepage
- telefonisch unter Tel.09651 398096-0
- per E-Mail unter [info@vhs-vohenstrauß.de](mailto:info@vhs-vohenstrauß.de)
- persönlich im Büro.

### Wann meldet man sich an?

Bitte melden Sie sich möglichst rechtzeitig an, spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Je früher, desto besser für unsere Planung!

Es wird einige Tage vor Kursbeginn entschieden, ob der Kurs stattfindet. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, müssen wir den Kurs leider absagen. Bitte melden Sie sich also nicht zu kurzfristig an, damit nicht unnötig Kurse ausfallen müssen!

### Bekommt man eine Anmeldebestätigung?

Wenn Sie einen Kurs auf unserer Homepage über den Warenkorb buchen, erhalten Sie zunächst eine automatische Sendebestätigung des Eingangs Ihrer Anmeldung. Ihre Anmeldung wird automatisch an uns weitergeleitet und baldmöglichst bearbeitet. Sie erhalten von uns eine E-Mail, ob ein Platz für den gewünschten Kurs verfügbar ist und, falls ja, eine Anmeldebestätigung im Anhang der E-Mail.

### Bis zu welchem Zeitpunkt kann man absagen?

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Anmeldung bis zu drei Kalendertage vor Kursbeginn kostenlos zu stornieren.

**Nach Ablauf dieser Frist** ist ausschließlich in folgenden Fällen eine kostenfreie Stornierung möglich:

Ihnen ist aus gesundheitlichen Gründen eine Teilnahme nicht möglich. Als Nachweis benötigen wir bitte eine ärztliche Bescheinigung spätestens innerhalb von sieben Kalendertagen nach Ihrer Stornierung.

Es steht eine Ersatzperson zur Verfügung, die den stornierten Platz übernimmt. Falls eine Warteliste von uns geführt wird, haben diese Personen Vorrang vor von Ihnen genannten Personen. In beiden Fällen wird keine bzw. nur die anteilige Kursgebühr bei bereits wahrgenommenen Kursterminen berechnet. In allen anderen Fällen sind Sie bei Nichteinhaltung der oben genannten Frist zur Errichtung der vollen Kursgebühr verpflichtet.

### Hat man Chancen, wenn man auf einer Warteliste steht?

Es passiert immer wieder, dass krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen abgesagt wird. Manchmal auch sehr kurzfristig. Dann rufen wir Sie an und fragen nach, ob Sie einspringen möchten.

Wenn Sie sich auf der Warteliste vormerken lassen, ist dies für Sie unverbindlich. Sie können sich im Fall, dass ein Platz frei wird, entscheiden, ob Sie ihn wahrnehmen möchten oder nicht.

Falls wir lange Wartelisten haben, versuchen wir, einen Zusatzkurs oder zweiten Termin für eine Fahrt zu organisieren. Dann haben natürlich die Personen auf der Warteliste Vorrang vor Neuanmeldungen.

### Sollte der Kurs ausfallen ...

...weil die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht wurde, geben wir Ihnen rechtzeitig Bescheid. Hören Sie nichts von uns, findet der Kurs wie geplant statt.

### Kann man sich für einen bereits begonnenen Kurs anmelden?

Prinzipiell ist das möglich, soweit noch Plätze frei sind und der Kursinhalt einen Quereinstieg zulässt. Allerdings fällt auch bei einem späteren Einstieg in der Regel die volle Kursgebühr an. Bitte fragen Sie bei uns im Büro nach!

### Teilnahmegebühren/Bezahlung

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur einmaligen Abbuchung der für die entsprechende Veranstaltung genannten Gebühren.

Kosten, die im Programmheft für Lern- und Arbeitsmittel genannt sind, werden gesondert erhoben.

Die Stornogebühr bei Rücklastschrift aufgrund falscher Bankdaten oder mangelnder Deckung werden dem/der Teilnehmer/ in weiterbelastet.

Falls die Kursgebühr nicht im Lastschriftverfahren eingezogen werden darf, ist die Gebühr bei Kursbeginn bar zu den angegebenen Öffnungszeiten zu entrichten.

**Ist eine Rechnung gewünscht fallen zusätzlich Gebühren in Höhe von 3 € an.**

**Für nachträgliche Teilnahmebescheinigungen werden jeweils 5 € berechnet.**

Wir sind Mitglied:



Unsere AGBs und die aktuellen Datenschutzrichtlinien finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-vohenstrauß.de](http://www.vhs-vohenstrauß.de)





GESELLSCHAFT



freepik.com/seibusid

# GESELLSCHAFT

**FÜHRUNGEN – EXKURSIONEN – STUDIENREISEN****Waidhaus** V25110421**Samstag, 14.09.2024, 14.00 - 17.00 Uhr.****19 €**

Waidhaus, Teufelssteg Richtung Reinhardsrieth

## PILZE SAMMELN UND FOTOGRAFIEREN – RICHTIGE EINSTELLUNGEN MACHEN EIN AUSSAGEKRÄFTIGES FOTO!

**NEU**

Stefan Hartwig

Pilze sammeln und fotografieren für Pilzsammler, Hobbymykologen, Foto begeisterte, Hobbyfotografen. Pilze, Pilze, wohin man auch schaut! Ich gebe dir ein paar Tipps, wo du Pilze suchen kannst, wie du giftige Pilze von essbaren Pilzen unterscheidest und wie du sie am besten fotografierst. Unter Anleitung des geprüften Pilzsachverständigen Stefan Hartwig geht es in den Wald, wo neben bekannten Pilzen wie Steinpilzen, Pfifferlingen oder Maroni noch viele andere Pilze entdeckt werden können. In diesem Workshop lernst du wie man Pilze fotografiert richtig mit einer Kamera oder Handy fotografiert. Wer die richtigen Einstellungen und ein paar Tricks kennt, der macht aussagekräftige Fotos. Nach dem fotografieren dürfen essbaren Pilze mitgenommen werden

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, Handy oder Kamera, Korb, Messer, Alufolie und/oder eine kleine Taschenlampe, feste Unterlage zur Kamerapositionierung, Notizblock

GESELLSCHAFT

**Waidhaus** V25110423**Samstag, 12.10.2024, 08.30 - 11.30 Uhr.****19 €**

Waidhaus, Teufelssteg Richtung Reinhardsrieth

## PILZE SAMMELN UND FOTOGRAFIEREN – RICHTIGE EINSTELLUNGEN MACHEN EIN AUSSAGEKRÄFTIGES FOTO!

**NEU**

Stefan Hartwig

**Moosbach** V25110424**Samstag, 21.09. - 22.09.2024, 09.00 - 16.00 Uhr, 2x****100 €**

Moosbach, Rathaus (Treffpunkt)

## GRUNKURS PILZBESTIMMUNG

Stefan Hartwig

Bei diesem Grundkurs wird eine umfassende, breit gefächerte und solide Einführung in die Pilzkunde vermittelt, sowie der zum Verständnis notwendige Sinn für die Zusammenhänge in der Natur entwickelt. Der theoretische Teil des Seminars im Rathaus Moosbach wird unterbrochen mit Pilzexkursionen in den Wald. Auskünfte und Anmeldung unter Tel.: 09656 920217

Bitte mitbringen:

Messer, einen geeigneten Sammelkorb, Alufolie (Rolle), Notizzettel und Fotoapparat





<b>Vohenstrauß</b>	V25110433
--------------------	-----------

<b>Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.</b>	<b>21 €</b>
---	-------------

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

### „GEMMOTHERAPIE“

Barbara Nickl

Die Gemmotherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie, welchen der belgische Arzt Dr. Pol Henry nach dem zweiten Weltkrieg erforschte und von seinen französischen Kollegen noch weiter vorangetrieben wurde. Der Begriff „Gemmotherapie“ leitet sich ab vom lateinischen Wort für Knospen (lat. Gemma) und steht für die Verwendung von alkoholischen Auszügen aus Knospen.

Da diese sozusagen die Stammzellen von Bäumen und Sträuchern sind und somit das komplette Genom der Pflanzen enthalten, werden sie als besonders wirkungsvoll beschrieben. In diesem Vortrag erfahren Sie über die Geschichte der Gemmotherapie und lernen die wichtigsten Knospenmittel kennen, welche Wirksamkeit sie haben und wie ihre Anwendungsempfehlungen sind.

<b>Moosbach</b>	V25101331
-----------------	-----------

<b>Sonntag, 08.09.2024, 14.00 - 15.00 Uhr.</b>	<b>Ohne Gebühr, Spenden erwünscht</b>
--	---

Moosbach, Schloß Burgtreswitz

### SCHLOSSFÜHRUNG IN BURGTRSWITZ

Peter Garreiss

Wir laden Sie zu einem Rundgang durch die romantische mittelalterliche Anlage (13. Jhd.) recht herzlich ein. Über 500 Jahre lang herrschten hier der Pfleger und hohe Richter. 1809 wurde das Schloss Privatbesitz und seit 1983 gehört es der Marktgemeinde Moosbach. Erfahren Sie historische Fakten und baugeschichtliche Details zum kulturellen Mittelpunkt der Marktgemeinde.

Interessant vorgetragen wird die Geschichte des Schlosses von 1218 Erwähnung des Ritters „Pernoldus von Draeswitz“ als Ministerialer der Grafen von Ortenburg-Murach bis bis 1814 Nutzung des Schlosses als landwirtschaftlichen Betrieb, Gastwirtschaft und Brauerei. 1942 erwarb der Berliner Jurist Dr. Karl Alfred Krüger das Schloss. Im Jahr 1983 wurde Der Markt Moosbach wird Eigentümer.

Anmeldung: Tel: 09565 92017 Markt Moosbach/Gäste-Information im Rathaus  
Peter Garreiss unter Handy-Nr. 0176/23347840 oder Tel. 09656/372



<b>Pleystein</b>	V25101200
------------------	-----------

<b>Dienstag, 03.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr.</b>	<b>5 €</b>
---	------------

Pleystein, Pfarrplatz 6

### FÜHRUNG DURCH DIE ROSENQUARZSTADT

Max Baierl

Kennen Sie die Stadtgeschichte von Pleystein? Wann war der Großbrand, wer erbaute die Kirchen, wie funktionierte die Wasserversorgung? Diese und viele weiteren Fragen werden bei einer kurzweiligen, informativen Stadtführung beantwortet. Diese Führung findet jeweils Dienstags statt. Gruppenführungen auf Anfrage.

Anmeldungen spätestens jeweils montags bis 16.00 Uhr unter 09654 9222-33 Tourismusbüro Pleystein oder 0151 21340961 (Baierl Max)

<b>Tännesberg</b>	V25101213
-------------------	-----------

<b>Samstag, 12.10.2024, 14.00 - 16.30 Uhr.</b>	<b>6 €</b>
--	------------

Tännesberg, Parkplatz an der Pfreimd in Tanzmühle Tännesberg

### EXKURSION DORT WO DAS WASSER TANZT

Astrid Locke-Paul

Eine abwechslungsreiche Tour auf chinesischen und französischen Spuren verspricht die Führung von der Pfreimd bei Tanzmühle bis hoch in den Steingarten. Geoparkrangerin Astrid Locke-Paul zeigt erdgeschichtliche Zusammenhänge auf und erläutert die Stromerzeugung im Pfreimdtal.

Anmeldung und Info unter Geopark Bayern-Böhmen. Tel: 09602/9398166  
(bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei





Flossenbürg

V25101214

Sonntag, 13.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr.

6 €

Flossenbürg, Ortsteil Altenhammer, Sägeweiher

## EXKURSION ZU VERSTECKTEN TRAUMORTEN IM FLOSSENBÜRGER GRANITMASSIV

Astrid Locke-Paul

Über 40 Steinbrüche waren einst rund um Flossenbürg in Betrieb, um den stabilen Werkstein Granit abzubauen. Heute sind es nur noch vier, davon zwei in Altenhammer. Von dort aus geht es auf Entdeckungstour in die Vergangenheit, wo sich entlang des Gaisbachs ein Steinbruch an den anderen reiht. Die Kombination aus Wasser, Wald und Stein präsentieren Glanzpunkte der Oberpfälzer Landschaft, welche sich am Ende in den noch heute aktiven Tagebaugruben auflösen. Mit Geoparkrangerin Astrid Locke-Paul. Treffpunkt: Sägeweiher, Ecke Kleeberg/ Flossenbürger Str., Ortsteil Altenhammer.

Anmeldung und Info unter Geopark Bayern-Böhmen. Tel: 09602/9398166 (bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei

Pleystein

V25101221

Sonntag, 27.10.2024, 17.00 - 19.00 Uhr.

ohne Gebühr

Pleystein, Stadtpfarrkirche

## KIRCHENFÜHRUNG STADTPFARRKIRCHE PLEYPESTEIN

Bernd Piehler

Die Pfarrkirche St. Sigismund ist die römisch-katholische Stadtpfarrkirche von Pleystein in der nördlichen Oberpfalz im Bistum Regensburg. Sie wurde nach einem Brand der alten Pfarrkirche im Jahre 1901 erbaut und steht heute unter Denkmalschutz. Im Jahr 1396 entstand die erste Pfarrkirche des Ortes.

Ein Bau aus der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde beim Brand von Pleystein 1901 vollständig zerstört. Das heutige neugotische Bauwerk wurde nach den Plänen der Architekten Heinrich Hauberrisser und Joseph Koch gebaut und erhielt 1905 die kirchliche Weihe. Die Kirchenführung wird umrahmt von Orgelmusik und eindrucksvoller Beleuchtung. Eintritt frei

**SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!**

Eslarn

V25101230

Samstag, 14.09.2024, 14.30 - 17.30 Uhr.

4 €

Eslarn, Parkplatz am Wildgehege St2154

## DER GNEIS IM PANORAMA-BLICK

Heike Holzförster

Gneise entstehen durch Metamorphose, d. h. Umwandlung von Gestein unter hohem Druck und bei hohen Temperaturen. Das Ausgangsmaterial wird von vielen Gesteinsschichten überlagert. An die Oberfläche kommt Gneis folglich nur dann, wenn entweder das überliegende Material erodiert ist oder ehemals tiefliegende Schichten durch Tektonik an die Oberfläche gehoben wurden. Vom Wildpark- Eslarn geht es stets steil bergauf durch eines der ersten Naturwaldreservate Bayerns bis zum 809 m hohen Stückberg. Auf dessen Gipfel bietet der Aussichtsturm einen einmaligen Rundumblick nach Tschechien, in die Oberpfalz und ins Fichtelgebirge. Der Hutstein (755 m) gilt als Naturdenkmal und Geotop. Die Gneisscholle erinnert von ihrer Form her an einen Hut. Der Cordierit-Flasergneis ist intensiv verfaltet und besitzt cm-große Granateinsprenglinge. Auch der kleine Waldsee, früher ein beliebter Ort mit Jagdhütte, liegt nun einsam und ungestört im Reservat. Fernglas nicht vergessen! Für die Tour sind Trittsicherheit und Kondition erforderlich. Wegstrecke ca. 5 km.

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166 (bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei



<b>Vohenstrauß</b>	<b>V25101307</b>
<b>Dienstag, 29.10.2024, 08.30 - 18.30 Uhr.</b>	<b>48 €</b>
Vohenstrauß, Stadthalle Eingang	

## STUDIENFAHRT AUF DER „VERBOTENE STRASSE“

Rainer Christoph

Wir laden ein zu einer Tagesfahrt auf der Verbotenen Straße Kaiser Karl IV., der Begriff „Verboten“ stammt aus dem 19. Jh. Die Zusammenhänge werden auf der Fahrt erklärt. Unser erstes Ziel ist die Nepomuk Kirche in Waldau mit ihren herrlichen Akanthusaltären, die z.T. aus der nebenan liegenden Burg der Adelsfamilie der Waldauer stammen. Ganz in der Nähe liegt eine der ältesten Kirchenburgen der Oberpfalz. Die Kirche wurde 1124 durch den Bamberger Bischof Otto eingeweiht. Weiter geht es zum Schloss Burgtreswitz, die einen Bezug zu Sulzbach hat. Hier erwartet uns eine Schlossführung. Die Weiterfahrt führt über Waidhaus und die ehemalige Europastraße durch Roßhaupt, Pfraumberg mit einer der ältesten Burgen Böhmens, dem Schloss der Fürsten von Kolo-wart nach Bor/Haid mit rund 4300 Einwohnern. Bor entstand an einer wichtigen Wegkreuzung mit einer festen Wasserburg, die schon seit dem Jahr 1263 erwähnt wird. Dort erwartet uns eine Schlossführung. Anschließend geht es zum Endpunkt der Verbotenen Straße, nach Kladuby / Kladrau, 1115 wurde das Kloster mit seiner reichhaltigen Geschichte vom schwäbischen Zweifalten durch den Böhmisches König Vratislav und seiner Gemahlin Richenza von Berg gegründet. Zurück führt die Reise über die Autobahn Via Carolina.

### PROGRAMM:

8:30 Uhr Abfahrt in Nabburg am Pendlerparkplatz  
 Besuch der Nepomuk Kirche in Waldau  
 Besuch der ehemaligen Kirchenburg in Altenstadt bei Vohenstrauß  
 Weiterfahrt zur Burg Treswitz mit Burgführung.  
 Weiterfahrt nach Vohenstrauß (Zustieg Stadthalle ca. 12:20 Uhr)  
 13:00 Uhr Weiterfahrt über Waidhaus- Rozvadov/ Roßhaupt – Prymda / Pfraumberg nach Bor/ Haid.  
 Besuch des renovierten Schlosses in Bor mit Schloßführung (ca. 1h Führung)  
 Weiterfahrt nach Kladruby / Kladrau  
 ca. 15:00 Uhr Ankunft Kladrau, hier gibt es die Möglichkeit, Kleinigkeiten zum Essen zu kaufen (Bratwürste, Kartoffelpuffer mit Kraut, Palatschinken, Apfelstrudel...)  
 Führung im ehemaligen Kloster und der Kathedrale der Benediktiner  
 Gegen 17:30 Uhr Rückfahrt über die Autobahn

Kleine Änderungen möglich.

In der Teilnahmegebühr sind Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen enthalten.  
 Anmeldeschluss: 25.10.2024!

Bitte mitbringen:

gültigen Ausweis, Tschechische Kronen



<b>Weiden</b>	<b>V25101308</b>
<b>Mittwoch, 20.11.2024, 06.45 - 19.30 Uhr.</b>	<b>70 €</b>
Waldau, an der Kirche	

## STUDIENFAHRT PRAG UND DIE DEUTSCHE LITERATUR: JOHANNES URZIDIL

Rainer Christoph

Für unsere bereits traditionelle Literaturfahrt am Buß- und Betttag (20.11) 2024, haben wir einen relativ unbekanntem deutsch-tschechischen Schriftsteller ausgewählt: Johannes Urzidil. Er stammt aus einer deutsch- tschechischen Familie.

### Programmablauf der Studienfahrt

6:45 Uhr Abfahrt Weiden, Neues Rathaus  
 7:00 Uhr Zustieg Altenstadt/WN (Großparkplatz B15/ B 22)  
 Zustieg eventuell Waldau 7:10 Uhr  
 Fahrt über die Via Carolina nach Prag mit Pause  
 10:30 Uhr (zirka) Ankunft Prag, Ausstieg in Prag an einer Bushaltestelle in der Nähe des Literaturhauses  
 Besuch des Prager deutschen Literaturhauses  
 Einführung ins Thema Jan Urzidil durch Frau Klara Peliskova  
 Mittagessen: Restaurant Pivovarsky Dum Praha 2  
 Anschließend führt unser Weg zum Altstädter Ring  
 Besuch der Staatsoper oder eine Alternative, falls die Staatsoper wegen Proben geschlossen ist.  
 16:30 / 17 Uhr Rückfahrt nach Weiden

Anmeldeschluss: 25.10.2024!

Bitte mitbringen:

Personalausweis, Tschechische Kronen





V25101309

**Samstag, 19.10.2024, 06.00 - 21.00 Uhr.****60 €**

Vohenstrauß, Stadthalle Eingang

## STUDIENFAHRT: BUCHMESSE FRANKFURT

Doris Baumann

Die Frankfurter Buchmesse ist der bedeutendsten Herbsttreff der Buch- und Medienbranche. In Frankfurt dreht sich alles um Literatur, sowohl auf dem Messegelände als auch in der Stadt. Wer nach besonderen literarischen Entdeckungen sucht, wird hier garantiert fündig. Internetadresse Buchmesse: [www.frankfurter-Buchmesse.de](http://www.frankfurter-Buchmesse.de) Enthaltene Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus der Firma Wolf, Eintritt in die Buchmesse, Reisebegleitung  
Zustiegsmöglichkeiten: 6:00 Uhr-Eslarn-Bahnhof, 6:10-Moosbach-Marktplatz  
6:20-Vohenstrauß-Stadthalle

**Anmeldeschluss: 06.10.2024**

## ÖKONOMIE – RECHT – FINANZEN

Vohenstrauß

V25103212

**Montag, 16.09.2024, 18.30 - 21.00 Uhr.****19 €**

Vohenstrauß, vhs zoom

## NEUE TRENDS IN DER GELDDANLAGE

Hartmut Nehme

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

Allgemeiner Überblick über Anlageklassen, Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation, Kostenaspekte bei der Geldanlage, Passiv investieren mit ETFs, FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdfunding, Aktive Investments über Social-Trading Plattformen

Gerne kann ein Video-Tutorial für 8 Euro beim Dozenten erworben werden.



Vohenstrauß

V25103213

**Dienstag, 01.10.2024, 18.30 - 21.00 Uhr.****15 €**

Vohenstrauß, vhs zoom

## INVESTIEREN IN KRYPTOWÄHRUNGEN

Hartmut Nehme

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Investieren in Kryptowährungen (3 Unterrichtseinheiten)

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen, Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen, Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen, Unterscheidung Coins versus Token, Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen, Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering), Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending), Staking als Alternative zu Lending, Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen, Zugang zu Informationen über Kryptowährungen





Vohenstrauß

V25103223

Samstag, 05.10.2024, 09.00 - 13.00 Uhr.

25 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## INVESTIEREN IN AKTIEN

Hartmut Nehme

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Investieren in Aktien:

Zielgruppe: Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Psychologie bei der Aktienanlage-mögliche Anlagestrategien

Auswahlkriterien für Aktien, wichtige Unternehmenskennzahlen, Chartanalyse nutzen

Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen

Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)

Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte

Zugang zu Finanzinformationen

Umsetzung der Anlagestrategie



freepik.com/baadabrain



freepik.com/Timnoor



Vohenstrauß

V25103224

Montag, 07.10.2024, 18.30 - 21.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## NFT'S & METAVERSE

Hartmut Nehme

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

NFTs &amp; Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

Einführung in die Welt der NFTs, die technologischen Grundlagen von NFTs, NFTs selbst erstellen, Handelsplätze für NFTs, Vorstellung von NFTs Projekten

Einführung in das Thema Metaverse, technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)

Kryptowährungen als Zahlungsmittel

Möglichkeiten von NFTs im Metaverse

Anwendungsbeispiele für das Metaverse



Vohenstrauß

V25103340

Freitag, 11.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr.

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich**

## FRÜHER IN RENTE? TIPPS UND HINWEISE?

Hermann Scharl

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

Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was, in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersversorgung vorbereiten wollen. Sie erhalten ein ausführliches Handout. Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master.

Evtl. letzte Rentenauskunft und Taschenrechner mitbringen.

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

Vohenstrauß

V25103400

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich**

## SCHENKEN-ÜBERGEBEN-VERMACHEN

Notar Drexler Florian

Der Notar aus Vohenstrauß wird unter anderem über Unterschiede zwischen einer lebzeitigen Übergabe und einer Vererbung erst im Todesfall, auch im Hinblick auf eine etwaige spätere Pflegebedürftigkeit des Übergebers, referieren. Zudem wird es um die Sicherung der weiteren Nutzung der Immobilie durch den Übergeber gehen, dabei sollen auch die maßgeblichen Unterschiede zwischen Wohnungsrecht und Nießbrauch aufgezeigt werden.

Neben der vertraglichen Absicherung des Übergebers durch sogenannte Rückforderungsrechte wird auch behandelt werden, inwiefern das Pflichtteilsrecht der weiteren Geschwister zu beachten ist. Notar Florian Drexler erläutert die Vielfalt rechtlicher Möglichkeiten und zeigt, worauf es wirklich ankommt. Im Anschluss an den Vortrag steht Herr Drexler gerne für Ihre Fragen bereit.



Vohenstrauß

V25104021

Mittwoch, 23.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr.

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich**

## ERNEUERBARE ENERGIEN IM EIGENHEIM – VOM DACH IN DEN HEIZUNGSKELLER UND ZURÜCK

etz Nordoberpfalz Corinna Loewert, etz Nordoberpfalz



Die Die Die Gesetzgebung hat Anforderungen an die zukünftige Energieversorgung, die Eigenheimbesitzer/innen auch. Wie diese zueinanderfinden können, stellt das etz Nordoberpfalz vor. Neben Wärme- und Stromerzeugung auf Basis von erneuerbaren Energien wird deren Nutzungsmöglichkeiten und damit verbundene Synergieeffekte aufgezeigt. Auch Fördermöglichkeiten und Online-Tools zur Wirtschaftlichkeitsberechnung kommen nicht zu kurz. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

Vohenstrauß

V25104022

Mittwoch, 12.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr.

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich**

## Ü20-PV – WAS MACHE ICH MIT MEINER 20 JAHRE ALTEN PV?

etz Nordoberpfalz Corinna Loewert, etz Nordoberpfalz



Nach 20 Jahren läuft die EEG-Förderung für PV-Anlagen aus. Das etz Nordoberpfalz klärt, welche Optionen es nach 20 Jahren gibt und wie die PV weitergenutzt werden kann – von der Eigenstromnutzung bis zur Volleinspeisung, von der Wärmepumpe bis zum E-Auto.

Ebenso wird auf aktuelle Entwicklungen sowie Online-Tools zur Berechnung von Wirtschaftlichkeit, Solareignung und Autarkie der eigenen PV eingegangen. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.



V25104031

Dienstag, 12.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich*

## ONLINE-VORTRAG: BALKONKRAFTWERK (MINI-PHOTOVOLTAIK) FÜR 7 CENT DEN EIGENEN ÖKOSTROM ERZEUGEN

Andreas Weischer



Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Das Angebot findet online auf **Microsoft Teams** statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit! Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

Referent: Andreas Weischer

vhs SR: „virtueller Kursraum“ im WWW

die Zugangsdaten zur Online-Plattform werden Ihnen **1e Woche** vor Termin zugeschickt.

V25104032

Dienstag, 07.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich*

## ONLINE-VORTRAG: BALKONKRAFTWERK (MINI-PHOTOVOLTAIK) FÜR 7 CENT DEN EIGENEN ÖKOSTROM ERZEUGEN

Andreas Weischer



V25104033

Dienstag, 08.10.2024, 19.30 - 22.00 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

19 €

## ONLINE-SEMINAR: PHOTOVOLTAIKANLAGEN INKL. SPEICHER & WALLBOX

Andreas Weischer



Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox? Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen. Fragen, die beantwortet werden: - Welche Dachflächen sind geeignet? - Wie groß sollte die PV-Anlage sein? - Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen? - Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung? Jede:r Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Hinweis:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise an einem der „Balkonkraftwerk-Vorträge“ teilgenommen haben. Das Angebot findet online auf **Microsoft Teams** statt - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit! Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

Referent: Andreas Weischer

vhs SR: „virtueller Kursraum“ im WWW

angemeldete Teilnehmer erhalten **3 Tage** vor dem jeweiligen Termin Zugangsdaten von der vhs Straubing zugeschickt

V25104034

Dienstag, 03.12.2024, 19.30 - 22.00 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

19 €

## ONLINE-SEMINAR: PHOTOVOLTAIKANLAGEN INKL. SPEICHER & WALLBOX

Andreas Weischer





V25104035

Dienstag, 29.10.2024, 19.30 - 22.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs online

## ONLINE-SEMINAR: SELBSTINSTALLATION (DIY) VON PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN FÜR PERSONEN MIT FACHLICHEM VORWISSEN – ÖKOSTROM FÜR 10 CENT DIE KWH MIT EINER SELBST INSTALLIERTEN PHOTOVOLTAIKANLAGE



Andreas Weischer

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage.

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt.

Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: - Zeitlicher Ablauf - Planungstätigkeit - Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter) - Modul- und Wechselrichterauswahl - Unterschied Modul- versus Stringwechselrichter - Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben? - Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

### Hinweis:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits über fundiertes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise an einem der „Balkonkraftwerk-Vorträge“ UND der „Photovoltaik-Seminare“ teilgenommen haben.

Das Angebot findet online auf **Microsoft Teams** statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!  
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

Referent: Andreas Weischer

vhs SR: „virtueller Kursraum“ im WWW - angemeldete Teilnehmer erhalten **3 Tage** vor dem jeweiligen Termin die Zugangsdaten von der vhs Straubing



V25104036

Dienstag, 10.12.2024, 19.30 - 22.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs online

## ONLINE-SEMINAR: SELBSTINSTALLATION (DIY) VON PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN FÜR PERSONEN MIT FACHLICHEM VORWISSEN – ÖKOSTROM FÜR 10 CENT DIE KWH MIT EINER SELBST INSTALLIERTEN PHOTOVOLTAIKANLAGE



Andreas Weischer





V25104037

Dienstag, 24.09.2024, 19.30 - 21.30 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich*

## ONLINE-VORTRAG: „KEINE ANGST VOR DER WÄRMEPUMPE“, GÜNSTIGE ALTERNATIVEN

Andreas Weischer



Unglaubliche Jahresarbeitszahl von JAZ = 6,8 und eine Gesamt-Energiekosten-Ersparnis von 3.000.- €

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt - bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?

Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln?

Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?

PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.

Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?

Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?

Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?

Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?

Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?

Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?

Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Jede:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Das Angebot findet online auf **Microsoft Teams** statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!

Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

Referent: Andreas Weischer

vhs SR: „virtueller Kursraum“ im WWW

die Zugangsdaten zur Online-Plattform werden den jeweiligen Kooperations-Volkshochschulen bis spätestens **1 Woche** vor dem Vortragstermin per Mail zugeschickt.

die Verteilung der Zugangsdaten an die Teilnehmer:innen erfolgt jeweils über die ausschreibende vhs.



V25104038

Dienstag, 19.11.2024, 19.30 - 21.30 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich*

## ONLINE-VORTRAG: „KEINE ANGST VOR DER WÄRMEPUMPE“, GÜNSTIGE ALTERNATIVEN

Andreas Weischer



V25104039

Montag, 13.01.2025, 19.30 - 21.30 Uhr.

Vohenstrauß, vhs online

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich*

## ONLINE-VORTRAG: „KEINE ANGST VOR DER WÄRMEPUMPE“, GÜNSTIGE ALTERNATIVEN

Andreas Weischer



Vohenstrauß

V25103330

Dienstag, 17.09.2024, 18.30 - 21.00 Uhr.

Vohenstrauß, vhs zoom

19 €

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Hartmut Nehme

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

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

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



Vohenstrauß

V25103331

**Montag, 25.11.2024, 18.30 - 21.00 Uhr.****19 €**

Vohenstrauß, vhs zoom

## KI-SYSTEME IM ALLTAG FÜR SICH NUTZEN

Hartmut Nehme

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen, Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI, durch KI eigenen Texte optimieren, Sprache und Text mit KI übersetzen, mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen, zusammen mit KI eigene Musik komponieren, KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen, Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen, KI verhilft Videospiele zu neuen Möglichkeiten

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

Vohenstrauß

V25106204

**Mittwoch, 16.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr.****Ohne Gebühr, Spenden erwünscht**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## VORTRAG KINDERTRAUER

Regina Bittner, Ambulanter Hospizdienst Weiden/Neustadt  
*Der Vortrag versteht sich als Impuls an alle interessierten Erwachsenen und bietet Raum/Möglichkeit zum Austausch.*

freepik.com/jpleno1



Vortrag zur Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen.  
Krankheit – Tod – Trauer: Jedes Kind braucht seinen eigenen Trost.

Aufgrund der verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen erleben und verstehen Kinder Krankheit und Tod ganz unterschiedlich. Vor allem in ihrer Trauer verhalten Kinder und Jugendliche sich anders als Erwachsene. Manche Verhaltensweisen werden als Trauerreaktion gar nicht erkannt.

Vohenstrauß

V25106206

**Donnerstag, 20.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.****Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich -  
Spenden erwünscht**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## PALLIATIV – WIRKLICH NUR ZUM SCHLUSS? LEBENSQUALITÄT IST DOCH IMMER WICHTIG

Stephanie Dr. med. Kuchlbauer

Palliativversorgung kann weitaus mehr als „nur“ Sterbebegleitung, vielmehr geht es um die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Lebensqualität von Schwerstkranken. Welche Ansprechpartner/Versorgungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und was man einsetzen kann/sollte, wird in diesem Vortrag mit Frau Kuchlbauer besprochen. Im Anschluss an den Vortrag steht Frau Kuchlbauer gerne für Ihre Fragen bereit.

Vohenstrauß

V25106207

**Donnerstag, 17.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.****Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich -  
Spenden erwünscht**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## KREBS – WAS KANN ICH SELBER TUN?

Stephanie Dr. med. Kuchlbauer

Im Internet kursieren viele, teilweise auch sehr teure Zusatzmittel, die man entweder zur Krebsvermeidung oder zur Heilung/Verbesserung der Heilungschancen angeblich anwenden muss. Dabei ist vieles gar nicht erwiesen oder sogar schädlich. Bei der Diagnose Krebs gibt es viele Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um Ihre Gesundheit zu unterstützen und den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen. Frau Dr. Kuchlbauer gibt Ihnen einfache und auch realistisch umsetzbare Tipps an die Hand, was man tun kann, Krebs zu vermeiden, aber auch, um eine Therapie besser zu überstehen. Im Anschluss an den Vortrag steht Frau Dr. Kuchlbauer gerne für Ihre Fragen bereit.



## GESELLSCHAFT

Vohenstrauß

V25106600

Donnerstag, 26.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## GLÜCK BEGINNT IM KOPF

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten



Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Vohenstrauß

V25106614

Montag, 11.11.2024, 18.30 - 21.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs zoom

NEUE FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE  
IM INTERNET KNÜPFEN

Hartmut Nehme

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten



Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Heutige Internet Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt:

sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen, gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen, den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen, Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten, gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben, auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen, neue Aktivitäten gemeinsam erfahren.



## KULTUR

## TANZ

Vohenstrauß

V25205111

Mittwoch, 16.10.2024, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x

70 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshäuser Weg 11

ORIENTALISCHER TANZ IST EIN URALTER TANZ, VOR ALLEM  
DER WEIBLICHSTE AUF DER GANZEN WELT.

Elisabeth Scheck

Seine Erdverbundenheit und gleichzeitige Anmut verleihen ihm eine besondere Faszination. Der orientalische Tanz fördert das Selbstbewusstsein, die Kondition, schult das Körpergefühl, löst Verspannungen und macht vor allem viel Spaß. Die komplexen Bewegungen des Orientalischen Tanzes erfordern eine präzise Koordination und Feinmotorik. Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken. Drücken Sie Ihre Emotionen durch den Tanz aus.

Lernen Sie Grundzüge der kulturellen und tänzerischen Zusammenhänge des Orientalischen Tanzes kennen. Frauen jeden Alters und jeder Statur sind im Kurs willkommen.

Vohenstrauß

V25205112

Mittwoch, 08.01.2025, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x

70 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshäuser Weg 11

ORIENTALISCHER TANZ IST EIN URALTER TANZ, VOR ALLEM  
DER WEIBLICHSTE AUF DER GANZEN WELT.

Elisabeth Scheck



<b>Vohenstrauß</b>	<b>V25205113</b>	<b>Abendkurs</b>
<b>Dienstag/Mittwoch, 08.04.2025, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x</b>		<b>70 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11		

## ORIENTALISCHER TANZ IST EIN URALTER TANZ, VOR ALLEM DER WEIBLICHSTE AUF DER GANZEN WELT.

Elisabeth Scheck

<b>Vohenstrauß</b>	<b>V25205121</b>	<b>Abendkurs</b>
<b>Dienstag, 24.09.2024, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x</b>		<b>79 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11		

## ORIENTALISCHER TANZ – „BAHAR“ – KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer

Der „Bauchtanz“, wie er im Volksmund genannt wird, ist ein Akt der Selbstoffenbarung. So offenbart sich der Tänzer in seiner gesamten Körperlichkeit und präsentiert sich in ausdrucksvollen Bewegungen der Welt.

Es handelt es sich dabei vor allem um einen Tanz, bei welchem die Eleganz und Sinnlichkeit der Weiblichkeit voll zum Tragen kommt. Der orientalische Tanz fördert das Selbstbewusstsein, die Kondition und schult das Körpergefühl. Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken.

Lernen Sie Grundzüge der kulturellen und tänzerischen Zusammenhänge des Orientalischen Tanzes kennen.



<b>Vohenstrauß</b>	<b>V25205122</b>	
<b>Dienstag, 14.01. - 08.04.2025, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x</b>		<b>79 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11		

## ORIENTALISCHER TANZ – „BAHAR“ - KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer

<b>Vohenstrauß</b>	<b>V25205210</b>	
<b>Samstag, 16.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr, 2x</b>		<b>30 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11		

## DISCOFOX GRUNDKURS FÜR WIEDEREINSTEIGER

Thomas Braun, Christine Solfrank

Haben Sie Lust im Urlaub das Tanzbein zu schwingen? Viele Hotels und Reiseveranstalter bieten ihren Gästen Livemusik mit Tanz an. Wenn Sie da nicht sitzen bleiben wollen, wenn andere eine flotte Sohle auf's Parkett legen, bietet sich der vielseitige Discofox bestens an! Er ist der bei uns meist getanzte Paartanz, da er sehr schnell erlernbar ist, auf fast jede Musik und auf kleinster Tanzfläche getanzt werden kann. Mit viel Spaß und auf unterhaltsame Weise lernen bzw. wiederholen Sie Grundschritte und einfache Tanzfiguren. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

Bitte mitbringen:

Bitte bringen Sie ein Getränk sowie Schuhe mit glatter Sohle oder Tanzschuhe mit.

<b>Vohenstrauß</b>	<b>V25205215</b>	
<b>Samstag, 15.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 3x</b>		<b>35 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11		

## TANZKURS FÜR BRAUTPAARE UND DEREN GÄSTE

Thomas Braun, Christine Solfrank

Die eigene Hochzeit oder die von Freunden und Verwandten ist wohl der häufigste Anlass, an dem auch überzeugte „Nichttänzer“ aufs Parkett dürfen. Um hier eine gute Figur zu machen lernen Sie: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Blues und Discofox. Der Tanz schult Ihr Körper- und Bewegungsgefühl und Ihre Konzentration. Die verschiedenen Tanzstile schulen Ihre Sensibilität für Rhythmus und Musik und ganz nebenbei trainieren Sie mit sehr viel Spaß ihre Kondition. So machen Sie eine tolle Figur auf dem Tanzparkett. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Der Tanzkurs ist auch gut geeignet, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse wieder auffrischen möchten.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk



Vohenstrauß

V25205401

Donnerstag, 17.10.2024, 19.00 - 20.15 Uhr, 6x

40 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## MITTELALTERLICHE TÄNZE

Elisabeth Scheck

NEU

Es ist fantastisch, dass du mittelalterliche Tänze erlernen möchtest! Mittelalterliche Tänze haben eine reiche Tradition und können eine unterhaltsame Möglichkeit bieten, sich mit der Geschichte und Kultur vergangener Zeiten vertraut zu machen. Durch die Vermittlung von Wissen über die Musik, die Kleidung und die gesellschaftlichen Kontexte der mittelalterlichen Zeit kannst du ein tieferes Verständnis für die Tänze entwickeln und diese authentisch ausführen. Beschwingte Tänze aus dem ländlichen Umfeld wechseln sich mit eleganten, höfischen Tänzen ab. Für die ausgewählten Kreis- und Kontra-Tänze vergangener Epochen sind keine Vorkenntnisse und kein fester Tanzpartner erforderlich. Historische Gewandung ist nicht erforderlich, aber erwünscht.

Denke daran, dass das Wichtigste ist, Spaß zu haben und die Erfahrung zu genießen. Mittelalterliche Tänze bieten nicht nur eine künstlerische Aktivität, sondern auch einen Einblick in eine faszinierende Epoche der Geschichte.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Vohenstrauß

V25205402

Donnerstag, 23.01.2025, 19.00 - 20.15 Uhr, 6x

40 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## MITTELALTERLICHE TÄNZE

Elisabeth Scheck

NEU

Vohenstrauß

V25205403

Donnerstag, 20.03.2025, 19.00 - 20.15 Uhr, 6x

40 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## MITTELALTERLICHE TÄNZE

Elisabeth Scheck

NEU



## KREATIV – MALEN

Vohenstrauß

V25207112

Donnerstag, 10.10.2024, 18.30 - 20.45 Uhr, 6x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## AQUARELLMALEN

Ernst Umann

Die Kursteilnehmer widmen sich dem Bereich Landschaftsmalerei. Dabei werden auch Bereiche wie Raum- und Luftperspektive, Bildaufbau, Proportion, Kontraste von Farben und Formen und Tiefenwirkung behandelt. Der freie und offene Umgang mit dem Medium Farbe und die Experimentierfreude mit der Malerei ist die Basis des Kurses. Der Ausdruck eines Bildes und die Bildsprache spiegeln die Persönlichkeit einer künstlerischen Arbeit wieder. Im Vordergrund steht hierbei das Malkonzept, das durch den speziellen Raum, die pädagogische Haltung, die Regeln, den Umgang mit den Bildern den Malenden in seiner kreativen, aber auch in seiner ganzheitlichen persönlichen Entwicklung unterstützt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Pinsel, Farben

Vohenstrauß

V25208100

Mittwoch, 25.09.2024, 18.00 - 21.30 Uhr.

49 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## SILBERRINGE DE LUXE

Renate Brandel-Motzel

NEU

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern einen ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelstein (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten verwenden. Ergänzend erfahren die Teilnehmenden allerlei Wissenswertes rund um Material, Werkzeuge und Design. Das erforderliche Werkzeug wird gestellt.

Bitte mitbringen:

Materialkosten: 30,- bis 70,0 EUR pro Ring, direkt bei Dozentin bezahlen

**MUSIK****Vohenstrauß**

V25213101

**Samstag, 19.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr.****17 €**

Vohenstrauß, Realschule Aula

**35. RATHAUSKONZERT VOHENSTRAUSS**

Albert Sommer

Die Stadt Vohenstrauß feiert im Jahr 2024 das stolze Jubiläum „900 Jahre“ seiner urkundlichen Erstnennung. Ein weiteres, vergleichsweise kleines, bescheidenes Jubiläum ist das 35. Rathauskonzert. Im 35. Rathauskonzert wird erstmals seit dem Jahr 2006 endlich wieder ein Flügel auf der Bühne stehen.

Das ARTE ENSEMBLE - Solisten der NDR Radiophilharmonie - bestreiten das Konzert mit dem Programm:

Anton Dvorak: Klavierquintett Nr. 2 A-dur op. 81

Franz Schubert: „Forellenquintett“ A-dur DV 667 (mit Kontrabass)

Schüler bis 16 Jahre freier Eintritt, Rentner 12 Euro

Vorverkauf bei NT-Ticket

**Waidhaus**

V25213106

**Samstag, 02.11.2024, 18.00 - 20.00 Uhr.****Ohne Gebühr**

Waidhaus, Marktplatz

**HUBERTUSMESSE UND HUBERTUSFEIER,  
MIT JÄGERSCHLAG NACH TRADITION**

BJV-Kreisgruppe Vohenstrauß e.V.

Im Bereich der Hegegemeinschaft Waidhaus findet die Hubertusmesse statt.

Genauer Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

Viele unserer Kurse sind schnell ausgebucht, unterbelegte Kurse müssen dagegen aus organisatorischen Gründen abgesagt werden.

Vielleicht wird nur noch Ihre rechtzeitige Anmeldung benötigt um einen Kurs durchzuführen.

**DESHALB: FRÜHZEITIG ANMELDEN!****GESUNDHEIT****SELBSTVERTEIDIGUNG****Vohenstrauß**

V25300110

**Samstag, 12.10.2024, 15.00 - 17.00 Uhr.****25 €**

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

**SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN-STÄRKEN SIE IHR  
SELBSTBEWUSSTSEIN**

Erika Koller, Physiotherapeut/in

*Lane-mittlere Distanz, Schlag- und Tritttechniken*

Das Ziel des Kurses ist: Selbstbewusstsein stärken: Frauen sollen ein stärkeres Selbstwertgefühl und Vertrauen in ihre Fähigkeiten entwickeln.

Körperliche Fähigkeiten verbessern: Techniken zur Verteidigung erlernen, die einfach, effektiv und realistisch sind.

Psychologische Stärkung: Strategien zur Angstbewältigung und Stressreduktion in gefährlichen Situationen.

Präventive Maßnahmen: Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen. Eltern-Kind Kurse auf Anfrage buchbar.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung, Getränk



Vohenstrauß

V25300112

**Samstag, 09.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr.****19 €**

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN-STÄRKEN SIE IHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Erika Koller, Physiotherapeut/in

*Nahe - geschlossene Distanz, Grifftechniken zur Befreiung aus Festhaltegriffen*

### ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG

Vohenstrauß

V25301220

**Montag, 07.10.2024, 18.30 - 19.45 Uhr, 8x****55 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## SHAOLIN QIGONG – BA KUA QI GONG 1

Christine Wendl

Warum Shaolin Qi Gong?

Erfahre die Geheimnisse des Qi-Flusses und entdecke, wie diese uralte Methode deine Gesundheit verbessern kann. Der Kurs konzentriert sich auf das Öffnen der Meridiane, Bewegungs-Qigong und die einzigartige Shaolin Atemtechnik. Unter fachkundiger Anleitung wirst du diese Techniken erlernen, um deine körperliche Energie zu reinigen, zu beruhigen und zu stärken.

Was erwartest dich im Kurs?

Entfalte das volle Potenzial deiner Energiebahnen. Erfahre fließende Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Tauche ein in die Shaolin Atemkunst für Reinigung und Stärkung. Immunsystem boosten: Wecke deine Selbstheilungskräfte und fördere die Widerstandsfähigkeit. Wirbelsäulenübungen: Vorbeugen oder lindern von Beschwerden für eine starke und flexible Wirbelsäule.

Genieße den Kurs als aktive Auszeit für dich selbst. Mach den ersten Schritt zu einer gesünderen und vitaleren Lebensweise! Begib dich auf die Reise des Shaolin Qi Gong und erfahre, wie du aktiv deine Gesundheit gestalten kannst. Melde dich jetzt an und entdecke die faszinierende Welt des Shaolin Qi Gong unter kompetenter Anleitung.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle



Vohenstrauß

V25301221

**Montag, 27.01.2025, 18.30 - 19.45 Uhr, 8x****55 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## SHAOLIN QIGONG – BA KUA QI GONG 2

Christine Wendl

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle

Vohenstrauß

V25301230

**Donnerstag, 19.09.2024, 19.15 - 20.30 Uhr, 6x****65 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## QIGONG MIT EDMUND

Edmund Holfelder

Herr Holfelder praktiziert seit Jahren diese Techniken und ist auch mit den therapeutischen Ansätzen vertraut. Jahrelange Fort- und Weiterbildungen, persönliche Erfahrungen kommen den Teilnehmenden zugute.

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

Durch die intensive körperliche Erfahrung, durch die Bewegung, das Gefühl der Selbstwirksamkeit, die Aktivierung der eigenen Ressourcen und die emotionale Selbstregulierung können Sie ganz unterschiedlich profitieren.

Qigong betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele. Durch die Kombination von Meditation, Atem- und Bewegungsübungen kann Qigong die Entspannung fördern und kann dabei helfen Stress abzubauen.

Regelmäßiges Üben kann die Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Emotionen erhöhen. Die Übenden erfahren im Praktizieren ihre Selbstwirksamkeit.

Die Erfolgserlebnisse durch das Üben von Qigong können das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen fördern.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle



Vohenstrauß

V25301231

**Donnerstag, 07.11.2024, 19.15 - 20.30 Uhr, 6x****65 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**QIGONG MIT EDMUND**

Edmund Holfelder

Vohenstrauß

V25301232

**Donnerstag, 16.01.2025, 19.15 - 20.30 Uhr, 6x****65 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**QIGONG MIT EDMUND**

Edmund Holfelder

Vohenstrauß

V25301332

**Montag, 07.10.2024, 20.00 - 21.15 Uhr, 8x****59 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**TAIJIQUAN- KURZFORM TEIL 1 YANG STIL**

Christine Wendl

Warum Taijiquan?

Erlebe die Kunst der langsamen, gleichmäßigen und fließenden Bewegungen unter fachkundiger Anleitung, die dir ermöglichen, schrittweise zu entspannen. Deine Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer, während sich Körper und Geist mit jedem Übungstag flexibler entfalten. Taijiquan, auch als „Ölen der Gelenke“ bekannt, optimiert Gelenkstellungen, verbessert die Körperhaltung und stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder.

Mach den ersten Schritt zu einem entspannten und vitalen Lebensstil! Komm zu unserem Taijiquan-Kurs und entdecke die transformative Kraft dieser einzigartigen Bewegungskunst. Melde dich jetzt an und erlebe, wie du durch aktive Teilnahme an deiner eigenen Gesundheit arbeiten kannst. Bereite dich vor, das Beste aus dir herauszuholen und in eine Welt voller Energie und Ausgeglichenheit einzutauchen. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem aufregenden Taijiquan-Abenteuer zu begleiten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle, Fächer falls vorhanden! Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Fächer benötigt wird!



Vohenstrauß

V25301511

**Donnerstag, 19.09.2024, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x****109 €**

Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck

**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

Katrin Poschenrieder

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.

Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, in dem man sich aktiv mit der PME-Methode „entspannt“.

Die PME lässt sich leicht erlernen: Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Damit lernen Sie eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME sowie anderer Übungen zur Entspannung. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke

Vohenstrauß

V25301512

**Donnerstag, 16.01.2025, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x****109 €**

Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck

**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

Katrin Poschenrieder

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke

ZPP

ZPP



Vohenstrauß

V253015200

**Montag, 13.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 8x****109 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## AUTOGENES TRAINING

NEU

ZPP

Elisabeth Steiner

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung, angenehmer Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit? Geht es Ihnen darum, Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten, wieder beschwerdefrei zu leben oder Stress vorzubeugen? Was auch immer es ist – das Autogene Training kann Ihnen dabei helfen, es zu erreichen. Obwohl bereits hundert Jahre alt, ist diese Entspannungsmethode nach wie vor modern und zeitgemäß – einfach zu erlernen und sehr effektiv. Eine Form der Selbsthypnose, die mittels Autosuggestion erleben lässt, wie wir durch die Kraft gezielter Gedanken und unserer Vorstellungskraft zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können. Autogenes Training ist nahezu für jeden Entspannungssuchenden geeignet. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an Geduld und Freude daran, eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß

V25301700

**Dienstag, 15.10.2024, 19.15 - 20.15 Uhr.****5 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## MEDITATION FÜR ANFÄNGER - KENNENLERNSTUNDE

Cordula Kölbl

Meditation wird seit langem eingesetzt um Ruhe und körperliche Entspannung zu fördern. Das seelische Gleichgewicht zu verbessern, Krankheiten zu überwinden, das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit zu steigern.

Warum Meditation? Zum Stressabbau (z.B. Bluthochdruck und Angstzuständen entgegen zu wirken), kann die Konzentration steigern, verbesserte Selbstwahrnehmung, mehr Achtsamkeit und für die allgemeine körperliche Gesundheit. Meditation wirkt sich spürbar auf die Psyche aus, weniger stressanfällig. Es stellt sich ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Dies wirkt sich wiederum positiv auf körperliche Aspekte wie Bluthochdruck und unser Immunsystem aus. Meditation beruhigt den Geist und verbessert die Konzentration.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken



Vohenstrauß

V25301702

**Dienstag, 22.10.2024, 19.15 - 20.30 Uhr, 6x****49 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## MEDITATION FÜR ANFÄNGER

NEU

Cordula Kölbl

Meditation wird seit langem eingesetzt um Ruhe und körperliche Entspannung zu fördern. Das seelische Gleichgewicht zu verbessern, Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit zu steigern.

Warum Meditation?

Kann den Stress abbauen (z.B. bei Bluthochdruck und Angstzuständen), kann die Konzentration steigern, kann die Selbstwahrnehmung verbessern, fördert die Achtsamkeit für die allgemeine, körperliche Gesundheit.

Meditation wirkt sich spürbar auf die Psyche aus, weniger stressanfällig. Es stellt sich ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Dies kann sich wiederum positiv auf körperliche Aspekte wie Bluthochdruck und unser Immunsystem auswirken. Meditation kann den Geist beruhigen und kann die Konzentration verbessern.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken

Vohenstrauß

V25301800

**Montag, 30.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.****9 €**

Vohenstrauß, vhs zoom

## GELASSEN UND SOUVERÄN IM STRESSIGEN ALLTAG

Steve Windisch

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen Herz-Kreislauf-Beschwerden Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien.

Wir können lernen unser Stresslevel zu senken souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.



<b>Vohenstrauß</b>	V25301801
<b>Montag, 21.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.</b>	<b>9 €</b>
Vohenstrauß, vhs zoom	

## STRESS LÖSER NATUR

Steve Windisch

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor ihrer Haustür. So werden sie nicht nur die Natur, sondern auch ihren Stress mit anderen Augen sehen.

<b>Pleystein</b>	V25301611
<b>Mittwoch, 11.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 10x</b>	<b>80 €</b>
Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum	

## HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinde Burger

Hatha-Yoga bedeutet Ruhe, Entspannung, sich loslassen, um seinen Körper und sich selbst besser kennenzulernen. Dadurch wird der Körper beweglicher, Verspannungen, Stresserscheinungen und Gesundheitsstörungen wird entgegengewirkt, Alltagsbelastungen lassen sich leichter bewältigen. In diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung die verschiedenen Übungen und Entspannungstechniken dazu. Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Es können Personen mit und ohne Vorkenntnisse/n teilnehmen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, Getränk

<b>Pleystein</b>	V25301614
<b>Mittwoch, 05.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr, 10x</b>	<b>80 €</b>
Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum	

## HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinde Burger



<b>Vohenstrauß</b>	V25301650
<b>Donnerstag, 12.09.2024, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x</b>	<b>119 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum	

## LEICHTES YOGA (OHNE VORKENNTNISSE) MIT SIGRID

Sigrid Pohlhaus

Sanfte Dehnungen auf dem Boden, die Faszien „entkleben“ und auch die Meridiane mit einbeziehen. Gut zum Abschalten und herunterfahren, bringt leichtes Yoga durch sehr ruhiges Üben die Energie zum Fließen.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Auch für absolute Neulinge im Yoga und Menschen mit Beeinträchtigungen gut geeignet. Einstieg jederzeit möglich!

Bitte mitbringen:

Warme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

<b>Vohenstrauß</b>	V25301651
<b>Donnerstag, 28.11.2024, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x</b>	<b>119 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum	

## LEICHTES YOGA (OHNE VORKENNTNISSE)

Sigrid Pohlhaus

<b>Vohenstrauß</b>	V25301652
<b>Donnerstag, 20.02.2025, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x</b>	<b>119 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum	

## LEICHTES YOGA (OHNE VORKENNTNISSE)

Sigrid Pohlhaus



Informieren Sie sich auch über das Programm unserer Partner-vhs Eschenbach i.d.Opf.





Vohenstrauß

V25301653

**Donnerstag, 12.09.2024, 19.00 - 20.15 Uhr, 10x****119 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID-VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**

Sigrid Pohlhaus

Nach speziellen Ausrichtungsprinzipien für eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule. Wir üben bewegtes Yang (Hatha) Yoga, im Mix mit sanftem Yin Yoga. Mit meditativen Elementen und einer schön geführten Schlusssentspannung. Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Auf besondere persönliche Bedürfnisse gehe ich behutsam ein, wenn man mir vorher Bescheid gibt. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Einstieg jederzeit möglich!

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß

V25301654

**Donnerstag, 28.11.2024, 19.00 - 20.15 Uhr, 10x****119 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID-VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**

Sigrid Pohlhaus

Vohenstrauß

V25301655

**Donnerstag, 20.02.2025, 19.00 - 20.15 Uhr, 10x****119 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID-VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**

Sigrid Pohlhaus

freepix.com

**SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!**

Vohenstrauß

V25301661

**Dienstag, 17.09.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 8x****110 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**HATHA YOGA MIT MONIKA**

Monika Feneis

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

ZPP

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen- und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß

V25301670

**Montag, 16.09.2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 8x****110 €**

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**HATHA YOGA MIT MONIKA AM VORMITTAG-**

Monika Feneis

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

ZPP

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, Getränk



<b>Vohenstrauß</b>	V25301680
<b>Mittwoch, 11.09.2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 6x</b>	<b>60 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum	

### VINYASA YOGA MIT MIRIAM AM VORMITTAG

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin

Das Besondere beim Vinyasa Yoga sind die fließenden und dynamischen Bewegungen, welche synchron zur Atmung ausgeführt werden. Zudem verbindet diese Yoga Form die mentale Wirkung auf unseren Geist mit positiven körperlichen Aspekten. Durch die dynamische Abfolge gibt Vinyasa Yoga dem Yogi/Yogini die Möglichkeit, Entspannung und Anstrengung gleichermaßen zu erreichen. Einerseits hat man einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag und kann seinen Geist beruhigen, andererseits geht Vinyasa Yoga mit viel Bewegung in die Tiefenmuskulatur, es werden Blockaden gelöst, Energien freigesetzt und viele positive Wirkungen auf Körper und Geist erzielt. Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

### FITNESS – BEWEGUNG

<b>Vohenstrauß</b>	V25302216
<b>Dienstag, 24.09.2024, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x</b>	<b>85 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

### BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Nach einem kurzen Warm-up wird mit leicht erlernbaren Schrittfolgen bei fetziger Musik die Kondition trainiert. Durch abwechslungsreiche Workouts, die sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining beinhalten, können die Teilnehmer ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig lernen, wie sie langfristig gesund und fit bleiben können. Dabei werden mal Steps verwendet oder ein intensives Intervalltraining gemacht. Bei dem anschließenden Kräftigungsteil geht es daran, sowohl die Rücken- und Schultermuskulatur zu kräftigen, als auch die Problemzonen (Bauch - Beine - Po) zu bearbeiten. Gelenkschonendes Arbeiten steht dabei immer im Vordergrund.

Wer jetzt neugierig geworden ist, nichts wie los und anmelden!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte,



<b>Vohenstrauß</b>	V25302217
<b>Dienstag, 14.01.2025, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x</b>	<b>85 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

### BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte,

<b>Vohenstrauß</b>	V25302222
<b>Mittwoch, 25.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x</b>	<b>60 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

### BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Das Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Wir verbessern deine körperliche Fitness, stärken deine Muskulatur, fördern deine Ausdauer, steigern dein Wohlbefinden.

Wir beginnen den Kurs mit einer leichten Aerobic- oder Stephoreographie und kräftigen im Anschluss die gesamten großen Muskelgruppen mit diversen Zusatzgeräten wie Hanteln oder Tubes. Die Stunde schließen wir mit einem intensiven Stretching ab. Wir helfen dir deine Fitnessziele zu erreichen und dass du Spaß an der Bewegung bekommst. Gleichzeitig fördern wir dein Körperbewusstsein und gehen auf deine persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

<b>Vohenstrauß</b>	V25302225
<b>Mittwoch, 15.01.2025, 19.00 - 20.00 Uhr, 12x</b>	<b>72 €</b>
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

### BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann



Vohenstrauß

V25302235

**Montag, 23.09.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x****65 €**

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI-DAS FITNESSPROGRAMM FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Heidi Wittmann

Indem ganze Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke gleichzeitig trainiert werden, stabilisieren wir deinen Körper ganzheitlich. Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß. Die Übungen werden von leicht bis schwer gesteigert, wodurch jeder auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren kann.

Du wirst systematisch in die Technik und Vorteile des Trainings mit Kettlebells eingeführt, um deine körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig Sicherheit und Prävention von Verletzungen zu gewährleisten. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörperworkout, hält dich fit, gesund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

Vohenstrauß

V25302236

**Montag, 13.01.2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x****65 €**

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI-DAS FITNESSPROGRAMM FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Heidi Wittmann

freepik.com



Vohenstrauß

V25302241

**Montag, 07.10.2024, 19.30 - 20.15 Uhr, 8x****39 €**

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## STRONG ME – BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN

Karin Klotz

Du startest mit einem aktivierenden Warm-up das deinen Körper optimal aufs folgende Training vorbereitet. Die Übungen trainieren große Muskelpartien, sorgen sogar nach dem Training für einen Nachbrenneffekt und straffen den Körper. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen von diesem Workout. Beim abschließenden cool down kannst du dich entspannt durchdehnen! Der Kurs kann auf Wunsch auch verlängert werden. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Vohenstrauß

V25302242

**Montag, 13.01.2025, 19.30 - 20.15 Uhr, 10x****49 €**

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## STRONG ME – BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN

Karin Klotz

Moosbach

V25302510

**Dienstag, 24.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x****59 €**

Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14

## AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

*Die Aqua-Fit Kurse sind ausgebucht, Anmeldung nur auf Warteliste möglich.  
Die Herbsttermine Dienstag und Freitag finden wie geplant statt.*

Aquafitness ist eine beliebte Form des Trainings, die im Wasser durchgeführt wird und sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet ist. Durch die gelenkschonende Bewegung im standtiefen Wasser bei fetziger Musik werden gezielt die körperliche Fitness, Kraft und Koordination geschult. Rumpf, Beine und Arme werden gleichmäßig trainiert. Hier stimmt alles: Bewegung, Stimmung, Spaß und Gesundheit. Auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer wird eingegangen und ein abwechslungsreiches, effektives Programm wird angeboten. Durch regelmäßiges Feedback und Anleitung können die Teilnehmer ihre Fortschritte verfolgen und bleiben motiviert um ihre Ziele zu erreichen.

Bitte mitbringen: Eintritt Hallenbad



## GESUNDHEIT

Moosbach

V25302520

Freitag, 20.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x

59 €

Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14

## AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Die Aqua-Fit Kurse sind ausgebucht, Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Georgenberg

V25302621

Mittwoch, 25.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x

45 €

Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum

## VITALGYMNASTIK

Irene Bock

Vitalgymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte. Verbessern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Leistungsfähigkeit indem sie eine ganzheitliche Herangehensweise an Bewegung und Gesundheit kennenlernen. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, ebenso die Problemzonen. Individuelle Bedürfnisse und Ziele werden berücksichtigt, die Teilnehmer zu Selbstreflexion und Eigenverantwortung ermutigt und die Freude an der Bewegung gefördert. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Georgenberg

V25302622

Mittwoch, 08.01.2025, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x

45 €

Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum

## VITALGYMNASTIK

Irene Bock

Prävention-Gesundheitspflege

WEITERE KURSE IM PROGRAMMBEREICH  
„GESUNDHEIT“ AUF ANFRAGE.



Vohenstrauß

V25303111

Mittwoch, 09.10.2024, 20.15 - 21.15 Uhr, 10x

90 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## BECKENBODENGYMNASTIK

Doris Bauer

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

ZPP

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkende gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Achtsam sein bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein ohne zu urteilen. Achtsamkeit wird auch definiert als Energie des vollkommenen Präsenz der Gegenwart. Diese Art der Achtsamkeit bedeutet, dass Körper und Geist miteinander verbunden sind und mit allen Sinnen wahrgenommen wird, was gerade geschieht. In der Praxis der Achtsamkeit geht es darum, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und automatisches Reagieren durch bewusstes Handeln zu ersetzen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk.

Materialkosten 4,50 EUR für Ball und Broschüren



Vohenstrauß

V25303310

Freitag, 27.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x

115 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG

ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

*Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.*

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß

V25303312

Freitag, 10.01.2025, 18.30 - 19.45 Uhr, 12x

139 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11

## FIT FÜR DEN ALLTAG – GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

*Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.*

Waidhaus

V25303412

Mittwoch, 25.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x

115 €

Waidhaus, Schule, Turnhalle

## RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG

ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



Waidhaus

V25303413

Mittwoch, 08.01.2025, 18.30 - 19.45 Uhr, 12x

139 €

Waidhaus, Schule, Turnhalle

## FIT FÜR DEN ALLTAG – GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

Vohenstrauß

V25304110

Samstag, 19.10.2024, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x

55 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank

Erste Hilfe am Kind ist ein besonderer Kurs. Dieser Kurs ist nicht nur gut für Eltern und Groß-Eltern. Er ist zum Beispiel auch gut für Erzieher. In einem Kinder-Not-Fall muss man richtig handeln. Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu ergreifen sind.

Weitere Themen:

Knochenbrüche, Schock, Kontrolle der Vitalfunktionen, Stabile Seitenlage, Beatmung, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Vergiftungen, Erkrankungen im Kindesalter

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht. Hier erlernen Sie die verschiedenen Maßnahmen und Notfälle bei Säuglingen und Kindern schnell zu erkennen und sachgerecht zu behandeln: Notruf, Absichern, Vitalfunktionen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Auffinden von Kindern, Training verschiedener Notfallsituationen, Vergiftungen, kindgerechte Vorsorge im Haushalt.



freepik.com



Vohenstrauß

V25304112

Samstag, 15.03.2025, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x

55 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank

Vohenstrauß

V25304120

Samstag, 28.09.2024, 09.00 - 16.00 Uhr.

Ohne Gebühr

Vohenstrauß, BRK Haus, Wernberger Str. 14

## ERSTER HILFE KURS – JAGD UND FORST

BJV-Kreisgruppe Vohenstrauß e.V., Ewald Deindl, Thomas Schmidt

Nur telefonische Anmeldung möglich!

NEU

Lernen Sie die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen für Notfallsituationen im Zusammenhang mit der Jagd und Forstwirtschaft in typischen Akutsituationen und setzen diese im Praxistraining um. Theorie Teil von 9:00 - 12:15 Uhr, 12:15 Uhr - 13:00 Uhr Mittagspause, Praxisteil von 13:15-16:00 Uhr, Gemeinsame Übung vom BRK, Jägerschaft und Bergwacht  
Rettungspunkte: Absetzen von Notrufen im Wald, Übermittlung von GPS-Daten und Handyortung, Versorgung von typischen Verletzungen in Wald und Flur, Erstversorgung bei Schussverletzungen

Vohenstrauß

V25304210

Donnerstag, 24.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.

17 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## HOMÖOPATHIE FÜR TIERE

Andrea Zeis

NEU

Homöopathie für Tiere ist eine alternative Methode, ich behandle Pferd, Hund und Katze, manchmal auch andere Tiere. Das Tier wird ganzheitlich betrachtet. Homöopathische Mittel werden bei Tieren zur Behandlung einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. Ich erkläre Ihnen anschaulich wie die Homöopathie bei Tieren wirkt. Sie erfahren wissenswertes über die Phytotherapie (Kräuterheilkunde), Heilpilze, Horvi-Enzym-Therapie, Nahrungsergänzungen, artgerechte Ernährung und Physio-Therapie. Zu Beginn der Behandlung arbeite ich mit der Organetik - das ist ein Bioresonanzgerät. Mit Hilfe eines Tensors (ähnlich wie Wünschelrute oder Pendel) spüre ich Blockaden auf.



Vohenstrauß

V25304200

Samstag, 26.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr.

18 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ERSTE HILFE AM HUND – NOTVERSORGUNG BEI HUNDEN

Dr. Hubert Reindl

Fachtierarzt für Kleintiere - Zert. Tierarzt für Chirurgie und Notfallmedizin

NEU

Egal ob Autounfall, Verletzungen oder Verbandskunde – Dr. Reindl zeigt Ihnen, was zu tun ist. Auch Schock, Magendrehung, Vergiftungen, Hitzschlag und Unterkühlung stehen auf dem Programm. Und das ist noch nicht alles: Sie erfahren, wie Sie bei Insektenstichen, Durchfall, Erbrechen, Augen- und Ohrenproblemen schnell helfen können. Es wird auch auf Themen wie Zahnstein, Krallen, Analbeutel und Parasiten eingegangen. Diese häufig übersehenen Probleme können das Wohlbefinden Ihres Hundes erheblich beeinträchtigen, und es ist wichtig, frühzeitig handeln zu können. So sind Sie bestens vorbereitet, um Ihrem Vierbeiner auf natürliche Weise zu helfen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Hundebesitzer:innen, die die Gesundheit und Sicherheit ihres treuen Begleiters ernst nehmen. Tierarzt Dr. Reindl steht Ihnen mit praktischen Übungen und anschaulichen Demonstrationen zur Seite, damit Sie die erlernten Fähigkeiten sofort anwenden können. Egal, ob Sie ein neuer Hundebesitzer oder ein erfahrener Hundefreund sind, dieser Kurs bietet wertvolles Wissen und praktische Tipps für jeden.

Melden Sie sich jetzt an und sorgen Sie dafür, dass Sie in jeder Notlage die Ruhe bewahren und Ihrem Hund effektiv helfen können.

Die vhs Vohenstrauß  
spendet pro  
Teilnehmenden  
5,- €  
an der  
Tierheim Weiden!



freepik.com/user/18526052

**ESSEN – TRINKEN – GESUNDE ERNÄHRUNG – KOCHEN**

Vohenstrauß V25305219

**Mittwoch, 04.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**Ohne Gebühr,  
Anmeldung erforderlich****LASST ES EUCH SCHMECKEN –  
ENTSPANNTER UMGANG AM FAMILIENTISCH MIT  
KLEINKINDERN**

Ines Gailitzdörfer, Norbert Meister

*Für Eltern mit Kindern im Alter von 10 Monaten bis 2 Jahren*

Die Bedürfnisse der Erwachsenen - die Bedürfnisse der Kinder. Das gemeinsame Essen ist oft etwas, worauf sich alle freuen. Bei anderen aber entsteht schon beim Gedanken daran Stress und Unsicherheit.

Das muss so nicht sein! In diesem Vortrag geht es um Themen rund um den Familientisch und wie (wieder) Entspannung, Gelassenheit und Freude zu Tisch einkehren kann. Was braucht mein Kind? Welche Besonderheiten und Vorlieben gibt es bei der Kleinkind Ernährung?

Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern.  
Wie können Kinder von Anfang an mit Spaß an gesunde Ernährung herangeführt werden?

Vohenstrauß V25303740

**Mittwoch, 02.10.2024, 15.30 - 17.00 Uhr.**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**19 €****REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN ODER SNACKEN**

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologe

Im Alltag nehmen wir uns immer weniger Zeit zum Essen: Nebenbei und schnell soll es gehen! Die Arbeit, Familie und Freizeitaktivitäten haben Vorrang. Das Essen und feste Mahlzeiten scheinen uns zunehmend unwichtig. „Togo“ ist angesagt oder snacken vor dem Fernseher.

Dass wir dabei zu schnell essen und gar nicht erkennen, dass wir längst satt wären, sind die Folgen. Lernen Sie wieder, sich auf feste Mahlzeiten einzulassen und Rituale zu pflegen.



Vohenstrauß

V25303741

**Donnerstag, 05.12.2024, 15.30 - 17.00 Uhr.**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**19 €****GENIESSEN ERLAUBT**

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologe

Essen und Trinken sind unsere Lebensgrundlagen. Genießen Sie auch mit Freude, was täglich an Nahrungsmitteln für Sie bereitsteht? Oder isst das schlechte Gewissen mit, wenn Sie Genussmittel verzehren? Lernen Sie täglich ohne Reue zu genießen, was Sie essen und trinken. Freuen Sie sich auf jede Mahlzeit oder Essenseinladung. Wählen Sie sorgfältig und gezielt aus, was Ihnen wirklich schmeckt. Nicht Quantität beim Essen, sondern Qualität und Genuss führen zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Vohenstrauß

V25303742

**Donnerstag, 09.01.2025, 15.30 - 17.00 Uhr.**

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**19 €****TRINKEN SIE SICH FIT**

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologe

Nicht nur eine bedarfsgerechte Ernährung mit ausreichend Nährstoffen stärkt sie für den Tag, sondern auch eine optimale Versorgung mit Getränken!  
Wieviel Flüssigkeit brauchen Sie, welche Getränke eignen sich hierfür am besten?  
Gibt es kalorienlose Getränke außer Wasser?  
Welche Flüssigkeiten werden bei den Genussmitteln eingestuft?  
Sind Wellness-Getränke und isotonische Getränke notwendig?  
Machen Light-Produkte Sinn?

Ihre Fragen rund um's Trinken werden von einer Fachfrau beantwortet, dazu erhalten Sie Anregungen für die Umsetzung im Alltag.





Pleystein

V25305200

**Freitag, 04.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr.****40 €**

Pleystein, Schule, Schulküche

## BIO-REGIONALER-KOCHKURS REGIO PLUS CHALLENGE

Anke Kretschmer

Iss, was um die Ecke wächst. Bayerisches Superfood - Alte Obst- und Gemüsesorten, sowie neue Eiweißlieferanten entdecken.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Geschirrtuch, Aufbewahrungsbox für Lebensmittel,  
Verzehrkosten in der Kursgebühr enthalten

Pleystein

V25305201

**Samstag, 12.10.2024, 16.00 - 20.00 Uhr.****49 €**

Pleystein, Schule Zottbachtal

## WILDE KÜCHE - JUNG, MODERN UND LECKER-WILDKOCHKURS

BJV-Kreisgruppe Vohenstrauß e.V., Christine Enderlein, Marina Kraus

In unserem Wildkochkurs zelebrieren wir die Liebe zum Wild und dessen Zubereitung.

Hier erfahren die Teilnehmer alles über die Vorbereitung, das richtige Zerlegen, Lagerung und Zubereitung von Wildbret bis hin zum fertigen Wildgericht. Lernen Sie die handwerklichen Kniffe vom Profi und genießen Sie das hervorragende Wildbret aus unseren heimischen Wäldern.

Der Kurs richtet sich sowohl Hobbyköche:innen, aber auch an Jäger, Angler und professionelle Köche, die ihr Wissen rund um die Thematik erweitern möchten.

Bitte mitbringen:

inkl. Speisen und Getränke

**Falls Sie Anregungen und Wünsche haben,  
treten Sie mit uns in Kontakt.**

Wir versuchen auch außerhalb der regulären Programms  
das Passende für Sie zu organisieren.



Waidhaus

V25305210

**Samstag, 05.10.2024, 17.00 - 20.00 Uhr.****15 €**

Waidhaus, Katl's Backstube

## SCHMIERKUCHEN

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein weiteres altes Brauchtumsgebäck ist der Schmierkuchen, der seinen Namen von der Schicht hat.

Der Belag wird auf den Boden des Hefeteiges gestrichen. Dieser Kuchen kann stolze Ausmaße haben und wird in verschiedenen Regionen unterschiedlich zubereitet. Es gibt Quarkschmier, Grießschmier, Mohnschmier, Butterschmier, Apfelschmier und Zwetschgenschmier.

Gemeinsam mit der Dozentin erlernen sie die Zubereitung eines lockeren Hefeteiges und stellen die verschiedenen Schmierarten her. Zum Schluss werden die Schmierkuchen noch mit Weinbeeren und Butterstreuseln verfeinert.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Verzehrkosten ca. 5 Euro vor Ort beim Dozenten zu bezahlen

Waidhaus

V25305220

**Samstag, 25.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr.****15 €**

Waidhaus, Katl's Backstube

## KAICHLA – VOM TEIG BIS ZUM SERVIERN

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein alter Brauch ist es an Festtagen wie Kirchweih oder zu Hochzeiten Kaichla, oder auch Ausgezogene genannt, zu backen. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir mit wenig Zutaten einen lockeren Hefeteig zu. Der Teig wird so geformt, dass die Kaichla in der Mitte ganz dünn sind und außen einen gleichmäßigen dicken Rand haben. Sie werden in heißem Schmalz schwimmend ausgebacken und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreut.

Die Dozentin erklärt Ihnen die richtige Technik und gibt Ihnen Tipps, z.B. die richtige Temperatur, damit uns die Kaichla gelingen.

Bitte mitbringen:

Kochschürze,  
Verzehrkosten ca. 5 Euro vor Ort beim Dozenten zu bezahlen



Vohenstrauß

V25305230

Samstag, 19.10.2024, 15.00 - 19.00 Uhr.

35 €

Altentadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

## GÜNSTIG KOCHEN-BLITZREZEPTE FÜR DIE FAMILIE – LECKER UND GESUND

Meriam Khelil

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Was ist „arabisches Essen“: Die nahöstliche Küche ist gesund, geschmacksintensiv und schnell gemacht und gilt daher als Food-Trend. Gastfreundschaft wird in der arabischen Welt großgeschrieben und so ist auch die Tafel immer reich gedeckt - für jeden Geschmack soll schließlich etwas dabei sein. Gemeinsames kochen und essen verbindet Land und Leute. Gerade arabische Gerichte kommen oft mit günstigen Zutaten wie z.B. Hähnchen und Hülsenfrüchten aus und lassen sich leicht zubereiten. Die Arabische Küche ist reich an Gewürzen wie Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran oder Kardamom, die jedes Rezept besonders machen. Entdecken Sie den kulinarischen Orient. Guten Appetit.

Bitte mitbringen: Behälter

Vohenstrauß

V25305231

Samstag, 08.02.2025, 15.00 - 19.00 Uhr.

35 €

Altentadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

## KOCHEN MIT DEM ZAUBER DES ORIENTS

Meriam Khelil

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

freepik.com/KamranAydinov



Vohenstrauß

V25305232

Samstag, 23.11.2024, 15.00 - 18.00 Uhr.

27 €

Altentadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

## WEIHNACHTLICHES ARABISCHES GEBÄCK

Meriam Khelil

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Bitte mitbringen: Behälter

Vohenstrauß

V25305234

Samstag, 22.02.2025, 15.00 - 18.00 Uhr.

30 €

Altentadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

## BACKEN AUF ARABISCH – SÜSSE LECKEREIEN

Meriam Khelil

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

„Arabisch Backen“ bezieht sich auf die Zubereitung von traditionellen arabischen Backwaren und Desserts. Die arabische Küche ist reich an vielfältigen Backwaren, die oft durch ihre einzigartigen Aromen, Gewürze und Texturen bestechen. Gastfreundschaft wird in der arabischen Welt großgeschrieben und so ist auch die Tafel immer reich gedeckt - für jeden Geschmack soll schließlich etwas dabei sein.

Entdecken Sie den kulinarischen Orient. Guten Appetit.

Bitte mitbringen: Behälter mitbringen

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Vohenstrauß

V25305300

Mittwoch, 09.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr.

12 €

Vohenstrauß, Hofladen

## KRÄUTER UND ALTES WISSEN IN KÜCHE UND ALLTAG – ES DARF AUCH LEICHT GEHEN

Ulrike Gschwendtner

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Sie kennen verschiedene Kräuter und verwerten einige davon frisch. Wunderbar! Im Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Kräuter und Heilpflanzen so ganz nebenbei im Alltag verwenden und von den vielseitigen Inhaltsstoffen profitieren. Denn es müssen nicht immer frisch gesammelte Pflanzen sein um sich Gutes zu tun. Sie werden sehen wie einfach es sein kann.



Vohenstrauß

V25305302

**Mittwoch, 23.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr.****12 €**

Vohenstrauß, Hofladen

## KRÄUTER UND ALTES WISSEN IN KÜCHE UND ALLTAG - ES DARF AUCH LEICHT GEHEN

Ulrike Gschwendtner

*Verzehrskosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Pleystein

V25305412

**Montag, 30.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr.****5 €**

Pleystein, Schule, Schulküche

## STREUOBSTGENUSS FÜR DIE GANZE FAMILIE-„REGIONALE LEBENSMITTEL GENIEßEN STATT VERSCHWENDEN“

Anke Kretschmer

Bewährte und raffinierte Möglichkeiten, Streuobst aus der Region in den eigenen Speiseplan zu integrieren: Obst einwecken, einfrieren, trocknen, entsaften, Mus oder Fruchtaufstrich herstellen, Obst im Kuchen, Strudel oder Auflauf.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Regionale Lebensmittel genießen statt verschwenden“ des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth-Weiden

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch,  
Kursgebühr ist vor Ort zu bezahlen

Pleystein

V25305413

**Montag, 07.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr.****5 €**

Pleystein, Schule, Schulküche

## STREUOBSTGENUSS FÜR DIE GANZE FAMILIE-„REGIONALE LEBENSMITTEL GENIEßEN STATT VERSCHWENDEN“

Anke Kretschmer



freepik.com/Luciana Studio

## STYLING

Vohenstrauß

V25304305

**Dienstag, 19.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr.****29 €**

Vohenstrauß, HairCity, Marktplatz 13

## STYLE YOURSELF

Daniel Schmucker

Haben Sie Lust auf Veränderung? In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Styling Techniken um mehr aus Ihrer Frisur zu machen, Wir informieren Sie über den richtigen Umgang mit Fön und Glätteisen. Sie erhalten Tipps und Anleitung wie Sie sie sich zuhause im Handumdrehen einen neuen Look zaubern.

Um den Einstieg zu erlangen, werden Sie mit dem ersten Stepp, der Materialkunde beginnen. Bevor es kurz darauf in die Praxis geht und Sie den korrekten Umgang mit Glätteisen, Lockenstab, Fön und Bürste erlernen werden.

Welche Styling Produkte für welche Haarstruktur? Sie werden es wissen- nach dem Styling Kurs!



## SPRACHEN



freepik.com

## SPRACHEN

Vohenstrauß V25401111

Donnerstag, 10.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 6x 69 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ARABISCH ANFÄNGER ZUM KENNENLERNEN

Meriam Khelil

Sie interessieren sich für die arabische Sprache, die Schrift. Sie lernen die wichtigsten Wörter um mit einfachen Sätzen erste Kontakte aufzunehmen und um persönliche Informationen auszutauschen. Bei entsprechender Interesse wird der Kurs im Januar 2025 fortgeführt.

Vohenstrauß V25404010

Montag, 23.09. - 08.11.2024, 08.15 - 13.15 Uhr, 33x

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## KURS ZUR ALPHABETISIERUNG FÜR ASYLSUCHEnde – ALPHA ASYL

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse, Erika Grötsch

*Der Kurs ist ausgebucht, Anmeldungen nur auf Warteliste möglich.**Nächste Kurs findet voraussichtlich Mitte Januar 2025 statt.*

## SPRACHEN



Vohenstrauß V25406111

Montag, 07.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 10x 110 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ENGLISCH „MIT MUßE“

Peter Dineiger



Dieser Kurs ist an alle Englischfreunde mit Vorkenntnissen gerichtet. Erweitern Sie in ungezwungener Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse. Grammatik, Konversation und Landeskunde sind ein Bestandteil dieses Kurses.

Bitte mitbringen:  
Network Now A2

Vohenstrauß V25406112

Montag, 27.01.2025, 17.30 - 19.00 Uhr, 12x 140 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ENGLISCH „MIT MUßE“

Peter Dineiger



Weiden V25409127

Donnerstag, 26.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 10x 140 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## ONLINE: ITALIENISCH A2-FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dagmar Hummer

*Der Kurs kann nur telefonisch gebucht werden.*

Viele unserer Kurse sind schnell ausgebucht, unterbelegte Kurse müssen dagegen aus organisatorischen Gründen abgesagt werden. Vielleicht wird nur noch Ihre rechtzeitige Anmeldung benötigt um einen Kurs durchzuführen.

**DESHALB: FRÜHZEITIG ANMELDEN!**



<b>Weiden</b>	V25409229
<b>Dienstag, 24.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 10x</b>	<b>140 €</b>
Vohenstrauß, vhs zoom	

**ONLINE: ITALIENISCH B2-FÜR FORTGESCHRITTENE**

Dagmar Hummer

*Der Kurs kann nur telefonisch gebucht werden.*

Weiter Italienisch lernen – mit Vergnügen! Mit diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und Ihr Wissen über Italien. Authentische Texte und Tonmaterialien zu aktuellen Themen bieten vielfältige Anregungen und laden ein, sich darüber auszutauschen. Gezielte Übungen wiederholen bereits bekannten Wortschatz und Grammatik, festigen neue Inhalte und befähigen Sie, das Gelernte gekonnt anzuwenden.

<b>Weiden</b>	V254191012
<b>Samstag, 28.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 10x</b>	<b>112 €</b>
Weiden, VHS, online	

**ONLINE: RUSSISCH A1-FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE**

Inna Lehnerer

*Der Kurs kann nur telefonisch gebucht werden.*

Russisch ganz von vorne anfangen! Dieser Kurs für Lernende ohne Vorkenntnisse bietet einen Einstieg in die russische Sprache und ist auf ihre Anwendung in Alltagssituationen ausgerichtet. Unsere erfahrene Kursleiterin Inna übt mit Ihnen im Kurs Aussprache und Intonation, trainiert grundlegendes Vokabular und natürlich auch die kyrillische Schrift. Dieser Kurs findet online über BigBlueButton statt. Lernen Sie gemütlich von Zuhause und tauchen Sie in die Welt der russischen Sprache ein.

<b>Weiden</b>	V25419125
<b>Mittwoch, 25.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 10x</b>	<b>180 €</b>
Weiden, VHS, online	

**ONLINE: RUSSISCH A2-FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE**

Inna Lehnerer

*Der Kurs kann nur telefonisch gebucht werden.*

Russisch ganz von vorne anfangen! Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Sie werden auf sanfte Weise die Grundlagen der russischen Sprache kennen lernen und einfache Situationen üben. Der Kurs findet online via BigBlueButton statt



<b>Vohenstrauß</b>	V25422111
<b>Mittwoch, 09.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 6x</b>	<b>69 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock	

**SPANISCH ANFÄNGER - OHNE VORKENNTNISSE**

N.N.

*Sie wollten schon immer mal in die Sprache „reinschnuppern“*

Sie lernen die wichtigsten Vokabeln um mit einfachen Sätzen erste Kontakte aufzunehmen und um persönliche Informationen auszutauschen.

Bei entsprechender Interesse wird der Kurs im Januar 2025 fortgeführt.

<b>Vohenstrauß</b>	V25423111
<b>Dienstag, 01.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 10x</b>	<b>109 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock	

**TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-FORTGESCHRITTENE – VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Tschechisch zu lernen kann eine bereichernde Erfahrung sein, da es nicht nur die Kommunikation mit den Tschechen ermöglicht, sondern auch ein tieferes Verständnis für die Kultur und Geschichte des Landes vermittelt. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute und mit einigen Tipps meistern Sie Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Wir lernen in dieser Niveaustufe Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen, sich spontan und fließend zu verständigen, tauchen tiefer in die Grammatik ein, bekommen einen Überblick über Geschichte und Geographie des Landes und lernen einige interessante tschechische Persönlichkeiten kennen.

Die Vermittlung von grammatikalischen Regeln (z.B. Artikel, Substantive, Verben in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) fördern das Selbstvertrauen im Gebrauch der Sprache.



## SPRACHEN

Vohenstrauß

V25423112

Dienstag, 21.01.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, 10x

110 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-FORTGESCHRITTENE-VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Vohenstrauß

V25423115

Dienstag, 01.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 10x

110 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER**

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro

Vielleicht planst du eine Reise nach Tschechien, hast tschechische Freunde oder interessierst dich einfach für die Sprache und Kultur. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, der Entwicklung von Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erlernen Grundlagen der Aussprache und Betonung, den systematischen Aufbau eines Basiswortschatzes (z.B. Zahlen, Farben, Alltagsgegenstände) und bekommen eine Einführung in das tschechische Alphabet. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute, über die tschechischen Kultur, Traditionen und sozialen Normen.

Vohenstrauß

V25423116

Dienstag, 28.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr, 10x

110 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

**TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER**

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Vielleicht planst du eine Reise nach Tschechien, hast tschechische Freunde oder interessierst dich einfach für die Sprache und Kultur. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, der Entwicklung von Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erlernen Grundlagen der Aussprache und Betonung, den systematischen Aufbau eines Basiswortschatzes (z.B. Zahlen, Farben, Alltagsgegenstände) und bekommen eine Einführung in das tschechische Alphabet.

Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute, über die tschechischen Kultur, Traditionen und sozialen Normen.



## BERUF



Vohenstrauß

V25500200

Montag, 07.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

**ERFOLG BEGINNT IM KOPF**

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten



Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben. Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung.

Vohenstrauß

V25500201

Montag, 23.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

**MENTAL STARK DANK RESILIENZ – AUCH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN**

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten



In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.



Moosbach

V25500801

Donnerstag, 03.10.2024, 09.00 - 16.00 Uhr.

60 €

Moosbach, Marktplatz

## SACHKUNDELEHRGANG FÜR FALLENJAGD – AUCH FÜR NICHTJÄGER

BJV-Kreisgruppe Vohenstrauß e.V.

*Nur telefonische Anmeldung möglich!*

Zur Unterstützung vieler heimischer Tier- und Vogelarten ist nicht nur die Erhaltung oder Wiederherstellung der Lebensräume notwendig, sondern vor allem bei niedriger Population die Regulation der Beutegreifer. Gerade Nahrungsopportunisten, wie Fuchs, Marder und Dachs oder nicht heimische Arten wie Mink, Marderhund und Waschbär haben starken Einfluss auf Wiesenbrüter, Ente, Hase, Rebhuhn und Co. Tierschutz- und waidgerechte Bejagung dieser Arten mit einwandfrei funktionierenden Schlagfallen bzw. unversehrt fangenden Lebendfallen gehört zum Jagdhandwerk dazu. Den aktuellen Stand sowohl in der Praxis als auch rechtlich vermitteln unsere Fallenbeauftragten in einem Kurs für die Jäger. Alles was Sie über die Fallenjagd wissen müssen!

Theorie: Gesetzliche Grundlagen und Vorschriften, Unfallverhütung, Haftungsrecht und öffentliche Sicherheit

Praxis: Vorstellung und Funktionsweise der unterschiedlichen modernen Lebend- und Totfangsysteme, Einweisung der modernen Fallenüberwachungssysteme, Praktische Tipps zur modernen Fallenjagd

BJV Kreisgruppe Vohenstrauß e.V. in Kooperation mit der vhs  
Genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Vohenstrauß

V25502413

Montag, 28.10.2024, 18.30 - 20.30 Uhr.

15 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## WIE BEDIENE ICH MEIN HANDY/SMARTPHONE RICHTIG?

Bernd Koller

*Weitere Termine auf Anfrage möglich!*

Haben Sie sich ein Handy/Smartphone gekauft und sind nun ratlos, wie dieses komplizierte kleine Telefon mit seinen vielen Funktionen zu bedienen und zu programmieren ist? Die Gebrauchsanweisung ist viel zu unverständlich und schafft mehr Verwirrung als Durchblick? Da sind Sie nicht alleine, denn die Bedienung eines Handys/Smartphones stellt uns alle zunächst mal vor Probleme! An dem Abend wird ausführlich und leicht verständlich erklärt und demonstriert, wie Sie in Zukunft mit Ihrem Handy/Smartphone umgehen können!

Inhalte: Telefonieren mit dem Handy/Smartphone, Eintragungen in das Adressbuch, Versendung von WhatsApp und SMS, Individuelle Einstellungen (z.B. Klingeltöne, Terminfunktion, Wecker Funktion

Bitte mitbringen: Handy/Smartphone



V25507510

Donnerstag, 10.10.2024, 16.00 - 17.30 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, Dobmeier Miriam Online Vorträge

## ONLINE: SOCIAL MEDIA PROFIL – CHECK-WIE SOLLTE MEIN PROFIL INHALTLICH AUFGESTELLT SEIN

Miriam Dobmeier

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Sticht Ihr Social Media Profil aus der Masse heraus? Das erfahren Sie in diesem Vortrag! Hier gehen wir intensiv auf Ihr Profil ein, damit Sie direkt danach loslegen und Ihr Profil zu einem Hingucker verwandeln können.

Kursinhalte:

Bio: Welche Infos müssen in die Unternehmensbeschreibung auf dem eigenen Account? Wie sticht man hier sofort aus der Masse heraus?

Highlights: Was sind Instagram Highlights? Welche Inhalte sollte man hier über sein Unternehmen preisgeben?

Anpinnen: Was sind angepinnte Beiträge? Wieso sollte man sie unbedingt für sein eigenes Unternehmen nutzen?

Links: Welche Links müssen unbedingt im Profil hinterlegt werden?

Corporate Design: Wie integriert man sein Corporate Design im eigenen Social Media Profil?

Texte: Wie schreibt man Captions, die gelesen werden?

V25507511

Donnerstag, 14.11.2024, 16.00 - 17.30 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, Dobmeier Miriam Online Vorträge

## ONLINE: HOW TO REELS – WIE DREHT MAN REELS?

Miriam Dobmeier

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten*

Reels sind der Wachstumsmotor Nummer eins auf Social Media. Die Produktion von ansprechenden und erfolgreichen Reels kann einen allerdings vor große Herausforderungen stellen.

Kursinhalte:

Reel Produktion: Wie dreht man gute Reels? Was liegt im Trend?

Reel Inspiration: Virale Beispiele zum Nachmachen!

Equipment: Teures Equipment vs. Handy - Welches Equipment braucht man?

Die eigenen Reels analysieren: Wo findet man die Reel-Analyse? Was sagen die Insights über die Reels aus?



JUNGE VHS



## JUNGE VHS

Vohenstrauß

V25601530

Samstag, 28.09.2024, 10.00 - 10.45 Uhr, 8x

64 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

### ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 3–6 JAHREN

Andrea Herrmann, Entspannungstrainer/in, Barbara Herrmann, Entspannungstrainer/in

Bereits im Kindesalter ist die Fähigkeit zu entspannen von hoher gesundheitlicher Bedeutung, um mit Leistungsdruck und Stress umgehen zu können. Mit entsprechenden Entspannungseinheiten können bereits bei Heranwachsenden psychische Ressourcen aufgebaut und die Achtsamkeit von klein auf geschult werden. Durch einen altersgerecht aufgebauten Kurs erlernen die Kinder spielerisch verschiedene Entspannungstechniken.

Wir führen in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken durch: Wahrnehmungsübungen wie fühlen, riechen, schmecken, hören, Bewegungsspiele/ Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen, Yogageschichten, welche die Kinder durch verschiedene Übungen zur Ruhe kommen lässt, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Massagen

Was können diese Übungen bewirken:  
 die Sinnesorgane können geschärft werden  
 das Körperbewusstsein kann gesteigert werden  
 Körper und Geist können entspannen  
 die Konzentrationsfähigkeit kann gefördert werden  
 die Beweglichkeit kann verbessert werden  
 Verspannungen können gelöst werden  
 der Gleichgewichtssinn kann geschult werden  
 das Nervensystem kann beruhigt werden  
 die Körperwahrnehmung kann verbessert werden  
 Stress kann abgebaut werden  
 Mut & Selbstvertrauen kann gestärkt werden  
 die Gedanken können beruhigt werden

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

JUNGE VHS



Vohenstrauß

V25601531

Samstag, 28.09.2024, 11.00 - 11.45 Uhr, 8x

64 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

### ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Andrea Herrmann, Entspannungstrainer/in, Barbara Herrmann, Entspannungstrainer/in

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Vohenstrauß

V25602310

Mittwoch, 09.10.2024, 16.30 - 17.30 Uhr, 10x

70 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

### SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

Die Herbstkurse sind voll belegt, die nächsten Schwimmkurse beginnen im Januar 2025

Das Element „Wasser“ ist für Kinder ein Urelement, sich darin auch sicher zu bewegen, ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Nach der Wassergewöhnung werden die Grundzüge des Schwimmens spielerisch erlernt und erste Schwimmversuche konzentriert verfolgt. Durch die Kleingruppe ist eine individuelle Betreuung gewährleistet. In unseren Schwimmkursen steht das Vertrauen zum Wasser im Vordergrund. Dazu ist es wichtig, dass die Kinder angstfrei mit dem Medium Wasser umgehen und mit Spaß bei der Sache sind.

Voraussetzungen für den Schwimmkurs:

Das Kind soll Schwimmen lernen wollen.

Es muss für die Kleinen ganz normal sein, dass Wasser von oben kommt und übers Gesicht läuft (Lidschlussreflex)

Schwimmen lernen ist in der Regel ab fünf Jahren möglich, wenn die Kinder gut wassergewöhnt sind.

Bleibt am Ball: Geht regelmäßig mit euren Kindern ins Hallenbad, ins Freibad.

Verzichtet bei Krankheit aufs Baden.

Aus pädagogischen Gründen sollten die Eltern bitte nicht mit ins Schwimmbad kommen.

Die Kursgebühr ist bei Beginn des Kurses fällig!

Bitte mitbringen:

Eintritt für Hallenbad



<b>Vohenstrauß</b>	V25602313
<b>Mittwoch, 08.01.2025, 16.30 - 17.30 Uhr, 10x</b>	<b>70 €</b>
Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken	

### SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

<b>Vohenstrauß</b>	V25602314
<b>Mittwoch, 08.01.2025, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x</b>	<b>70 €</b>
Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken	

### SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

Die Kursgebühr ist bei Beginn des Kurses fällig!

<b>Vohenstrauß</b>	V25602315
<b>Mittwoch, 08.01.2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x</b>	<b>70 €</b>
Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken	

### SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

Die Kursgebühr ist bei Beginn des Kurses fällig!

<b>Vohenstrauß</b>	V25607001
<b>Montag, 16.09.2024, 15.00 - 16.00 Uhr, 10x</b>	<b>95 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum	

### SING & RHYTHMUSSPIEL – FÜR KINDER VON 5-8 JAHREN

Ute Sommer

In diesem Kurs sollen den Kindern erste musikalische Kenntnisse, Fähigkeiten und musikalisches Ausdrucksvermögen spielerisch in einer Kombination aus Singen und Rhythmusspielen nahegebracht werden. Denn besonders im Vorschul- und Grundschulalter werden wichtige Weichenstellungen für spätere umfassende Lernfähigkeiten gebildet. Die kindliche Lust an Bewegung, Musikhören und am Kennenlernen verschiedener Musikinstrumente soll in einem kreativen Freiraum gefördert werden.



<b>Vohenstrauß</b>	V25607001
<b>Montag, 13.01.2025, 15.00 - 16.00 Uhr, 10x</b>	<b>95 €</b>
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum	

### SING & RHYTHMUSSPIEL – FÜR KINDER VON 5-8 JAHREN

Ute Sommer

<b>Moosbach</b>	V25608105
<b>Termine nach telefonischer Vereinbarung</b>	<b>15 €</b>
Remmerer - Hof	

### HIPPOLINI KENNENLERNKURS

Andrea Stefinger

Hippo = Pferd,-lini = Bambini)

Hippolini ist ein pädagogischer Reiteinstieg, bei dem Kinder spielerisch ans Pferd herangeführt werden bis zum freien Reiten in allen Gangarten.

Termine nach telefonischer Vereinbarung, eine Reitstunde dauert 60 Minuten.

Stefinger Andrea:

0152 366 552 83

Bitte mitbringen:

feste geschlossene Schuhe, Fahrradhelm,

Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten

<b>Moosbach</b>	V25608100
<b>Freitag, 06.09.2024, 09.30 - 11.30 Uhr.</b>	<b>10 €</b>
Remmerer - Hof	

### AUF NINJA SCHATZSUCHE MIT DEM PFERD

Andrea Stefinger

Damit du die Aufgaben verstehst, solltest du schon lesen können.

Für Kinder ab ca. 7 Jahren.

Der Schatz der Ninjas wurde aus dem heiligen Tempel gestohlen.

Was für eine Katastrophe! Hilfst du dabei, ihn wiederzufinden?

Stefinger Andrea: 0152 366 552 83

Bitte mitbringen: feste geschlossene Schuhe



Moosbach	V25608101
<b>Freitag, 06.09.2024, 09.30 - 11.30 Uhr.</b>	
Remmerer - Hof	<b>30 €</b>

**TREFFPUNKT PFERD – PFERDEPFLEGE**

Andrea Stefinger

**NEU**

Für uns Ponyfans sind das natürlich die Ponys, Hufeisen und der Duft des Stalls, aber was gibt es noch für Glückssymbole? Gemeinsam werden wir uns auf die Suche nach Glückssymbolen machen und unsere ganz persönlichen Glücksbringer basteln.

Stefinger Andrea: 0152 366 552 83

Bitte mitbringen:

Fahrradhelm, feste geschlossene Schuhe.

Versicherungsgebühr und Verzehrkosten in der Kursgebühr enthalten

Moosbach	V25608102
<b>Mittwoch, 30.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr.</b>	
Remmerer - Hof	<b>30 €</b>

**TREFFPUNKT PFERD – HALLOWEEN**

Andrea Stefinger

Mit unseren vierbeinigen Gespenstern unternehmen wir entweder einen Geisterausritt (bei passendem Wetter) oder füllen den Hexenkessel mit allerlei Leckereien. Wenn wir zurück sind stärken wir uns nach Hexenlust und spielen oder basteln lustige Spiele.

Stefinger Andrea:

0152 366 552 83

Bitte mitbringen:

Fahrradhelm, feste geschlossene Schuhe,

Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten

Viele unserer Kurse sind schnell ausgebucht, unterbelegte Kurse müssen dagegen aus organisatorischen Gründen abgesagt werden. Vielleicht wird nur noch Ihre rechtzeitige Anmeldung benötigt um einen Kurs durchzuführen.

**DESHALB: FRÜHZEITIG ANMELDEN!**

Moosbach	V25608103
<b>Samstag, 07.12.2024, 15.00 - 18.00 Uhr.</b>	
Remmerer - Hof	<b>Ohne Gebühr</b>

**TREFFPUNKT PFERD – WEIHNACHTEN IM STALL**

Andrea Stefinger

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und unsere Ponys möchten dies gern mit euch feiern. Lasst uns die Ponys verwöhnen, Geschenke transportieren oder den Weihnachtsmann suchen. Besinnlich genießen auch wir diesen Tag mit Punsch, Keksen und Bastelei.

Stefinger Andrea:

0152 366 552 83

Bitte mitbringen:

Fahrradhelm, feste geschlossene Schuhe,

Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten

Moosbach	V25608104
<b>Samstag, 04.01.2025, 09.00 - 12.00 Uhr.</b>	
Remmerer - Hof	<b>30 €</b>

**TREFFPUNKT PFERD – WAS IST GLÜCK**

Andrea Stefinger

Das Glück der Erde.

Für uns Ponyfans sind das natürlich die Ponys, Hufeisen und der Duft des Stalls, aber was gibt es noch für Glückssymbole? Gemeinsam werden wir uns auf die Suche nach Glückssymbolen machen und unsere ganz persönlichen Glücksbringer basteln.

Stefinger Andrea:

0152 366 552 83

Bitte mitbringen:

Fahrradhelm, feste geschlossene Schuhe,

Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten

**Falls Sie Anregungen und Wünsche haben,  
treten Sie mit uns in Kontakt.**

Wir versuchen auch außerhalb der regulären Programms das Passende für Sie zu organisieren.



# Informieren Sie sich auch über das Programm unserer Partner-VHS Eschenbach i.d.OPf.



**VHS Eschenbach i.d.OPf. e.V.**  
Angelika Denk  
Karlsplatz 29 | 92676 Eschenbach i.d.OPf.  
☎ 09645 3459980  
[www.vhs-eschenbach.de](http://www.vhs-eschenbach.de)



Eschenbach i.d.OPf.

Grafenwöhr

Kirchenthumbach

Neustadt/Kulm

Vorbach/Oberbibrach

Pressath

Schlammersdorf

Schwarzenbach

Speinshart

Trabitz