

Programm 2022 - 2023

Beilngries mit Kipfenberg
und Altmannstein

Volkshochschule
Beilngries e.V.,

Ringstraße 16, 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 266, Fax 267
bildung@vhs-beilngries.de
www.vhs-beilngries.de

Öffnungszeiten:

Montag: 8.00 - 12.30 Uhr
14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag: 8.00 - 12.30 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 8.00 - 12.30 Uhr
14.00 - 16.30 Uhr
Freitag: 8.00 - 12.30 Uhr



Beruf



Gesellschaft



Junge vhs



Sprachen



Gesundheit



Onlinekurse



Kultur

..... die wohl innovativste Kanzlei im Altmühltal

STEUERKANZLEI MÜHL

jetzt auch **Duales
Studium** möglich

*dieses Team
sucht Verstärkung*



Foto: Werbeagentur Plattform Pathos

Stephan Leugner
Steuerberater *

* in freier Mitarbeit

Veronika Karch
Steuerberaterin *

Sandra Mühl
Steuerberaterin

Bräuhausstraße 3a
92339 Beilngries

info@steuerkanzlei-muehl.de
www.steuerkanzlei-muehl.de



Datenschutzerklärung

- 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz:** Die Volkshochschule Beilngries e. V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.
- 2. Kursanmeldung:** Die bei einer telefonischen oder persönlichen Anmeldung oder über eine WEB-Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (bei einer WEB-Anmeldung durch Markierungen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Auch für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bar im Büro der vhs vornehmen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

- 3. Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

- 4. Kontaktaufnahme:** Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.
- 5. Speicherdauer und Löschung:** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

- 6. Ihre Rechte:** Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: bildung@vhs-beilngries.de

Wichtige Hinweise – Anmeldung

- 1. Wie anmelden?** persönlich im vhs-Büro, 92339 Beilngries, Ringstraße 16 oder telefonisch unter (084 61) 266, (beim Besprechen des Anrufbeantworters, muss die Anmeldung durch die vhs bestätigt werden), Fax 267, Internet: <http://www.vhs-beilngries.de>, E-Mail: bildung@vhs-beilngries.de. Auch für Info-Abende und Vorträge muss eine Anmeldung erfolgen.

Geschäftszeiten:

Montag:	8.00 - 12.30 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag:	8.00 - 12.30 Uhr
Mittwoch:	geschlossen
Donnerstag:	8.00 - 12.30 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Freitag:	8.00 - 12.30 Uhr

2. Wie bezahlen?

- entweder bar im vhs-Büro
- oder per Abbuchungserlaubnis

- 3. Teilnahme an Kursen/Seminaren** ist nur nach vorheriger Anmeldung im vhs-Büro möglich. Die Anmeldung ist verbindlich! Bei Sprachkursen wird die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde geboten. Dies entbindet nicht von der Anmeldepflicht!

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldung arbeiten, können wir Anmeldungen für Folgekurse, die vorher ausgebucht waren, nur unter Vorbehalt annehmen. Sollten wir den Interessenten einen Platz anbieten können, informieren wir sie zeitnah.

4. Wie abmelden?

- mindestens drei Werktage vor Kursbeginn (wenn nichts anderes im Programm angegeben ist)
- Bei kurzfristiger Erkrankung vor Veranstaltungsbeginn oder bei Erkrankung an einzelnen Kurstagen während des Kurses kann keine Rückerstattung der Gebühr erfolgen.
- Bei Gebührenstaffelung gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde. Änderungen nach der 2. Kursstunde sind ausgeschlossen.

- 5. Teilnahmebestätigungen und Zeugnisse** können nach Kursende im vhs-Büro angefordert werden. Grundsätzliche Voraussetzung ist immer der regelmäßige Besuch der Veranstaltung!

- 6. Mindest-/Maximalteilnehmerzahl:** Kurse können auch bei Nichterreichen der minimalen Teilnehmerzahl durchgeführt werden, wenn alle Teilnehmenden mit einem Aufpreis einverstanden sind. Ist die maximale Teilnehmerzahl erreicht, werden Wartelisten für zusätzliche Kurse angelegt.

- 7. Unterrichtstage:** Während der Schulferien, an unterrichtsfreien Tagen und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

- 8. Haftung:** siehe allgemeine Geschäftsbedingungen. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, die im vhs-Büro, Ringstraße 16, 92339 Beilngries aushängen.

AGB Volkshochschule Beilngries e.V.

- Der Vertrag mit den Teilnehmenden zu Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Beilngries e.V. kommt zustande und ist somit verbindlich:
 - a) mit der Teilnahme an Kursen oder Veranstaltungen
 - b) durch Zahlung der Gebühr
 - c) durch den Eintrag in die Teilnehmerliste
 - d) mit Unterzeichnung der Anmeldung bzw. mit Erteilung der Abbuchungserlaubnis (auch telefonisch).
- Mit der Anmeldung oder der Erteilung der Abbuchungserlaubnis erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Beilngries e.V. an, die Bestandteil des Vertrages sind.
- Die Leistungen der Volkshochschule Beilngries e.V. erstrecken sich auf die im vhs-Angebot ausgewiesenen Kurse und Veranstaltungen.
- Die Gebühr ist vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn fällig.
- Nebenkosten wie Bücher oder sonstiges Kursmaterial sind nicht in den Preisen der vhs-Angebote inbegriffen und gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Zahlungsart: Bar vor Beginn der Kurse oder Veranstaltungen im vhs-Büro oder per Abbuchungserlaubnis. Bei Zahlungsverzug des Teilnehmers kann dieser vom weiteren Besuch des Kurses oder der Veranstaltung ausgeschlossen werden.
- Das Rücktrittsrecht der Volkshochschule vom Vertrag besteht bei sachlich gerechtfertigtem Grund z.B. wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, bei Ausfall der Referenten*innen oder aus anderweitigem sachlich gerechtfertigtem Grund. Bereits gezahlte Gebühren werden in diesem Fall voll erstattet. Bei Kündigung vom Vertrag durch die vhs aus sachlich gerechtfertigtem Grund wird die anteilige Gebühr erstattet.
- Die vhs ist Gast in verschiedenen Schulen. Die Kursteilnehmenden werden gebeten, die jeweilige Hausordnung zu beachten. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist untersagt.
- Eine Haftung für Personen- und Sachschäden, Diebstähle und Verluste durch fremdes Verschulden nach § 276 und § 278 BGB wird von der vhs nicht übernommen.
- Für Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen gelten besondere Bedingungen, die jeweils individuell abgeschlossen werden. Dies gilt auch für Langzeitmaßnahmen, die über zwei Jahre dauern.
- Die vhs tritt bei Studienfahrten und -reisen als Vermittler, nicht als Veranstalter auf. Es gelten daher die AGB des Reiseveranstalters.
- Sollte eine Bestimmung ungültig werden, behalten die anderen ihre Gültigkeit.

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule Beilngries e.V.,
Ringstraße 16, 92339 Beilngries,
Tel. (084 61) 266, Fax 267,
www.vhs-beilngries.de,
bildung@vhs-beilngries.de

Redaktion: Petra Pfaller

Auflage: 19.000 Stück

Bildquelle:

<https://www.pixabay.com>

Druck:

M.W. Bauer, 92339 Beilngries

Datenschutzerklärung	3	Online - Ernährung und Entzündungen - gibt es einen Zusammenhang?	23	Kultur	
AGB und Wichtige Hinweise Anmeldung	3	Präsent - Ernährung und Entzündungen - gibt es einen Zusammenhang?	23	NEU - Aquarell	43
vhs-Vorstandsmitglieder und Team	6	Online – Grummeln und nie Ruhe im Bauch – was ist da los?	59	Weidenflechtkurs	43
Referenten der vhs	6	Online - Stoffwechselfremser - nur ein Mythos oder ist da was dran?	23	Seifen selbst gemacht	43
Gesellschaft und Leben		Präsent - Stoffwechselfremser - nur ein Mythos oder ist da was dran?	23	Bienenwachskerzen selbst gießen	45
NEU - Gesprächskultur in der Familie	10	NEU - Gesundheit darf einfach sein - Wohlfühlen für Körper, Geist und Seele	23	Die Kunst des Klöppelns	45
NEU - Kinder unter 3 Jahren kompetent begleiten	10	Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit	25	Nähkurse: 1 Tages-Nähtreffen	45
Online - Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining	55	Rückbildungsgymnastik -uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit online	25	Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	45
Selbstverteidigungskurs für Familien	10	Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern	25	NEU – „Tasche für jede Gelegenheit einfach selber nähen“	45
NEU - Lass dich nicht stressen! - Stressmanagement	10	„Windelfrei - (Wie) Geht das?“ - Workshop	25	NEU – „Nur Mut – es gelingt bestimmt“ - Nähkurs	45
Schafkopfkurs für Fortgeschrittene	10	„Stillvorbereitung“	25	Ehering- und Goldschmiedekurs	45
Schafkopfkurs für Einsteiger*innen	10	NEU - Babymassage Crashkurs	25	Basischkochen - leicht und lecker	45
Unser Dialekt: ned blooß gschei gredt, àà richde gschriim	10	Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE	25	Bayrisch vegetarisch kochen	47
Planen und Bauen - vom Traum zum Haus	11	Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE	25	NEU - Vollwertig-vegetarischer Kochkurs	47
Kompostgärtner - sind Naturschützer	11	Autogenes Training = Entspannung im Alltag	27	NEU - Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah	47
Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung	11	Hatha-Yoga	27	Thai-Kochkurs mit Fah	47
NEU - Herstellung von Aroma-Essig	11	Yoga & Wandern	29	NEU - Mamma Mia - Nudeln selbst gemacht	47
Bienenwachstücher - nachhaltig und umweltfreundlich	11	Familienyoga	29	NEU - Kochkurs für Paare und Verliebte – Liebe geht durch den Magen	47
Sense - Dengeln, Einstellen und Mähen	11	Online – Yoga Nidra & Klang	29	NEU - Italienische Festtagstorte und Amarettini	47
Der nächste Wagen - ein E-Auto?	11	Yoga für den Rücken	29	NEU - Frischer Fisch und Winter Minestrone mit Hülsenfrüchten	47
Unser FOTOWALK in Beilngries	11	Bewegte Meditation	29	NEU - Süßes italienisches Frühstücksgebäck	47
Intensiv-Fototag	13	Intuitive Flow	30	NEU - Geflügel einmal anders - Ente mit Orangensauce	47
Flechtfrisuren für Kinder	13	Qigong	30	NEU - Italienische Salatvariationen	47
„Super schnelles Styling“ - eine Frisur nicht nur zum Weggehen	13	NEU - Life Kinetik - Gehirnttraining durch Bewegung	30	NEU - Charcuterie Workshop – Der Trend aus den USA	49
Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent	13	NEU - Yoga	30	NEU - Pizza's in verschiedenen Variationen	49
Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten	13	Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen	31	Strudel von süß bis deftig	49
Das perfekte Augen-Make-up	13	Pilates für Anfänger, Basics und PrePilatesübungen	31	Brobacken	49
NEU - Make-up und die richtige Vorbereitung	13	Pilates mit Ina am Abend	31	NEU - Tortenkurs - Semi Naked Cake Kurs mit Drip	49
Minimalismus im Kleiderschrank - Capsule Wardrobedas perfekte Augen-Make-up	13	Rücken-Fit	31	Vegane Familienküche	49
Gut betucht oder falsch gewickelt?	15	Stretching/Wirbelsäulengymnastik	33	Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie	49
NEU - Schokoladen Tasting	15	Wirbelsäulengymnastik	33	„Bier hausgemacht“	49
NEU - Xocoatl (Maya Kakao Getränk zum selber machen)	15	Wirbelsäulengymnastik 50 plus	33	CongaCongal Intensiv-Workshop für Trommelerfahrene	53
NEU - „Kinder-Erkältungsfrei durch den Winter“ nach Sebastian Kneipp	15	NEU-Stretching	33	Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene	53
Beauf		Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE	33	Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung	53
NEU - Wie erstelle ich eine Bewerbung?	15	Workshop: Faszination Faszien	34	NEU - Mütter mit Kinder nähen gemeinsam „Beid für Ois“	53
Smartphones sicher beherrschen für Senioren mit den eigenen Geräten	15	XXL - Gymnastik	34	Linedance	53
Word Einsteigerkurs	15	NEU - Bewegungstraining auf dem Stuhl (Sitzgymnastik)	34	NEU - Linedance für Jugendliche und junge Erwachsene - Anfänger*innen	54
Word Aufbaukurs	15	Funktionelle Bewegungsgymnastik	34	NEU - Orientalischer Tanz für Anfänger*innen	54
VBA Einsteigerkurs	15	Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken	34	Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	54
NEU - Powerpoint „Einsteiger“	17	BODYFIT	34	Online-Kurse	
NEU - Powerpoint „Vertiefung“	17	BODYFIT - Dance	35	Selbstsicherheitstraining – Kommunikationstraining	55
Computerkurs für Beginner*innen	17	NEU - Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 7 Jahre)	35	Bauen mit Holz	55
Excel für Anfänger*innen	17	TAE BO	35	Neubau: Nachhaltig und bezahlbar bauen	55
Excel - Formeln und Funktionen	17	Fit - Fun - Fetzig am Donnerstag	35	Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?	55
Online – Facebook, Instagram, Twitter	17	Body Workout Mix	37	Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?	55
Online – WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co.	17	Aktiv in die zweite Lebenshälfte	37	So sichern Frauen ihre Zukunft	55
Sprachen		Ski - Gymnastik	37	Versicherungen für die eigenen vier Wände	55
Integrationskurs - Deutsch - Sprachkurs	17	Zirkeltraining + Volleyball	37	Die Rückkehr der Inflation: Welche Anlagen sind wertsicher	55
Integrationskurs - Deutsch – Sprachkurs – Abend	18	Aquafitness im Flachwasser	37	Die eigene Immobilie im Alter	57
Einbürgerungstest	18	Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser	37	Altersvorsorge-Check	57
Englisch	18	Aquajogging II	37	Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht	57
Italienisch	19	NEU - Wassergymnastik „frisch und fit in den Tag hinein“	37	<i>Demokratie im Gespräch:</i>	57
Spanisch	21	Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene	39	Die Grundrechte im digitalen Zeitalter	57
Französisch	22	ZUMBA	39	Europas Regeln für Künstliche Intelligenz	57
NEU - Griechisch für Anfänger mit Alphabet	22	Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout	39	Digitalisierung & Arbeit	57
Intensiv-Training für Schüler*innen SPRACHEN und MATHEMATIK	22	Fitness im Sulzpark - Ferienangebot	39	Krieg 2.0 - Hybride Kriegsführung	57
Gesundheit und Fitness		Jumping	39	<i>Livestream - vhs.wissen live:</i>	57
Natürlich IMMUN - Immunsystem wieder aufbauen bzw. fit halten	22	NEU - Pole Dance	41	Künstliche Intelligenz in der Medizin	57
Tropfen, Salbe und Spray selbst herstellen	23	NEU - Aerial Yoga	41	Grenzen der Menschheit	57
Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten	23	Lauftraining	41	Sachbuchpreis 2022 - Preisträger*in 2022	57
Intervallfasten macht glücklich und gesund	23	Mountainbike und E-Mountainbike	41	Das Erbe der Sklaverei	57
Basenfasten für Anfänger und Fortgeschrittene	23	Anfängerkurs/Technikkurs für Frauen und Männer	41	Journalisten der SZ im Gespräch	57
Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?	23	Koronarsport	43	Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022	57
		Bogenschießen für Anfänger*innen (ab 10 Jahre)	43	Der Mensch und die Macht	57
				Fall und Aufstieg der Weltmacht China	57
				„Vom Nutzen der Raumfahrt“	57
				Wie hättet ihr uns denn gerne?	57

Die Barbaren sind die anderen.	57	NEU - Life Kinetik (für Kinder von 6 bis 10 Jahre)	61	NEU - „Do ist yourself“ Taschen - Mobile - Türstopper	66
„Macht Euch die Erde untertan.“	57	Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof	61	Musikgarten - musikalische Früherziehung	66
Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt	57	für Kinder von 7 - 10 Jahre	61	(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung	66
„Überall, unbemerkt und unterschätzt“	57	Ballett	61	Altmanstein	67
Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz	57	NEU - Aerial Dance Kids	61	NEU - Make-up und die richtige Vorbereitung	67
Die Menschenrechte	57	NEU - Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 12 Jahre	63	Italienisch	67
A Master in the Making - Anthonis van Dyck	57	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für	63	Hatha-Yoga	67
Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen	57	Mädchen 8 - 11 Jahre	63	Rücken-Fit am Vormittag	67
Ist Geschichte gestaltbar?	57	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für	63	Bodyfit	67
		Jungs von 8 - 11 Jahre	63	ZUMBA (Sandersdorf)	69
		Online - KidsSafe-Kinderschutztraining	63	Tanz dich frei	69
Facebook, Instagram, Twitter -	57	für Schüler der 1. - 6. Klasse	63	NEU - Linedance	69
soziale Medien sinnvoll nutzen	57	NEU - „Do ist yourself“ Taschen - Mobile - Türstopper	63	Seifen selbst gemacht	69
WhatsApp, Telegram, Signal,	57	NEU - Mütter mit Kinder nähern „Beidl für Ois“	63	NEU - Schmuckstücke - raffiniert geknüpft	69
Threema und Co. - Messenger Dienste	57	NEU - Pizza selbstgemacht (für 8 - 12 Jährige)	63	NEU - Blumenampel aus Makramee - einfach geknüpft	71
Englisch Konversation	57	NEU - Spaghetti Bolognese mal anders	64	Ehering- und Goldschmiedekurs	71
Italienisch	59	(für 8 - 12 Jährige)	64	NEU - Vegane Hausmannskost,	71
NEU Ernährung und Entzündungen -	59	NEU - Weihnachtsbasteln mit Anika	64	Menü 1: Spaghetti, Salat und Tiramisu	71
gibt es hier einen Zusammenhang?	59	(für Kinder von 4 - 7 Jahren)	64	NEU - Vegane Hausmannskost,	71
Grummeln und nie Ruhe im Bauch - was ist da los?	59	NEU - Faschingsbasteln mit Anika	64	Menü 2: Käsespätzle, Salat, Beereneis m. Sahne	71
Stoffwechselfremser -	59	(für Kinder von 4 - 7 Jahren)	64	NEU - Vegane Hausmannskost,	71
nur ein Mythos oder ist da was dran?	59	Muttertagsbasteln mit Anika (für Kinder von 4 - 7 Jahren)	64	Menü 3: Geschnetzeltes mit Spätzle, Salat, Flammeri	71
Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte	59	NEU - Vätertagsbasteln mit Anika	64	NEU - Vegane Hausmannskost,	71
Einstiegsmöglichkeit	59	(für Kinder von 4 - 7 Jahren)	64	Menü 4: Fleischpflanzerl, Kartoffelbrei, Mousse	71
Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE	59	NEU - Jonglierkurs für Kinder von 8 - 12 Jahre	64	NEU - Vegane Hausmannskost,	71
Schwangerschafts yoga - PRÄSENT oder ONLINE	59	Für junge Zauberlehrlinge	64	Menü 5: Gulasch, Semmelknödel, Muffins	71
Yoga Nidra & Klang	59	Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren -	64	Blechblasinstrumente mit Hans Janouschek (Sandersdorf)	72
Faszientraining für Beweglichkeit und	60	Wir basteln uns einen Tanz	64	Gitarre mit Herrn Reif (Sandersdorf)	72
Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE	60	Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre	65	NEU - Kreativität fördern (Pilotprojekt)	72
Bodyfit mit Heidi	60	Bogenschießen für Anfänger*innen ab 10 Jahre	65	NEU - Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit!	72
KidsSafe-Kinderschutztraining	60	Tanzen für Teenies ab 10 Jahren	65	(Sandersdorf)	72
für Schüler der 1. - 6. Klasse	60	Intensiv-Training SPRACHEN und	65	Inline-Skating - Anfänger*innen, ab 5 Jahre	72
		MATHEMATIK in den Ferien	65	Schlosskonzert	51
Grundbildung		Kipfenberg	65	Kulturhistorischer Verein Beilngries-Kinding e.V.	74
10-Finger-Tastschreiben für Kinder ab der 6. Klasse	60	Hatha-Yoga	65	Seniorentreff der Stadt Beilngries	73
NEU - Spanisch für Grundschul Kinder	60	Aquarellmalkurs - Kreativ werden	66	Bayerisches Rotes Kreuz –	73
„Konzentriert geht's wie geschmiert“	60	Zeichenkurs	66	Lebensrettende Sofortmaßnahmen	73
Walderlebnistage im Herbst für Kinder ab 6 Jahre	60			Bund Naturschutz	73

Wussten Sie, dass Sie bei der vhs auch Mitglied werden können?

Mit nur 6,00 EUR im Jahr unterstützen Sie die vhs Beilngries und somit auch die Zukunft der Erwachsenenbildung in Ihrer Gemeinde. Mit Ihrem Beitritt zur Volkshochschule unterstützen Sie unsere Arbeit und haben ein Mitspracherecht ohne Verpflichtungen eingehen zu müssen. Für uns ist es wichtig, durch die Mitgliederanzahl die hohe Akzeptanz und Beliebtheit unserer Volkshochschule widerspiegeln zu können. Wir beraten Sie gerne! Telefon: (08461) 266 oder besuchen Sie uns in unseren Räumen. **Wann dürfen wir Sie als neues Mitglied des Vereins Volkshochschule Beilngries begrüßen?** Wir freuen uns auf Sie. Ihr vhs-Team



Beitrittserklärung:

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt als Mitglied zur Volkshochschule Beilngries e.V. Mit der Abbuchung des Jahresbeitrages (derzeit 6,00 EUR)

von meinem Konto bei der:	IBAN:	BIC:	bin ich einverstanden.
Name:	Vorname:		
Straße:	PLZ:	Wohnort:	
Telefon-Nr.:	Handy:	E-Mail-Adresse:	
Datum	Unterschrift		

Die Volkshochschule ist eine Weiterbildungseinrichtung für Jung und Alt. Unabhängig von Politik, Religion und Geschlecht. Lebenslanges Lernen ist heute für die Menschen unabdingbar. Die Volkshochschule bietet ganzheitliche Bildung auf vielen Gebieten aber auch Freizeitgestaltung mit kulturellen bzw. gesundheitsfördernden Aspekten. Die Volkshochschule Beilngries ist eine kulturelle Einrichtung für Jung und Alt, mit jährlich nahezu 750 Veranstaltungen. Auf vielen Gebieten der Weiterbildung, Kultur, Gesundheit, Fitness und Freizeitgestaltung. Die vhs-Beilngries ist ein eingetragener Verein mit gemeinnütziger Anerkennung. Dazu sind Mitglieder notwendig! In der Mitgliederversammlung, die alle drei Jahre stattfindet und mit Neuwahlen der Vorstandschaft verbunden ist, hat jedes vhs-Mitglied Sitz und Stimme. **Der Jahresbeitrag beträgt derzeit EUR 6,00 / jährlich.**



Petra Pfaller
Geschäftsführerin



Barbara Netter
1. Vorsitzende



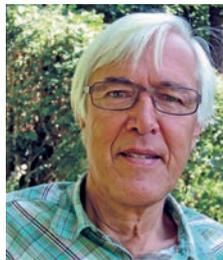
Helmut Schلودerer
1. stellv. Vorsitzender



Barbara Pickl
2. stellv. Vorsitzende



Kerstin Seidenbusch
Beisitzerin



Hubert Stockmeier
Beisitzer



Cornelia Duft
Beisitzerin



Ingrid Seidenbusch
Beisitzerin



Alexander Pfaller
Mitarbeiter



Rita Kaes
Mitarbeiterin



Monika Stephan
Mitarbeiterin



Kathrin Babel
Mitarbeiterin



Astrid Englisch
Mitarbeiterin



Daniela Kellner
Mitarbeiterin



Corina Angeles Camacho
Bereich Gesellschaft



Marietou Camara
Bereich Gesellschaft



Helga Dollhofer-Veleta
Bereich Gesellschaft



Steffi Friedrich
Bereich Kultur
und Gesellschaft



Susanne Gelbmann
Bereich Gesellschaft



Margit Graf
Bereich Gesellschaft



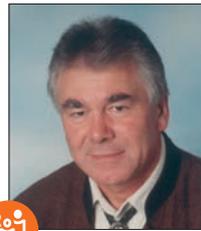
Uwe-Jürgen Hansel
Bereich Kultur



Andrea Kiefer
Bereich Gesellschaft,
Gesundheit & Junge VHS



Verena Kopp
Bereich Gesellschaft



Josef Köstler
Bereich Gesellschaft



Iris Kühnl
Bereich Gesellschaft



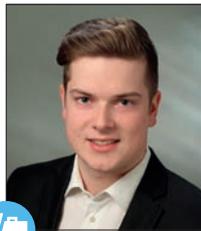
Ulrich Lohrer
Bereich Gesellschaft



Harald Polzer
Bereich Gesellschaft & Beruf



Patrick Hiltner
Bereich Beruf



Marcel Hiltner
Bereich Beruf



Christian Winkelmeier
Bereich Beruf



Elmira Bauer
Bereich Sprachen



Katalin Beke
Bereich Sprachen



Joanna Bosch
Bereich Sprachen



Natascha
Giacometti-Brendl
Bereich Sprachen



Michael Landerer
Bereich Sprachen



Celia Liebermann
Bereich Sprachen



Florentine Munz
Bereich Sprachen



Dr. Michaela
Spreng
Bereich Sprachen & Junge vhs



Elke Veiber
Bereich Sprachen



Marcela
Strunz-Pérez
Bereich Sprachen, Junge VHS



Peter Babel
Bereich Gesundheit



Doris Brandl-Babel
Bereich Gesundheit



Fabienne Brauneisen
Bereich Gesundheit



Mario Brzosk
Bereich Gesundheit



Petronella
Cannon
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Denise Denk
Bereich Gesundheit



Sandra Dexl
Bereich Gesundheit



Michael Eberle
Bereich Gesundheit



Petra Forster
Bereich Gesundheit



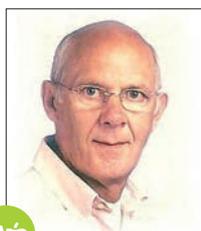
Veronika Jakob
Bereich Gesundheit



Heidi Hrubesch
Bereich Gesundheit



Judith Hundsdorfer
Bereich Gesundheit



Günter Kernchen
Bereich Gesundheit



Anna Kipke
Bereich Gesundheit



Tanja Küpfer-Pawlitschek
Bereich Gesundheit



Manuela Leinthal
Bereich Gesundheit





Jutta Lindner
Bereich Gesundheit



Jürgen Lorenz
Bereich Gesundheit



Andrea Meier
Bereich Gesundheit



Anika Meier
Bereich Gesundheit & Junge
vhs



Franziska Mosandl
Bereich Gesundheit



Angelika Netter
Bereich Gesundheit



Barbara Netter
Bereich Gesundheit



Simone Nicklas
Bereich Gesundheit & Junge
vhs



Josef Nieberle
Bereich Gesundheit & Junge
vhs



Hannelore Reindl
Bereich Gesundheit



Kerstin
Seidenbusch
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Walburga Siegl
Bereich Gesundheit



Maria Spangler
Bereich Gesundheit



Ingrid Taudte
Bereich Gesundheit & Kultur



Marion Thoma
Bereich Gesundheit



Irene Vieracker
Bereich Gesundheit



Monika Winhard
Bereich Gesundheit



Nanni Wolff
Bereich Gesundheit



Stefanie Bergmeir-Hupfer
Bereich Kultur



Charly Böck
Bereich Kultur



Angelika Friedrich
Bereich Kultur



Beate Götz
Bereich Kultur



Kurt Hanisch
Bereich Kultur



Robert Jahny
Bereich Kultur



Brigitte Kern
Bereich Kultur



Katharina Kreuzer
Bereich Kultur



Francesca Mosca
Bereich Kultur



Naumann Jürgen
Bereich Kultur



Sonja Nuber
Bereich Kultur



Marina Rupp
Bereich Kultur



Caroline Stadler
Bereich Kultur & Junge vhs



Grete Straßer
Bereich Kultur



Irmgard Stempfle
Bereich Kultur



Jantramas Stiegler
Bereich Kultur



Christine Uter
Bereich Kultur & Junge vhs



Manuela Thumann
Bereich Kultur



Fred Bossie
Bereich Junge vhs



Markus und Gudrun Betz
Bereich Junge vhs



Regina Betz
Bereich Junge vhs



Seval Breckheimer
Bereich Junge vhs



Kathrin Hausler
Bereich Junge vhs



Kirstin Probst
Bereich Junge vhs



Luca Sylvester Rabus
Bereich Junge vhs



Carmen Rolka
Bereich Junge vhs



Perpetua Schickel
Bereich Junge vhs

Vorwort des 1. Bürgermeisters

„Wer sein Ziel kennt,
findet den Weg!“

Sie haben das neue vhs-Programmheft 2022/2023 vor Ihnen liegen und es freut mich sehr, dass Sie sich für das Bildungsangebot interessieren.

Eine Welt im Wandel, ob nun zu neuen Ufern oder neuen Herausforderungen, es setzt die Bereitschaft zur Veränderung voraus. Veränderungen sind spannend und Neuem zu begegnen kann unserem Leben einen neuen Schwung geben. Es bedeutet aber auch Mühe, sich selbst zu motivieren, um Neues zu erlernen.

Mit Spiel, Sport, Spannung und Unterhaltung für Groß und Klein bietet das neue Programm der Volkshochschule vielfältige Möglichkeiten, Neues zu erlernen und sich fortzubilden. Informieren Sie sich über die abwechslungsreichen Kultur- und Weiterbildungsprogramme, die das Team der vhs Beilngries wieder zusammengestellt hat.

Nützen Sie das breite Angebot und setzen Sie sich ein neues Ziel!

Helmut Schloderer
1. Bürgermeister



Gesellschaft

Gesprächskultur in der Familie

Samstag: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
 Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lehrerin, Lerntherapeutin und
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Gebühren: 30,00 EUR

NEU!

Wie redest du mit mir? – Wie rede ich mit dir?

Wir lieben unsere Kinder und möchten sie gerne gut begleiten, ihr Selbstvertrauen stärken und sie zu verantwortungsvollen Erwachsenen erziehen. Eine wesentliche Säule dabei ist die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern reden. Sie prägt unsere Kinder tiefgehend und nachhaltig. Wie wir miteinander reden bestimmt unseren Alltag, Konfliktsituationen und damit letztlich die Atmosphäre in der Familie. Damit ist die Gesprächskultur in einer Familie zu jederzeit wichtig, egal, ob mit kleinen oder großen Kindern. Ob Kleinkind oder Pubertät, viele einfache Regeln und kleine Tricks können schwierige Situationen schnell entschärfen.

Aus diesem Grund bietet Frau Dr. Iris Kühnl diesen Intensivkurs zur Gesprächskultur in der Familie an. Kurzweilig, mit vielen praktischen Beispielen und viel Humor werden alle Mamas und Papas eingeladen, sich Zeit zu nehmen und inspirieren zu lassen.

X-1010 Gesprächskultur in der Familie

Samstag, 21.01.2023, 1x

X-1011 Gesprächskultur in der Familie

Samstag, 22.04.2023, 1x

Kinder unter 3 Jahren kompetent begleiten

Montags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 3x
 Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lehrerin,
 Lerntherapeutin und Heilpraktikerin
 für Psychotherapie
 Gebühren: 47,00 EUR

NEU!

Kinder unter 3 Jahren führen uns oft an unsere Grenzen, gleichzeitig erhalten Mamas und Papas so viele Tipps, dass ihnen oft der Kopf schwirrt. Unbestritten sind die ersten drei Lebensjahre die wichtigsten eines Menschen und vielleicht deswegen wird vieles kritischer gesehen als nötig. Statt die Zeit zu genießen, plagen Selbstzweifel viele Mamas und Papas.

„Was aber ist wirklich wichtig? Was braucht mein Kind?“ Das ist die Frage, die sich viele Eltern stellen. In dem Kurs begleitet Sie Frau Dr. Iris Kühnl, langjährige Dozentin im Bereich U3/Krippe, durch den Alltag. Lebensnah und fundiert zeigt sie, was Kinder wirklich brauchen und wie die goldene Mitte des Erziehens am einfachsten zu erreichen ist. Kleine Tricks und große Zusammenhänge werden alltagsnah aufgezeigt und führen zu einem guten Miteinander. So können Sie, als Mama oder Papa, frei und selbstbewusst erziehen und sich und der Entwicklung ihres Kindes vertrauen.



X-1012 Kinder unter 3 Jahren kompetent begleiten

Montag, 10.10.2022, 3x
 Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

X-1013 Kinder unter 3 Jahren kompetent begleiten

Montag, 27.02.2023, 3x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

X-1020-O Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Beschreibung siehe Seite 55

Selbstverteidigungskurs für Familien

Samstag, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
 FC Beilngries, Gymnastikraum
 Referent: Jörg Bobens
 Gebührenstaffelung: 8+9 TN = 25 EUR / ab 10 TN = 19 EUR

Dieser Kurs ist geeignet für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

So besteht auch die Möglichkeit, dass Eltern und Kinder miteinander den Kurs besuchen können.

Dieser Kurs behandelt die Vermeidung von Gefahrensituationen, sicheres Verhalten bei Veranstaltungen, Fluchtwegsuche, Befreiungstechniken gegen verschiedene Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Einsatz von Alltagsgegenständen, Schocktechniken, Hilfeleistung für Dritte.

X-1060 Selbstverteidigungskurs für Familien

Samstag, 15.10.2022, 1x

X-1061 Selbstverteidigungskurs für Familien

Samstag, 11.03.2023, 1x

X-1451 Lass dich nicht stressen! - Stressmanagement

Freitag, 18.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
 Referentin: Tanja Oblinger
 Gebührenstaffelung:
 5 TN = 26,00 EUR / ab 6 TN = 21,00 EUR

NEU!

„Lass dich nicht stressen!“...wie oft sagen oder hören wir diesen Satz.

Für andere ist es ganz klar, woran es liegt und was man tun könnte. Doch selbst ist man es gefangen. Man hat einen Tunnelblick, und es ist keine Lösung in Sicht.

In diesem Seminar erhalten Sie wertvolles Werkzeug, wie Sie mit Stress leichter umgehen.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten.

X-1100 Schafkopfkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag, 13.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 3x
 Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
 Referent: Josef Köstler
 Gebührenstaffelung: 8 TN = 20 EUR / ab 12 TN = 15 EUR

Wer schon einen Schafkopfkurs besucht hat oder vielleicht nur mit einem holperigen Start ohne jede Systematik in das Schafkopfspiel eingestiegen ist, stößt schnell an seine Grenzen. Er kann die Qualität dieses Spiels nicht nutzen, dessen Variantenreichtum kaum ausschöpfen und die Freude an gelungenen Spielzügen selten genießen. Das kann man ändern.

In diesem Kurs werden die Feinheiten herausgearbeitet, die Logik und das „Wahrscheinlichkeitsdenken“ herausgefordert und Strategien festgelegt.

Nur so kann man auch ein guter Schafkopfspieler sein oder werden. Erst dann macht das Schafkopfspiel richtig Spaß.

X-1102 Schafkopfkurs für Einsteiger*innen

Donnerstag, 02.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 5x
 Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
 Referent: Josef Köstler
 Gebühren: 25,00 EUR

Das Schafkopfspiel ist eines der beliebtesten und meistverbreiteten Kartenspiele Bayerns. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Könnner*innen schätzen die grenzenlose Vielfalt des Spiels, Einsteiger*innen sind mit dessen Komplexität jedoch meist überfordert. Schafkopfen lernen kann aber jeder/jede - und mit ein wenig Übung spielen Sie schnell auf Augenhöhe mit den Profis. In diesem Kurs erlernen und erspielen Sie sich die Grundregeln und wesentlichen Abläufe des Schafkopfspiels. Neben gängigen Spielvarianten und einer Einführung in die eigentümliche Schafkopfsprache, erhalten Sie tiefe Einblicke in die taktischen Raffinessen des anspruchsvollen Kartenspiels. In einem kleinen Abschlussturnier können Sie das erlernte Wissen anwenden und Ihre Fähigkeiten als Spieler*in unter Beweis stellen.

Kursinhalte:

- Regelkunde und allgemeiner Spielablauf
- Ablauf von Partner- und Einzelspielen
- Spielvarianten zu Zweit und Dritt
- Einführung in die Schafkopfsprache
- Spielabrechnung und Turniermodus
- Strategien und taktische Spielzüge
- Regelvarianten und regionale Eigenheiten
- Denken in Wahrscheinlichkeiten
- Abschlussturnier



X-1110 Unser Dialekt: ned blooß gschei gredt, àà richde gschrriim

Donnerstag, 10.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 2x
 Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
 Referent: Josef Köstler
 Gebührenstaffelung: 4 TN = 25 EUR / 5 TN = 20 EUR /
 6 TN = 17 EUR / ab 7 TN = 15 EUR

Die Mundart ist etwas Einzigartiges: die einzige Sprache der Welt, die man nur in der Wiege lernen kann. Mundart ist Heimat, sie gibt Geborgenheit und ist tief im Herzen verwurzelt. Und doch scheint sie zum Untergang verurteilt.

Wir helfen dabei kräftig mit, weil wir uns scheinbar gar nicht darum bemühen dieses Kulturgut zu erhalten.

„Mundart zu reden ist ein Geschenk, Mundart zu schreiben ein Handwerk, beides zusammen ein Kunstwerk“

Dabei handelt es sich um ein eigenes Sprachsystem, weitgehend unabhängig von der Hoch- und Standardsprache, das hohe Ansprüche an die richtige Schreibweise stellt. Das wollen wir in diesem Kurs neu entdecken und dabei die Grundelemente und deren Schreibweise herausarbeiten, denn auch unsere Mundart hat ein eigenes Alphabet, Regeln und eine Grammatik.

Abgestimmt auf unsere kleine Region soll die Liebe und die Freude an unserem Dialekt neu geweckt und der Umgang damit lebensnah vermittelt werden.



Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

Samstag, 09:30 Uhr - 18:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Simone Buchner, Dipl.-Ing. FH Architektin
Gebühren: 56,00 EUR, inkl. Gebühren für das Skript

Der Bau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um ein individuelles Haus zu bauen.

Das eigene Haus soll ein Abbild unserer Lebenseinstellung sein und darum ist nichts wichtiger als eine individuelle, detaillierte Planung, mit der man auch noch Kosten spart. Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau in den Vordergrund stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen.

Themen:

Grundstück - Bebauung - Finanzierung - Fördermöglichkeiten - Raumgefühl - Raumaufteilung - Gestaltung - Baustoffe - Bautechnik - Dämmen - Feuchtigkeit - Heizung - Haustechnik - alternative Energien - Holzhaus - massive Wände - Ausbau - Baukosten - Bauablauf - Planung durch Fertighaushersteller, Bauträger oder Architekt

12:00 Uhr – 12:45 Uhr Mittagspause; 15:00 Uhr – 15:15 Uhr Kaffeepause

X-1300 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

Samstag, 19.11.2022, 1x

X-1301 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

Samstag, 29.04.2023, 1x

X-1330 Kompostgärtner - sind Naturschützer

Samstag, 18.03.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Margit Graf
Gebühren: 14,00 EUR

Die Kompostierung ist das älteste und natürlichste Verfahren organische Abfälle zu verwerten. Jede/Jeder kann damit beginnen und somit wertvollen Dünger für seinen Garten herstellen. Abfallgebühren und Geld für handelsüblichen Dünger werden gespart. Außerdem reduziert der Kompostgärtner*in dadurch den Torfabbau und handelt nachhaltig. Es wird aufgezeigt, wie Kompostieren funktioniert, welche Behälter es gibt und wie er im Garten eingesetzt werden kann.

X-1332 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung

Samstag, 18.03.2023, 12:30 - 14:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Margit Graf
Gebühren: 14,00 EUR

Unsere heutigen Gärten sind individueller und unterschiedlicher denn je. Gärten spiegeln den Lebensstil und den Geschmack der Besitzer wider. Egal ob Sie einen neuen Garten anlegen oder eine bestehende Anlage verändern wollen! Bei diesem Kurs wird Ihnen aufgezeigt, welche Grundregeln beachtet werden sollen. Wie plant man mit der Jahreszeit, gestaltet Wege oder schafft Gartenräume? Welche Rolle spielen Natursteine, Zäune, Rasen, Hecken, Wasser und Licht als Gestaltungselemente? In jedem Garten gibt es schattige, trockene oder sonnige Bereiche. Welche Pflanzen muss ich auswählen, um Enttäuschungen vorzubeugen?



X-1333 Herstellung von Aroma-Essig

Samstag, 15.10.2022, 15:30 - 17:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Margit Graf
Gebühren: 14,00 EUR

NEU!

Essig ist ein Naturprodukt, das zufällig entdeckt wurde. Bereits früher wurde er zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, zum Würzen in der Küche, zur Desinfektion und zur Körperpflege verwendet. Heute steht der Essig wieder ganz hoch im Kurs. Verschiedenste Trendprodukte erobern den Markt. Oft sind die zugegebenen Aromen synthetisch hergestellt oder in geringen Spuren enthalten. Es bietet sich an, in der hauseigenen Küche selbst zu experimentieren. Auf unkomplizierten Weg der Ansatzmethode lassen sich unendlich viele köstliche aromatische Frucht- und Gewürzessige herstellen. In dem Kurs stellt jeder Teilnehmer zwei verschiedene Aromaessige her.

Materialkosten: 10 € pro Teilnehmer für Flaschen und verschiedene Zutaten sind an die Kursleitung zu zahlen

X-1334 Bienenwachstücher - nachhaltig und umweltfreundlich

Samstag, 15.10.2022, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Margit Graf
Gebühren: 14,00 EUR

Bienenwachstücher bieten eine nachhaltige Alternative zu Frischhaltefolie und Alu. Sie sind zum Abdecken von Schüsseln, Einpacken von Lebensmitteln oder Brotzeit geeignet. Die aus Naturmaterialien hergestellten Tücher sind umweltfreundlich, wiederverwendbar und lange haltbar. In diesem Kurs stellen die Teilnehmer*innen nach einem kurzen Theorieanteil selbst Bienenwachstücher her.

Die Materialkosten für das Bienenwachstuch belaufen sich auf 5,00 Euro pro Person und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

X-1350 Sense - Dengeln, Einstellen und Mähen

Termin wird noch bekannt gegeben bzw. kann bei der vhs erfragt werden
15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x
Parkplatz Kevenhüller Brücke über Rhein-Main-Donau Kanal rechts
Bund Naturschutz
Gebühren: 12,00 EUR

Wie bringe ich meine Sense scharf?

Praktische Einführung in das Dengeln und Einstellen der Sense mit Ausprobieren des Mähens mit der Sense.

Der Kurs ist für Leute geeignet, die noch nie eine Sense gedengelt haben oder schon eigene, mehr oder weniger erfolgreiche Versuche mit dem Dengeln hinter sich haben. Wie die Sensenblätter ohne Verletzungsgefahr vom Sensenarm abgenommen werden, zeigt der Dengellehrer. Nach seiner Anleitung können die Teilnehmenden mit dem speziellen Dengelhammer auf einem kleinen Amboss das Blatt bearbeiten. Das Metall muss durch die Hammerschläge zu einer Schneide getrieben werden, was das eigentliche „Geheimnis“ des Dengelns ist und Übung erforderlich.

Wie die Schneide nach dem Dengeln mit einem Wetzstein geglättet wird, zeigt der Sensenleiter ebenso, wie die Einstellung des richtigen Winkels zwischen Sensenblatt und Sensenarm. Wenn der „Lehrling“ eine scharfe Schneide hingebbracht hat und das Gras frisch und vielleicht sogar noch leicht feucht ist, stellt sich heraus, dass das Mähen mit der Sense gar nicht so schwer ist. Es gibt noch Tipps zur richtigen Haltung, dem lockeren, unverkrampften Schwung und dem Ablegen des gemähnten Grases. Das vergleichende Arbeiten mit einer von einem erfahrenen Fachmann gedengelten und gewetzten Sense und der selbst bearbeitenden Sense zeigt, ob man schnell gelernt hat oder doch noch üben muss.

Die Teilnehmenden sollten eine Sense oder Sichel mitbringen und eventuell vorhandenes Werkzeug zum Dengeln. Für die Teilnehmenden ohne Werkzeuge stehen Dengelambosse und Dengelhämmer zur Verfügung.

Teilnehmenden, denen laute Geräusche stören, werden Ohrstöpsel empfohlen.



X-1340 Der nächste Wagen - ein E-Auto?

Dienstag, 18.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Raimund Kaindl
Gebühren: 13,00 EUR

Derzeit drängen die Hersteller stark mit neuen E-Modellen auf den Automarkt. Wie sind die Angaben der Hersteller im Hinblick auf Reichweite, Verbrauch und Anschaffungskosten zu bewerten? Interessierte erhalten einen Überblick zu den Grundlagen der E-Mobilität, aktuellen Fahrzeugtypen und deren Antriebsarten. Der Referent (der den Fuhrpark eines Unternehmens mit Hybrid- und vollelektrischen Fahrzeugen managt) wirft einen realistischen Blick auf Reichweiten, Lademöglichkeiten, Steckerkunde, Ladedauer und Infrastruktur in der Region. Den Abschluss des Vortrags bilden Hinweise auf Fördermöglichkeiten und Zuschüsse, wie Kaufprämien und Förderungen für Ladeboxen in der eigenen Garage. Auch auf Verbraucherprobleme im Umfeld der E-Mobilität wird eingegangen. Der Vortrag richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, in der nächsten Zeit einen „Stromer“ zu kaufen und eine erste Orientierung erhalten möchten.

Unser FOTOWALK in Beilngries

Samstags, 09:00 Uhr - 14:00 Uhr, 1x
Kirchplatz in Beilngries
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung: 3 TN = 58 EUR / 4 TN = 45 EUR / 5 TN = 36 EUR / 6 TN = 31 EUR / ab 7 TN = 28 EUR

Wir treffen uns für den Fotowalk direkt an der vhs und entdecken zusammen neue Motive, die jeder auf seine ganz eigene Art umsetzen wird. Du bekommst viele Anregungen zur Bildgestaltung und zum fotografischen Sehen sowie Tipps bei allen technischen Aspekten. So lernst du deine fotografischen Kenntnisse zu festigen und auch herausfordernde Motive in interessante Bilder zu verwandeln.

Deine Bilderergebnisse werden - sowohl aus technischer Sicht, als auch unter gestalterischen Aspekten - zuverlässig besser. Du wirst je nach Bildidee schon bald entscheiden können, welche Belichtungszeit oder Blende für die gewünschte Bildwirkung die richtige ist. Mit einfach umzusetzenden Bildgestaltungstipps wird dein Bild noch interessanter.



Bioland



Kloster erleben

- **Klosterschenke mit Biergarten**
Typisch regionale Bio-Gerichte mit Zutaten aus den eigenen Klosterbetrieben
- **Klosterhofladen**
Bio-Lebensmittel aus den eigenen Klosterbetrieben & aus der Region
- **Klosterbuchhandlung**
Romane, Sach- und Kinderbücher, christl. Literatur, Devotionalien ...
- **Missionsbasar**
Sich und anderen Gutes tun:
Produkte aus fairem Handel
- **Gäste- & Tagungshaus**
Urlaub, Übernachtungen und Kurse
- **Interessante Stellenangebote**
unter www.kloster-plankstetten.de

Kloster Plankstetten
92334 Berching
www.kloster-plankstetten.de

TRAUM TEXTIL

BISSINGER

- Gardinen
- Kissen
- Polsterarbeiten

Beratung bei
Ihnen Zuhause

Andrea Bissinger
Raumausstatterin

Kelheimerstr. 36
92339 Beilngries

Telefon: 08461 - 602726
Mobil: 0179 - 5408103



ECKERLE
formenbau
+
werkzeuggestaltung

ECKERLE
spritz-+laser-
schweißtechnik

Präzision ist Feinstarbeit

www.eckerle-gmbh.de - Tel. 08461/606080 - D-92339 Beilngries

Malermeister
JÜRGEN BISSINGER

Oening A2 • 92334 Berching
Tel. 08460 90 12 21 • Mobil 0175 27 20 204
www.maler-bissinger.de • Email: info@maler-bissinger.de

Wir geben Ihrem Zuhause ein neues Gesicht.

BUCHBERGER

IHRE SCHREINEREI

FENSTER NIE MEHR STREICHEN

ALU-RAHMEN AN EINGebaUTE HOLZFENSTER!

Kinding - Haunstetten - Tel. 08467 . 590

www.schreinerei-buchberger.de

Großraum-Fotostudio - persönliche Fotogeschenke
Pass- und Bewerbungsbilder sofort
Hochzeitsbilder-Service - Gruppenaufnahmen
Portraits auf Leinen - Lasergravur in 3D - Portraits auf Textil
riesige Auswahl an Bilderrahmen - Bilder-Sofortservice
Internet: www.foto-kneidinger.de

fotokneidinger

Beilngries am Kirchplatz · Telefon 08461.319



In einer überschaubaren Gruppe ist für mich als erfahrener Fototrainer genügend Luft, um auf Deine individuellen Wünsche und Fragen einzugehen. Dich in deiner Fotografie voranzubringen ist mein Ziel und die lockere, kreative Kursatmosphäre schafft dafür die richtige Umgebung.

Bitte mitbringen:

- eigene Kamera mit voll geladenem Akku (evtl. Zusatz-Akku) und genügend Speicherplatz
- dem Wetter angemessene Kleidung (dieser Kurs findet im Freien statt)
- körperliche Fitness für einen längeren Spaziergang

X-1400 Unser FOTOWALK in Beilngries

Samstag, 15.10.2022, 1x

X-1402 Unser FOTOWALK in Beilngries

Samstag, 24.06.2023, 1x

X-1401 Intensiv-Fototag

Samstag, 11.03.2023, 09:00 - 15:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Uwe-Jürgen Hansel

Gebührenstaffelung: 3 TN = 72 EUR / 4 TN = 56 EUR / 5 TN = 44 EUR / 6 TN = 29 EUR

Auf die Kamera fertig los!

Wie kann ich beeindruckende brillante Bilder machen? Wofür sind die ganzen Knöpfe und Rädchen an meiner Kamera? Wie kann ich sie für bessere Fotos nutzen?

Wenn wir nicht nur „knipsen“ wollen, entsprechen die fotografischen Ergebnisse oft nicht den Erwartungen. Antworten auf die wichtigen Fragen für bessere Bilderergebnisse gibt es in diesem Basiskurs. Praktischen Übungen zeigen das Verständnis von Theorie und Praxis für ein besonderes Bild.

Lernziel des Workshops ist das Verstehen der Zusammenhänge von optimaler Belichtung, richtig gesetzter Schärfe und die richtige Bildgestaltung mit den Themen Perspektive und Anordnung des Motivs. Die Teilnehmer*innen lernen das „bessere“ Foto zu gestalten, um zukünftig gute Ergebnisse für die Umsetzung ihrer eigenen Ideen und Motive zu bekommen.

Der Kurs richtet sich an Fotobegeisterte, die Leidenschaft für die Fotografie und Lust auf bessere Bilder haben. Hohe Lerneffizienz und individuelle Betreuung für alle Teilnehmer*innen, unabhängig vom Wissensstand der jeweiligen Teilnehmer*in.

Für den Kurs sind mitzubringen: Digitalkamera, geladener Akku und leere Speicherkarte

Optional: Wechselobjektive, Blitz



X-1430 Flechtfrisuren für Kinder

Samstag, 04.03.2023, 15:30 - 17:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Marietou Camara, Hair- und Make-up-Stylistin
Gebühren: 18,00 EUR

„Flechtfrisuren gehen bei kleinen Mädchen immer. Ob im Alltag für die Schule, den Kindergarten oder für festliche Anlässe wie Kommunion, Hochzeit oder Geburtstagspartys, mit geflochtenen Haaren treffen Sie stets die passende Wahl.

Möchten Sie die Haare der kleinen Prinzessin flechten und schöne Frisuren selber machen, dann werden Sie bei uns fündig!

Ob Mamas, Omas, Tanten, Schwestern oder Freundinnen – in diesem Kurs lernen Sie von der Hair- und Make-up-Stylistin wie Sie ein tolles Ergebnis erzielen.

Bitte mitbringen: Kamm, Haarklammern, Haargummi, Haarband, Spiegel

X-1431 „Super schnelles Styling“ - eine Frisur nicht nur zum Weggehen

Samstag, 25.03.2023, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Marietou Camara, Hair- und Make-up-Stylistin
Gebühren: 16,00 EUR

Lust auf coole, nette sowie freche Frisuren, die nicht nur zum Weggehen geeignet sind, sondern auch zum nahenden besonderen Fest.

Pfiffige Frisuren, die super schnell gelingen!

Auch mal eine Hochsteckfrisur zum Selbermachen: mit dieser Anleitung gelingt es!

Lassen Sie sich von unserer Expertin inspirieren und finden Sie genau den Style, der zu Ihnen passt!

Auf den Punkt gebracht: freche Frisuren bleiben im Trend!

Bitte mitbringen: Kamm, Haarklammern, Haargummi, persönliche Stylingprodukte oder Haarschmuck, evtl. Handspiegel, falls gewünscht

X-1435 Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent

Dienstag, 06.12.2022, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 49 EUR / 5 TN = 39 EUR / 6 TN = 32 EUR / ab 7 TN = 28 EUR

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden, dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen!

Lernen Sie Ihr individuelles, völlig natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel, Schreibmaterial und 5,00 EUR Materialgeld

X-1436 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

Freitag, 10.03.2023, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 49 EUR / 5 TN = 39 EUR / 6 TN = 32 EUR / ab 7 TN = 28 EUR

In diesem Workshop erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale Ihres persönlichen Farbtyps. Haarfarben, Brille, Schmuck und Oberbekleidung werden ebenso detailliert erläutert, wie die zu Ihrem Typ passenden Schminkefarben. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennenzulernen.

Ergänzend erhalten Sie eine Ihrem Farbtyp entsprechende Farbkarte.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung, einen Standspiegel (sofern vorhanden) und 5,00 EUR Materialgeld

X-1437 Das perfekte Augen-Make-up

Dienstag, 27.06.2023, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 49 EUR / 5 TN = 39 EUR / 6 TN = 33 EUR / ab 7 TN = 29 EUR

Mit den zu Ihrem Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen die Kursteilnehmerinnen das perfekte Augen-Make-up. Die Referentin zeigt detailliert den Gesamtaufbau, abgestimmt auf die individuelle Augenform jeder einzelnen Teilnehmerin, eine einfache, dezente Technik für den Tag und eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Erlernt wird auch der Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung, einen Standspiegel (sofern vorhanden) und 5,00 EUR Materialgeld

X-1440 Make-up und die richtige Vorbereitung

Freitag, 10.02.2023, 17:00 - 19:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Verena Kopp, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 29 EUR / 5 TN = 24 EUR / 6 TN = 20 EUR / ab 7 TN = 18 EUR

NEU!

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Schritt für Schritt einfach erklärt. In diesem Kurs wird die richtige Vorbereitung und Pflege der Haut vor dem Make-up vermittelt. Im Anschluss wird der Aufbau für das Make-up von Grundierung, Foundation, Augenbrauen, Augenlider, Wimpern, Rouge, Lippen, Kaschieren von Hautunreinheiten und zum Schluss das Fixieren des Make-ups mit einfachen Tricks gezeigt.

Die Materialkosten über 5,00 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stirnband, kleines Handtuch
Eigene Schminksachen können mitgebracht werden.



X-1450 Minimalismus im Kleiderschrank - Capsule Wardrobe

Freitag, 28.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Tanja Oblinger
Gebührenstaffelung: 5 TN = 26 EUR / ab 6 TN = 21 EUR

Capsule Wardrobe ist ein Trend, der inzwischen immer mehr Modebegeisterte infiziert. Diese Methode verspricht, dass man mit wenig ausgewählten Lieblingskleidungsstücken viele interessante Kombinationen schaffen kann. Wie Sie Ihre persönliche Capsule Wardrobe aufbauen, das erfahren Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Kleiderschrankfoto: einfach Schranktür auf und fotografieren. So haben Sie bei der Umsetzung Ihre Kleidung vor Augen (das Foto ist nur für Ihre Augen), wenn vorhanden: Modekatalog, Zeitschriften

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten.



ReSound GN

ReSound Key™ – Das nahezu unsichtbare Im-Ohr-Hörgerät!

Werden Sie mit dem ReSound Key aktiver Teil jeder Gesprächsrunde und hören Sie wieder mühelos selbst das kleinste Detail.

Ihre Vorteile:

- Natürlicher Klang
- Direkte Übertragung von Stereo-Sound vom Smartphone* oder TV
- Diskrete Steuerung per App

Jetzt kostenlos Probetragen bei:



H Ö R G E R Ä T E
 NAGLER
...Ihr Partner für besseres Hören!

Ringstraße 13 | 92339 Beilngries
Tel.: 08461 700 254

Marktplatz 4 | 91171 Greding
Tel.: 08463 603 4755

X-1452 Gut betucht oder falsch gewickelt?

Freitag, 24.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Tanja Oblinger
Gebühren: 13,00 EUR

Tücher und Schals sind gern genommene Accessoires, um das Erscheinungsbild zu optimieren. Sie unterstreichen den persönlichen Stil, geben einen idealen Farbtupfer und „peppen“ so manches auf.

Sie lernen kennen:

- verschiedenste Bindetechniken
- Tipps u. a. zur Gesichtsform, Problemtücher

Damit können Sie Ihre Tücher immer wieder neu in Szene setzen.

Holen Sie sich Anregungen für ganz kleine und auch große Tücher.

Bitte mitbringen: Tücher, Schals und Spiegel

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten.



X-1500 Schokoladen Tasting

Montag, 21.11.2022, 18:15 - 20:15 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Corinna Camacho Angeles
Gebührenstaffelung: unter 10 TN = 33 EUR / ab 10 TN = 25 EUR

NEU!

In 1,5 bis 2 Stunden erleben Sie Schokolade mit allen Sinnen. Dieses Tasting soll Ihnen zeigen wie Schokolade hergestellt wird, was beim Kakaoanbau wichtig ist und vor allem wie Schokolade richtig schmeckt. Dafür probieren wir uns durch verschiedene Schokoladen von Dos Escaciones (Beilgrieser Schokoladenhersteller) und genießen noch weitere Kakaokreationen.

X-1502 Xocoatl (Maya Kakao Getränk zum Selbermachen)

Montag, 16.01.2023, 18:15 - 20:15 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Corinna Camacho Angeles
Gebührenstaffelung: unter 10 TN = 36 EUR / ab 10 TN = 33 EUR

NEU!

In diesem Kurs nehmen wir Sie mit in die spannende Welt der Schokolade, bei der Sie nicht nur mehr über die Geschichte erfahren sondern auch selber einen Ka Kaw herstellen. Bei der Fertigung von der Bohne zur Trinkschokolade erleben Sie den Geruch und die Transformation der Bohne zum traditionellen Getränk.

X-1700 „Kinder-Erkältungsfrei durch den Winter“ nach Sebastian Kneipp

Dienstag, 18.04.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Steffi Friedrich,
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Gebühren: 10 EUR

NEU!

Kneipp-Anwendungen gehören zu den wenigen wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren.

Es ist mir ein Anliegen dieses alte Wissen an Sie weiterzugeben. Wir besprechen die Wirkung der Wassertherapie, was man beachten sollte und wie Sie mit Ihrem Kind einfachste Abhärtungsmittel (wie z.B. Barfußgehen) umsetzen können (->Stärkung des Immunsystems).

Es ist einfach durchzuführen, kostenlos und gesund!

Bitte mitbringen: ein Handtuch, bequeme Kleidung



Beruf / EDV

X-62000 Wie erstelle ich eine Bewerbung?

Dienstag, 08.11.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 3x
Greding, Grund-/Mittelschule,
Berchinger Str. 18, EDV-Raum
Referentin: Birgit Herrler
Gebühren: 36,00 EUR

NEU!

Anmeldung bitte direkt bei der vhs Greding, Tel: 08463/279 oder unter www.vhs-roth.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Die erste Bewerbung z.B. auf einen Ausbildungsplatz zu erstellen ist gar nicht leicht, welcher Inhalt soll auf den Lebenslauf und auf das Anschreiben, wie kann ich meine Bewerbung optisch ansprechend gestalten?

Die Kursinhalte sind:

Teil 1: wie erstelle ich einen Lebenslauf / Teil 2: wie erstelle ich ein Bewerbungsanschreiben / Teil 3: welche Anlagen füge ich hinzu / Teil 4: wie erstelle ich ein Deckblatt

Bitte, falls vorhanden, ersten Entwurf einer Bewerbung entweder digital (am Laptop) oder ausgedruckt mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Wissensvermittlung, wie Schüler*innen vollständige Bewerbungsunterlagen erstellen und bei Arbeitgebern einreichen können.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

X-62260 Smartphones sicher beherrschen für Senioren mit den eigenen Geräten

Donnerstag, 24.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum
Referentin: Bettina Herrler
Gebühren: 15,00 EUR

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Greding, Tel: 08463/279 oder unter www.vhs-roth.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt vieles zu entdecken.

Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein / Überblick über Funktionen / wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien / Google-Konto / Installation und Nutzung von Apps.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für Nutzer anderer Betriebssysteme (z. B. iOS von Apple) geeignet.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter, Ladekabel)

Wordkurse

Samstag, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung 120 Minuten: 3 TN = 36 EUR / 4 TN = 27 EUR / 5 TN = 22 EUR / 6 TN = 18 EUR / ab 7 TN 16 EUR

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind sicherer Umgang mit dem eigenen Laptop.

Mitzubringen sind: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Word, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.



X-2261 Word Einsteigerkurs

Samstag, 28.01.2023, 14:00 - 16:00 Uhr, 1x

Kursinhalt:

- Multifunktionsleiste etc: Die Arbeitsoberfläche von Word
- Eingabe, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Rechtschreibhilfe, Silbentrennung, Übersetzung
- Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Kopieren, Ausschneiden
- Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung
- Einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern
- Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren (listenförmige Darstellung)
- Grafiken und Bilder in Texte einbinden
- Datei-Management, Speichern, Drucken

Anmeldeschluss: 24.01.2023

X-2262 Word Aufbaukurs

Samstag, 11.03.2023, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x

Kursinhalt:

- Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und löschen
- Seitengestaltung, Abschnittswechsel, Spaltensatz, spezielle Layouts wie - Wasserzeichen, Schattierungen etc.
- Einbinden und Verknüpfen von Tabellen und Grafiken
- SmartArts und WoldArt, Einsatz von Bildtools
- Einstieg in das Arbeiten mit großen Dokumenten: Gliederungsansicht, Gliedern und Nummerierungen, automatisches Inhaltsverzeichnis, Index
- Grundlagen Serienbriefe: Einfachen Serienbrief erstellen, Adressdateien benutzen

Anmeldeschluss: 06.03.2022

X-2263 VBA Einsteigerkurs

Samstag, 26.11.2022, 13:30 - 15:30 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 65 EUR / 4 TN = 49 EUR / 5 TN = 39 EUR / ab 6 TN = 33 EUR / ab 7 TN 28 EUR

Kursinhalt:

Was ist VBA? Überblick der Möglichkeiten

Voraussetzungen für den Einsatz von VBA: Sicherheitscenter zum Aktivieren von Makros, Add-Ins etc.

Die VBA-Entwicklungsumgebung

Eigenschaften, Methoden und Ereignisse

Grundlegende Programmelemente (Variablen, Konstanten, Datentypen...)

KAUFEN oder VERKAUFEN MIETEN oder VERMIETEN oder zuverlässig VERWALTEN



Seit Jahrzehnten ganz nah
an den Immobilien in der
Altmühl-Jura-Region

☎ 08461/6402-61
📠 08461/6402-64

immo@raiba-beilngries.de www.raiba-beilngries.de



**Karina
Sohr**

Abteilungsleiterin Immobilien
Immobilien-Spezialistin
Zert. Hausverwalterin



**Alexandra
Chudov**

Immobilien-Spezialistin
Immobilienkauffrau (IHK)



**Renate
Lengenfelder**

Immobilien-Spezialistin
Zert. Hausverwalterin



Raiffeisenbank Beilngries eG

In der Region für die Region



Sprachen

Integration – Deutschkurse

Für Informationen und zur Anmeldung zu einem Integrationskurs/Deutschkurs oder für den Einstufungstest bitte einen Termin vereinbaren!

Astrid Englisch 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr Tel. (08461) 266.

Allgemeine Erklärungen und Details zu allen Integrations- und Alphabetisierungskursen:

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert für Berechtigte den Integrationskurs, sodass eine Kursgebühr von 2,29 EUR/Unterrichtsstunde als Eigenanteil anfällt. Wird vom Bundesamt keine Genehmigung erteilt, kann am Kurs als Selbstzahler*in mit einer Kursgebühr von 2,80 EUR/Unterrichtseinheit teilgenommen werden.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen, dem Sprachkurs (insges. 600 Stunden à 45 Minuten = 6 Abschnitte) und dem Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten). Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung auf dem Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens.

Im Anschluss findet der Orientierungskurs mit 100 Stunden statt. Bei diesem Teil werden Kenntnisse über die Rechtsordnung, die Kultur, das politische, wirtschaftliche und soziale Leben in Deutschland und die jüngere Geschichte Deutschlands vermittelt. Nach Abschluss des Orientierungskurses findet der Test „Leben in Deutschland“ statt. Zugangsvoraussetzungen

Sie sind ...

- Ausländer*in oder Spätaussiedler*in und haben gesetzlichen Anspruch auf Teilnahme an einem Integrationskurs.
- Ausländer*in und wurden zur Teilnahme am Integrationskurs zugelassen.
- Ausländer*in und wurden zur Teilnahme am Integrationskurs aufgefordert.
- Ausländer*in mit einer Aufenthaltsgestattung und Staatsangehörigkeit Syrien, Eritrea oder Somalia oder
- Ausländer*in mit einer Duldung gemäß § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG
- Ausländer*in mit einer Duldung gem. § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG i.V.m. einer Ausbildungsduldung gem. § 60c Abs. 1 AufenthG oder einer Beschäftigungsduldung gem. § 60d
- Ausländer*in mit Aufenthaltserlaubnis gem. § 25 Abs. 5 AufenthG.
- Asylbewerber*in mit einer Aufenthaltsgestattung gemäß § 55 Abs. 1 AsylG

Förderung

Arbeitslosengeld II- und Sozialhilfeempfänger*innen werden auf Antrag gemäß § 9 Absatz 2 IntV durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vom Kostenbeitrag befreit.

Wenn die Zahlung des Kostenbeitrags für die übrigen Teilnehmer*innen eine besondere Härte darstellt, kann dieser ebenfalls auf Antrag und nach einer entsprechenden Prüfung durch das Bundesamt erlassen werden.

X-3000 Integrationskurs - Deutsch - allgemeiner Sprachkurs, ab Abschnitt 1

Beginn: Mittwoch, 19.10.2022

08:15 Uhr - 12:15 Uhr, 140x

Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Str. 25

Referentin: Elmira Bauer, Dr. Michaela Spreng

Der Unterricht findet an fünf Tagen in der Woche, von Montag bis Freitag von 8:15 Uhr bis 12:15 Uhr statt.

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.



X-2267 Excel für Anfänger*innen

Samstag, 22.10.2022, 13:00 - 15:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebührenstaffelung: 3 TN = 65 EUR / 4 TN = 49 EUR / 5 TN = 39 EUR / 6 TN = 33 / ab 7 TN 28 EUR

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Excel übersichtliche und nützliche Tabellen erstellen. Neben der grundlegenden Bedienung des Programms werden Sie auch auf die Themen Eingabe und Bearbeitung von Daten, Formatieren von Arbeitsblättern und Daten, Anwenden grundlegender Funktionen, Erstellen und Formatieren von Diagrammen, Einbinden von Bildern und Formen sowie das Drucken von Tabellen vorbereitet.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse mit Windows.

Mitzubringen sind: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss: 17.10.2022

Excel - Formeln und Funktionen

Samstags, 13:30 - 15:30 Uhr, 3x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebührenstaffelung: 3 TN = 85 EUR / 4 TN = 64 EUR / 5 TN = 51 EUR / ab 6 TN = 42 EUR / ab 7 TN 36 EUR

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Kenntnisse in Excel aus. Neben dem Anwenden vieler nützlicher Funktionen lernen Sie auch verschiedene Möglichkeiten der Adressierung, bedingte Formatierung, Einbindung von Excel-Tabellen in anderen Office-Dokumenten, tabellenübergreifende Kalkulationen und weitere Themen kennen. Auf Wunsch können auch Grundlagen der Makro-Programmierung besprochen werden.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse in Excel.

Mitzubringen sind: eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden

X-2268 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 05.11.2022

Anmeldeschluss: 02.11.2022

X-2269 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 27.05.2023

Anmeldeschluss: 23.05.2023

X-2270-O Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

Beschreibung siehe Seite 57

X-2271-O WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste

Beschreibung siehe Seite 57

Kontrollstrukturen in VBA, Lineare Strukturen, Verzweigungen, Schleifen

Benutzerdefinierte Funktionen, Programmierung von Ereignisprozeduren

Arbeitsmappen und Tabellen ansteuern und verwalten

Zellen und Bereiche ansteuern

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind fortgeschrittene Kenntnisse in Excel.

Mitzubringen sind: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss: 21.11.2022

Powerpoint

samstags, 2x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Patrick Hiltner

NEU!

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: Laptop mit einer installierten Version von Powerpoint. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Gebührenstaffelung: 3 TN = 85 EUR / 4 TN = 64 EUR / 5 TN = 51 EUR / ab 6 TN = 42 / ab 7 TN 36 EUR

Nähere und detailliertere Kursbeschreibung rufen Sie bitte auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de ab.

X-2264 - Powerpoint - „Einsteiger“

Samstag, 18.02.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 2x

NEU!

Kursinhalt:

- Multifunktionsleiste etc: die Arbeitsoberfläche von PowerPoint
- Bestandteile und Ansichten einer Präsentation
- Texteingabe und -gestaltung mit Hilfe vorgegebener Layouts und Formatvorlagen
- Erstellen von Präsentationen mit bestehenden Vorlagen
-und viele Themen mehr.

Anmeldeschluss: 15.02.2023

X-2265 - Powerpoint „Vertiefung“

Samstag, 08.04.2023, 13:00 - 16:00 Uhr, 2x

NEU!

Kursinhalt:

- Eine Präsentation gezielt planen
- Feinheiten von Texten, Grafiken, Tabellen und Diagrammen
- Freie Grafiken, komplexe Layouts
- Erweiterte Grafikbearbeitung
- Exportieren von Präsentationen
-und viele Themen mehr.

Anmeldeschluss: 05.04.2023

X-2266 Computerkurs für Beginner*innen

Samstag, 22.04.2023, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebührenstaffelung: 3 TN = 123 EUR / 4 TN = 93 EUR / 5 TN = 74 EUR / 6 TN = 61 / ab 7 TN 53 EUR

Im Computerkurs für Beginner*innen lernen Sie, mit Maus und Tastatur umzugehen, wichtige Einstellungen am Computer vorzunehmen, E-Mails zu empfangen oder zu versenden, im Internet zu surfen und vieles mehr. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen sind: Eigener Windows-Laptop, Ladekabel, Schreibzeug.

Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss: 18.04.2023



Folgende weitere Integrationskurse sind in Planung:

X-3031 Integrationskurs am Abend, ab Abschnitt 1

Beginn: voraussichtlich Montag, 15.05.2023, 140x
Der Unterricht findet von Montag bis Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr statt.

X-3010 Integrationskurs am Vormittag, ab Abschnitt 1

Beginn: voraussichtlich Montag, 03.07.2023, 140x
Der Unterricht findet von Montag bis Freitag von 08:15 Uhr bis 12:15 Uhr statt.

Einbürgerungstest

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Petra Pfaller
Gebühren: 25,00 EUR

Bitte melden Sie sich persönlich, telefonisch unter 08461/266 oder per Email, bildung@vhs-beilngries.de oder über unsere Homepage an.

Sie müssen ein extra Anmeldeformular unterschreiben. Dieses schicken wir Ihnen nach der Anmeldung per Email zu.

X-3020 Einbürgerungstest

Freitag, 11.11.2022, 13:00 - 14:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 13.10.2022

X-3021 Einbürgerungstest

Freitag, 17.03.2023, 13:00 - 14:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 16.02.2023

X-3022 Einbürgerungstest

Montag, 19.06.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 17.05.2023

Bei Gebührenstaffelungen in den folgenden Sprachkursen gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde. Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse kann nach Absprache einmal geschnuppert werden.

Englisch

Englisch mit Herrn Michael Landerer

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780).

Herr Landerer hat seine Sprachkurse nach Sprachniveau gegliedert:

Kurs 1 - 10 entspricht A1

Kurs 11 - 20 entspricht A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurse können bei Interesse fortgesetzt werden.

Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 3 TN = 140 EUR / 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74 EUR / ab 7 TN = 63 EUR

Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Gebührenstaffelung bei 13 UE á 90 Minuten: 3 TN = 182 EUR / 4 TN = 143 EUR / 5 TN = 114,40 EUR / 6 TN = 96,20 EUR / ab 7 TN = 81,90 EUR

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Herrn Landerer online angeboten bzw. online fortgesetzt.



X-3100 Englisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 28.09.2022, 20:10 - 21:40 Uhr, 10x
Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.

X-3101 Englisch 1-2

Mittwoch, 11.01.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen.

X-3102 Englisch 3

Mittwoch, 19.04.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 12x
Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

X-3103 Englisch 2

Freitag, 16.09.2022, 20:10 - 21:40 Uhr, 13x
Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen.

X-3104 Englisch 3

Freitag, 13.01.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

X-3105 Englisch 4

Freitag, 21.04.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 12x
Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

X-3106 Englisch 5

Donnerstag, 15.09.2022, 20:10 - 21:40 Uhr, 13x
Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen.

X-3107 Englisch 6

Donnerstag, 12.01.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 10x
Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen.
Am 16.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-3108 Englisch 7

Donnerstag, 20.04.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

X-3109 Englisch 16

Samstag, 17.09.2022, 10:40 - 12:10 Uhr, 12x
Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen.
Am 29.10.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-3110 Englisch 17

Samstag, 14.01.2023, 10:40 - 12:10 Uhr, 10x
Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen.

X-3111 Englisch 18

Samstag, 22.04.2023, 10:40 - 12:10 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen.
Am 27.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

Englisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

samstags, 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

X-3120 Englisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstag, 17.09.2022, 12x
Am 29.10.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-3121 Englisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstag, 14.01.2023, 10x

X-3122 Englisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstag, 22.04.2023, 11x
Am 27.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

Englisch Konversation (mittleres Niveau) ONLINE

montags, 20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 11x
Für Teilnehmende, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.
Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

X-3123-O Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Montag, 19.09.2022, 11x

X-3124-O Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Montag, 09.01.2023, 11x

X-3125-O Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Montag, 17.04.2023, 11x

Englisch Konversation (mittleres Niveau)

freitags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Für Teilnehmende, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.
Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

X-3126 Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Freitag, 16.09.2022, 13x

X-3127 Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Freitag, 13.01.2023, 11x

X-3128 Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Freitag, 21.04.2023, 12x

Englisch Auffrischungswoche, 4 Vormittage für Erwachsene

09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 4x

Gebührenstaffelung bei

4 UE á 90 Minuten:

3 TN = 56 EUR / 4 TN = 44 EUR / 5 TN = 35,20 EUR / 6

TN = 29,60 EUR / ab 7 TN = 25,20 EUR

Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse - einfaches Niveau.

NEU!

X-3130 Englisch Auffrischungswoche

Kurstage: 02.01., 03.01., 04.01. und 05.01.2023

X-3131 Englisch Auffrischungswoche

Kurstage: 11.04., 12.04., 13.04. und 14.04.2023

X-3132 Englisch Auffrischungswoche

Kurstage: 05.06., 06.06., 07.06. und 09.06.2023

Englisch mit Frau Elke Veiber

09:00 Uhr - 10:30 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Elke Veiber

Lehrbuch: Easy English A2.2 vom Cornelsen Verlag und wir lesen eine Krimi-Lektüre und andere Texte z.B. aus Spotlight!

Der Kurs eignet sich zur Auffrischung.

X-3140 Englisch Network A2

Mittwoch, 28.09.2022, 10x

Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 3 TN = 140

EUR / 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74

EUR / ab 7 TN = 63 EUR

Kursbuch ab Unit 11

X-3141 Englisch Network A2

Mittwoch, 11.01.2023, 12x

Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168

EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN =

88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Kursbuch ab Unit 13/14

Englisch mit Frau Celia Liebermann

Gebührenstaffelung bei 9 UE á 90 Minuten: 3 TN = 126

EUR / 4 TN = 99 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60

EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 3 TN = 140

EUR / 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74

EUR / ab 7 TN = 63 EUR

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

dienstags, 08:45 Uhr - 10:15 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

X-3150 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dienstag, 27.09.2022, 10x

Kursbuch: Network Now A2.2 (ab Unit 1)

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

X-3151 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dienstag, 24.01.2023, 9x

Kursbuch: Network Now A2.2 (ab Unit 4)

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Englisch Conversation - Spotlight

donnerstags, 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

Es wird mit dem „Spotlight Magazine“ gearbeitet.

Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1-B2.

X-3154 Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 29.09.2022, 10x

X-3155 Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 26.01.2023, 9x

Englisch für Fortgeschrittene

mittwochs, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Celia Liebermann

Kursbuch: Straightforward B1+

Eignet sich als Auffrischkurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

X-3157 Englisch für Fortgeschrittene

Mittwoch, 21.09.2022, 10x

Kursbuch ab Unit 6

X-3158 Englisch für Fortgeschrittene

Mittwoch, 25.01.2023, 9x

Kursbuch ab Unit 9

Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

dienstags, 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

X-3152 Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 27.09.2022, 10x

Gebührenstaffelung bei 10 UE á 60 Minuten: 4 TN = 75 EUR

/ 5 TN = 61 EUR / 6 TN = 51 EUR / ab 7 TN = 44 EUR

Lehrbuch: Key A2, ab Unit 6

X-3153 Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 24.01.2023, 9x

Gebührenstaffelung bei 9 UE á 60 Minuten: 4 TN = 67,50

EUR / 5 TN = 54,90 EUR / 6 TN = 45,90 EUR / ab 7 TN =

39,60 EUR

Lehrbuch: Key A2, ab Unit 8

Italienisch

Italienisch mit Herrn Michael Landerer

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten:

3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR /

6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten:

3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR

/ 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Die Italienischkurse mit Herrn Landerer gehen bis Niveau A1.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurse können bei Interesse fortgesetzt werden.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780).

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Herrn Landerer online angeboten bzw. online fortgesetzt.



X-3200 Italienisch für Anfänger*innen

Dienstag, 27.09.2022, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x

Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.

X-3201 Italienisch 1-2

Dienstag, 10.01.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x

Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen

X-3202 Italienisch 3

Dienstag, 18.04.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 12x

Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen

X-3203 Italienisch 3

Mittwoch, 14.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x

Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

X-3204 Italienisch 4

Mittwoch, 11.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x

Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

X-3205 Italienisch 5

Mittwoch, 19.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x

Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen.

X-3206 Italienisch 7

Montag, 19.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x

Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

- Halbjahres und Jahreswägen auf Lager + Bestellung
- Dt. Neufahrzeuge (max. Nachlass) zur freien Konfiguration + Bestellung
- EU- Neufahrzeuge zur freien Konfiguration + Bestellung
- Tageszulassungen (Dt. + EU) auf Abruf
- Gebrauchtfahrzeuge auf Abruf
- Preisgünstige Inspektionen zum Festpreis, Batterien, Bremsendienst und Klimageservice für alle Fabrikate
- Autoglas Service: Steinschlagreparatur + Neuverglasung (alle Versicherungen)
- Kleinbusvermietung: Personentransporter und Kastenwagen (auch Langzeitmiete)



AUTO ACHATZ

Inhaber:
Johann Voreck
Denkendorfer Str. 6
92339 Paulushofen
Tel.: 08461 / 444



Alle Infos unter www.autoachatz.de

vr-bayernmitte.de

© Syda Productions - AdobeStock.com



Wir haben für jeden
das richtige Girokonto.

Morgen
kann
kommen.

Wir machen den Weg frei.



QR-Code mit
Ihrem Smartphone
scannen und
Wechselservice nutzen

★★★★★

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung...
BESTE BANK
 2022
von Ort
SEHR GUT
 BAUFINANZIERUNG
 Volksbank eG
 Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
 www.girokonto-wechselservice.de
 Telefonnummern: 089 924 200 / 089 924 200



Jeder hat andere Anforderungen an ein Girokonto. Gut, dass wir für jeden das richtige Kontomodell haben.

Sie tätigen Ihren Zahlungsverkehr online und nutzen auch so alle digitalen Services? Dann empfehlen wir Ihnen unser Privat-Girokonto **VR-GiroDigital** ab einem monatlichen Grundpreis von nur **1,90 Euro***.

Wechseln Sie jetzt zum Serien-Sieger! Mit unserem **kostenlosen Wechselservice** geht das einfach und schnell. Gerne sind wir auch persönlich für Sie da.

Volksbank 

Raiffeisenbank Bayern Mitte eG

* Stand: Dezember 2021 | Alle Angaben ohne Gewähr. Rechtsverbindlich ist der Preisvergleich bzw. das Preis- und Leistungsverzeichnis der Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG.

X-3207 Italienisch 8

Montag, 09.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

X-3208 Italienisch 9

Montag, 17.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

X-3209-O Italienisch 7 - ONLINE

Dienstag, 13.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x
Gebührenstaffelung bei 13 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 182 EUR / 4 TN = 143 EUR / 5 TN = 114,40 EUR
/ 6 TN = 96,20 EUR / ab 7 TN = 81,90 EUR
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen

X-3210-O Italienisch 8 - ONLINE

Dienstag, 10.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen

X-3211-O Italienisch 9 - ONLINE

Dienstag, 18.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen

Italienisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstags, 09:00 Uhr - 10:30 Uhr
Erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

X-3220 Italienisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstag, 17.09.2022, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR
Am 29.10.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-3221 Italienisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstag, 14.01.2023, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 3 TN = 140 EUR / 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74 EUR / ab 7 TN = 63 EUR

X-3222 Italienisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstag, 22.04.2023, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
Am 27.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

Italienisch Auffrischungswoche, 4 Vormittage für Erwachsene

10:45 Uhr - 12:15 Uhr, 4x
Gebührenstaffelung bei 4 UE á 90 Minuten: 3 TN = 56 EUR / 4 TN = 44 EUR / 5 TN = 35,20 EUR / 6 TN = 29,60 EUR / ab 7 TN = 25,20 EUR
Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse - einfaches Niveau.

X-3225 Italienisch Auffrischungswoche

Kurstage: 02.01., 03.01., 04.01. und 05.01.2023

X-3226 Italienisch Auffrischungswoche

Kurstage: 11.04., 12.04., 13.04. und 14.04.2023

X-3227 Italienisch Auffrischungswoche

Kurstage: 05.06., 06.06., 07.06. und 09.06.2023

Italienisch mit Florentine Munz

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenüberl
Referentin: Florentine Munz
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurse können bei Interesse fortgesetzt werden.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Frau Munz online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-3250 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mittwoch, 09.11.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 6x
Gebührenstaffelung bei 6 UE á 90 Minuten: 3 TN = 84 EUR / 4 TN = 66 EUR / 5 TN = 52,80 EUR / 6 TN = 44,40 EUR / ab 7 TN = 37,80 EUR

Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen. Am Mittwoch, 16.11.2022 (Buß- und Betttag) findet der Kurs auch statt!

X-3251 Italienisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 11.01.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteigende, die sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen.

X-3252 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 19.04.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Für Zusteigende, die geringe Vorkenntnisse mitbringen.

X-3253 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 21.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Für Zusteigende, die Vorkenntnisse mitbringen.

Am 16.11.2022 (Buß- und Betttag) findet der Kurs auch statt.

X-3254 Italienisch für Fortgeschrittene 1

Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteigende, die schon Sprachkenntnisse mitbringen.

X-3255 Italienisch für Fortgeschrittene 2

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Italienisch Konversationskurs für Fortgeschrittene mit Natascha Giacometti-Brendel

Treffpunkt Parkplatz VAMED Rehaklinik Berching
Referentin: Natascha Giacometti-Brendel

Konversationskurs für diejenigen, die eine längere sprachliche Pause gemacht haben oder bereits das Eine oder Andere vergessen haben.

Im Kurs erhalten Sie eine leichte grammatikalische Auffrischung.

X-3260 Italienisch Konversationskurs Oktober - Dezember

Mittwoch, 05.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr, 8x
Gebührenstaffelung bei 8 UE á 90 Minuten: 4 TN = 88 EUR / 5 TN = 70,40 EUR / 6 TN = 59,20 EUR / ab 7 TN = 50,40 EUR

X-3261 Italienisch Konversationskurs Januar - März

Mittwoch, 11.01.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74 EUR / ab 7 TN = 63 EUR

Am 08.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-3262 Italienisch Konversationskurs Oktober - Dezember

Mittwoch, 05.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Gebührenstaffelung bei 8 UE á 90 Minuten: 4 TN = 88 EUR / 5 TN = 70,40 EUR / 6 TN = 59,20 EUR / ab 7 TN = 50,40 EUR

X-3263 Italienisch Konversationskurs Januar - März

Mittwoch, 11.01.2023, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74 EUR / ab 7 TN = 63 EUR

Am 08.02.2023 findet KEIN Kurs statt.



Spanisch mit Frau Marcela Strunz-Pérez

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenüberl
Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Gebührenstaffelung bei 9 UE á 90 Minuten: 4 TN = 118 EUR / 5 TN = 94,50 EUR / 6 TN = 80 EUR / ab 7 TN = 67,50 EUR

Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 4 TN = 144 EUR / 5 TN = 115,50 EUR / 6 TN = 98 EUR / ab 7 TN = 82,50 EUR

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Frau Strunz- Pérez online angeboten bzw. online fortgesetzt.



Spanisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Montags, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Kursbuch: Caminos Neu B1 ISBN 978-3-12-514958-8

X-3300 Spanisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Montag, 26.09.2022, 9x

X-3301 Spanisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Montag, 09.01.2023, 11x

X-3302 Spanisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Montag, 17.04.2023, 11x

Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

Montags, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5

X-3303 Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

Montag, 26.09.2022, 9x

X-3304 Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

Montag, 09.01.2023, 11x

X-3305 Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

Montag, 17.04.2023, 11x

Spanisch für Kinder siehe Seite 20



Französisch mit Herrn Michael Landerer

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer

Die Französischkurse mit Herrn Landerer gehen bis Niveau A1.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurse können bei Interesse fortgesetzt werden. Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (084 61 / 70 57 80).

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Herrn Landerer online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-3400 Französisch 6

Donnerstag, 15.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x
Gebührenstaffelung bei 13 UE á 90 Minuten: 3 TN = 182 EUR / 4 TN = 143 EUR / 5 TN = 114,40 EUR / 6 TN = 96,20 EUR / ab 7 TN = 81,90 EUR

Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen.

X-3401 Französisch 7

Donnerstag, 12.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 3 TN = 140 EUR / 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74 EUR / ab 7 TN = 63 EUR

Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

Am 16.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-3402 Französisch 8

Donnerstag, 20.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

Französisch, erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

Samstags, 15:15 Uhr - 16:45 Uhr
Erstes Sprechen für Anfänger*innen - sehr leichtes Niveau

NEU!

X-3420 Französisch, erstes Sprechen

Samstag, 17.09.2022, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Am 29.10.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-3421 Französisch, erstes Sprechen

Samstag, 14.01.2023, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 3 TN = 140 EUR / 4 TN = 110 EUR / 5 TN = 88 EUR / 6 TN = 74 EUR / ab 7 TN = 63 EUR

X-3422 Französisch, erstes Sprechen

Samstag, 22.04.2023, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Am 27.05.2023 findet KEIN Kurs statt.



Griechisch für Anfänger*innen mit Alphabet

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Marcela Strunz-Pérez

NEU!

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Frau Strunz-Pérez online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-3500 Griechisch für Anfänger*innen mit Alphabet

Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten: 4 TN = 131 EUR / 5 TN = 105 EUR / ab 6 TN = 87 EUR

X-3501 Griechisch für Anfänger*innen mit Alphabet

Dienstag, 10.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE á 90 Minuten: 4 TN = 144 EUR / 5 TN = 115,50 EUR / ab 6 TN = 98 EUR

X-3502 Griechisch für Anfänger*innen mit Alphabet

Dienstag, 18.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE á 90 Minuten: 4 TN = 157 EUR / 5 TN = 126 EUR / ab 6 TN = 104 EUR

Ferienintensivtraining mit Herrn Landerer

5 x 90 Minuten
Volkshochschulgebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung: 2 TN = 94 EUR / 3 TN = 66 EUR / 4 TN = 51 EUR / ab 5 TN = 41 EUR
genaue Kursbeschreibung siehe Junge VHS
Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter „Bemerkung“ an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.
Sprachtraining bis zur 9. Klasse
Mathetraining bis zur 8. Klasse

X-3710 Weihnachtsferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

Kurstage: 02./03./04./05./07.01.2023

X-3711 Osterferien 2023 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

Kurstage: 11./12./13./14./15.04.2023

X-3712 Pfingstferien 2023 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

Kurstage: 05./06./07./09./10.06.2023



Bei Gebührenstaffelung gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde.

Anmeldungen für Folgekurse, die im Vorgängerkurs ausgebucht waren, können nur unter Vorbehalt angenommen werden.

X-4010 Natürlich IMMUN - Immunsystem wieder aufbauen bzw. fit halten

Donnerstag, 27.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 15,00 EUR

Mit natürlichen Vitalstoffen das Immunsystem stärken bzw. nach einer Krankheit wieder aufbauen und so Bakterien und Viren mit nebenwirkungsfreien Heilpflanzen und Gewürzen bekämpfen. Eine wichtige Maßnahme zur nachhaltigen Verbesserung der Abwehrkräfte liegt in der Darmgesundheit.



X-4011 Tropfen, Salbe und Spray selbst herstellen

Donnerstag, 11.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 33,00 EUR (incl. 18,00 EUR Materialkosten)

NEU!

Wir stellen an diesem Abend aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen eine Salbe für Nötfälle her, außerdem noch Tropfen und Spray.

Natürlich gibt es Informationen und Anwendungstipps dazu.

X-4020 Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten

Dienstag, 27.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 10,00 EUR

Kurzzeitfasten ist intermittierendes Fasten.

Was ist das?

Wie funktioniert es?

Für wen ist es geeignet?

Welche Varianten gibt es beim Intervallfasten?

Dieser Infoabend ist für alle Altersgruppen gedacht, die sich für das Intervallfasten interessieren.

X-4021 Intervallfasten macht glücklich und gesund

Dienstag, 04.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 4x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 43,00 EUR

Kurzzeitfasten ist intermittierendes Fasten.

Welche Varianten gibt es beim Intervallfasten?

Ernährungsform mit Wechsel zwischen normaler Nahrungsaufnahme und Fasten.

1. Treffen: Einstieg, Kennenlernen, Ist-Zustand ansehen
2. Treffen: Bereitschaft zur Veränderung einstimmen
3. Treffen: Wir tun es! Individuelle Essensverhalten vorstellen!
4. Treffen: Ablauf für eine dauerhafte Ernährungsform finden.

Wecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte und Sie bleiben gesund und schlank.

X-4031 Basenfasten für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.03.2023, 18:30 - 21:00 Uhr, 6x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Männergesangsverein
Referent: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebührenstaffelung: Bei 6 TN = 88 EUR / 7 TN = 78 EUR / 8 TN = 68 EUR / ab 9 TN = 63 EUR

Basenfasten mit Begleitung.

Essen und trinken ohne zu hungern, miteinander kochen und essen, sich gemeinsam bewegen und entspannen.

Diese Methode bietet eine Alternative zum klassischen Fasten!

Mit viel frischem Gemüse, Salat und Früchten, die der Körper basisch verstoffwechselt, gelangt man zu mehr Leichtigkeit.

Basenfasten ist eine milde Fastenform zum Entsäuern und Entgiften.

Für jeden, der wiederholt an Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gelenk/Gliederschmerzen, Magen/Darmerkrankungen, Erkältungen, Verspannungen oder Schmerzen im Nacken/Rückenbereich u.v.m. leidet, kann Basenfasten hilfreich sein.

Kursablauf:

Mittwoch: 18:30 - 21:00 Uhr Infoabend mit Vortrag und Glauberanamnese

Samstag: 9:00 - 11:30 Uhr Treffen zum Basenfrühstück, allgemeine Infos zur Darmentleerung (Glaubersalz trinken)

Montag: 18:30 - 20:30 Uhr Treffen: Infos, Rezepte, Erfahrungsaustausch, gemeinsam das Abendessen zubereiten

Mittwoch: 18:30 - 20:00 Uhr Bewegung an der frischen Luft

Freitag: 19:00 - 21:15 Uhr Bewegung und Entspannung

Montag: 18:30 - 21:30 Uhr Treffen: Wir kochen ein Abschlussmenü, Infos für Auftag oder Ernährungs-umstellung

Zusätzlichen fallen noch Kosten für Material und Skript von ca. 12,00 - 15,00 EUR an.

Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?

mittwochs, 18:30 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Angelika Netter
Gebühren: 13,00 EUR

Für Frauen vor und in den Wechseljahren.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels.

Aufbauend auf dem natürlichen Zyklusgeschehen unserer biologisch fruchtbaren Zeit wird mit Hilfe eines Bodenbildes dargestellt, wie sich der Zyklus in den Wechseljahren allmählich verändert. Dabei werden auch die körperlichen Begleiterscheinungen aufgezeigt, die mit der Hormonumstellung einhergehen können. Im gemeinsamen Austausch werden Möglichkeiten, wie wir diesen Beschwerden aktiv begegnen können, besprochen.

Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung, mit viel Lebenserfahrung im Gepäck.

X-4040 Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?

Mittwoch, 16.11.2022, 1x

X-4041 Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?

Mittwoch, 08.03.2023, 1x

X-4052 Ernährung und Entzündungen - gibt es einen Zusammenhang?

Dienstag, 21.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Monika Winhard, zertifizierte Ernährungsberaterin
Gebühren: 11,00 EUR

Kurz gesagt - ja, den gibt es. Denn was wir essen hat eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit und damit auch auf verschiedene Entzündungsprozesse - egal ob diese akut, chronisch oder still sind. Bei diesem Vortrag erläutert die Referentin diese Zusammenhänge und gibt Tipps, wie mit antientzündlichen Lebensmitteln gegengesteuert werden kann.

X-4053 Stoffwechselbremsen - nur ein Mythos oder ist da was dran?

Dienstag, 25.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Monika Winhard, zertifizierte Ernährungsberaterin
Gebühren: 11,00 EUR

EINE KALORIE IST GLEICH EINE KALORIE - EGAL VON WELCHEM LEBENSMITTEL? STIMMT DOCH- ODER?

Sie essen eigentlich gar nicht so viel und Ihr Wunschgewicht ist trotzdem in weiter Ferne? Gibt es Inhaltsstoffe in unserer Ernährung, die auf unseren Körper stoffwechselbremsend wirken? In meinem Vortrag erläutere ich die Zusammenhänge und zeige auf wie Sie die „Stoffwechselbremsen“ identifizieren.

Zudem gehe ich darauf wie Sie ihre Ernährung gestalten können, so dass Sie langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

X-4060 Gesundheit darf einfach sein - Wohlfühlen für Körper, Geist und Seele

Montag, 26.09.2022, 18:15 Uhr - 20:15 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Tanja Küpper-Pawliitschek
Gebührenstaffelung: 5 TN = 129 EUR / 6 TN = 107,50 EUR / 7 TN = 92 EUR

NEU!

Immer mehr Menschen in unserer heutigen Zeit wird bewusst, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind. Ganz deutlich wurde es einigen erst durch die „Corona-Krise“. In meinem ganzheitlichen Kurs zeige ich Ihnen, was Sie selbst dazu beitragen können, damit Sie körperlich und geistig fit bleiben oder falls Sie angeschlagen sind, wieder in Ihre Kraft kommen können.

In den jeweils ersten 60 Minuten des Kurses betätigen wir uns sportlich abwechselnd mit sanftem Pilates, Qi Gong, Stretching, Rücken- und Faszientraining.

Anschließend erhalten Sie von mir ca. 30 Minuten lang wertvolle Informationen über eine gesunderhaltende Lebensweise. Hier gehe ich auf Themen wie Ernährung ein, zeige Ihnen wie wichtig genügend Wasser und Salz für unseren Körper sind und wie eine gute Säure-Basen-Balance aussehen kann. Außerdem zeige ich Ihnen, wie das Lymphsystem funktioniert und was Sie selbst für einen guten Lymphfluss tun können. Ebenso gehe ich auf die Auswirkung von E-Smog ein und wie wichtig guter Schlaf für die Regulation ist. Auch der Biorhythmus und unsere täglich erlebten Emotionen beeinflussen unsere Organe und unser Wohlbefinden. Zudem ist eine Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele entscheidend für unsere Gesundheit. Mit all diesen Themen werden wir uns im Laufe dieses Kurses auseinandersetzen.

In den letzten 30 Minuten dürfen Sie ganz zur Ruhe kommen und mit verschiedenen abwechselnden Entspannungsmethoden wie autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Bodyscan, Klangschalen, Fantasieren und Körperwahrnehmungsübungen ganz relaxend in Ihren wohlverdienten Feierabend starten.

Ich gebe Ihnen viele Tipps, die sich leicht zu Hause umsetzen lassen. Schließlich soll Ihnen das Ganze ja Spaß machen und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen.

Es heißt schließlich nicht umsonst „Übung macht den Meister“.

SCHREINER
INDUSTRIE-
KAUFMANN
METALL-
BAUER
TECHN.
PRODUKT-
DESIGNER
FACH-
INFOR-
MATIKER
FACH-
KRAFT
LAGER-
LOGISTIK

Für welche Ausbildung können wir Dich begeistern?

Alle angebotenen Stellen m|w|d.

trend
INTERIOR

Wir gestalten Räume

die Menschen inspirieren und in denen sich Menschen wohlfühlen - UND setzen diese Räume in unserer eigenen Fertigung detailversessen um.



trend INTERIOR GmbH
Kraftsbucher Str. 10
91171 Greding
T: +49 (0) 8463 902-0
E: info@trend-interior.de
W: www.trend-interior.de

[∞] radraum7

**ALLES FÜRS
RAD**

radraum7
Am Wittl-Hammer 1 · 92345 Dieffurt
Tel. 08464 / 642 80 30
Mail hallo@radraum7.de
WWW.RADRAUM7.DE

Wittl
einfach gut einkaufen

**EINKAUFEN
ERLEBEN.**

Küche & Haushalt · Nähmaschinen & Overlocker
Schenken & Dekorieren · Wellness · Feinkost
Schreibwaren & Bücher · Spielwaren
Bau- & Gartenmarkt · Freizeitwelt

Wittl e.K.
Bahnhofstraße 51 · 92345 Dieffurt
Tel. 08464 / 601 01 11
Mail info@wittl-dieffurt.de
WWW.WITTL-DIEFURT.DE



E.BRAUWER GmbH
NATURSTEIN-BAU

Natursteine und Fliesen
für Haus und Garten
Kunstobjekte · Grabmale
Sanierung · Restaurierung

WIR
BILDEN AUS:
FLIESENLEGER,
MAURER,
STEINMETZ
(M/W/D)

Naturstein-, Fliesen- & Grabmalausstellung
Maria-Hilf-Str. 69 · Berching · www.brauer.de

Full Service Umzüge
Ausbildungsbetrieb
info@umzug-schmidt.de
langjähriges Fachpersonal
emissionsarmer Fuhrpark
internationale Transporte
Logistik
Langmaterialtransporte
Schmidt Spedition GmbH
zertifiziertes Qualitätsmanagement
Spezialfahrzeuge mit Kran
Kontraktunternehmen der Bundeswehr
www.umzug-schmidt.de

... wir machen's leicht! ...

08461 / 6410 - 0
Wir helfen Ihnen weiter
Umzugssorgen?
Ihr Ansprechpartner für alle Transportfragen
Möbelspedition Möbellagerung
92339 Beilngries
Familienunternehmen
seit über 160 Jahren zufriedene Kunden

Spedition
Logistik & Umzüge
Schmidt



X-4100 Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

Präsenzkurs montags, das ganze Jahr über, teilweise nach Absprache auch in den Ferien.

19:00 Uhr - 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme
Gebühren: kostenfrei (bitte Versicherungskarte mitbringen)

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

In diesem Kurs erhält die schwangere Frau die Möglichkeit, ihren Körper besser kennenzulernen. Durch gezielt eingesetzte Entspannungs- und Atemübungen kann die bevorstehende Geburt vorbereitet und unterstützt werden. Zusätzlich werden noch Themen wie Geburt, Stillen, Säuglingspflege usw. besprochen. Die Geburtsvorbereitung ist ab der 25. Woche möglich.

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung oder hohen Inzidenzwerten kann dieser Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt werden.

X-4105-O Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

Wird derzeit dienstags ONLINE durchgeführt.

dienstags, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr,

Gebühren: kostenfrei

Siehe nähere Beschreibung unter Bereich „Onlinekurse“, Seite 59

Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern

freitags, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Andrea Meier, staatlich geprüfte Kinderpflegerin
Gebührenstaffelung bei 7 UE: 4 TN = 55 EUR / 5 TN = 45 EUR / ab 6 TN = 39 EUR

Gebührenstaffelung bei 8 UE: 4 TN = 63 EUR / 5 TN = 51 EUR / ab 6 TN = 45 EUR

In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Weise, Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys entsprechen. Das Ziel ist, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht und wie es spielen und sich bewegen möchte. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man mit alltäglichen Gegenständen die Babys fördern und begeistern kann. Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Eltern können sich rund um das Baby austauschen. Die Babys sind nackt oder mit Body bekleidet, um sich so frei wie möglich bewegen zu können. Der Raum ist entsprechend geheizt.

Bitte selbst mitbringen: Isomatte, Decke oder großes Handtuch, wasserundurchlässige Unterlage, Babyöl, Windeln und Essen fürs Baby

X-4233 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 07.10.2022, 08:30 - 09:30 Uhr, 8x

X-4231 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate

Freitag, 13.01.2023, 08:30 - 09:30 Uhr, 8x

X-4235 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 28.04.2023, 08:30 - 09:30 Uhr, 7x

Am 19.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-4230 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate

Freitag, 07.10.2022
09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 8x

X-4234 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 13.01.2023, 09:40 - 10:40 Uhr, 8x

X-4232 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate

Freitag, 28.04.2023, 09:40 - 10:40 Uhr, 7x

Am 19.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-4244 „Windelfrei - (Wie) Geht das?“ - Workshop

Samstag, 17.09.2022, 10:00 - 14:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Nanni Wolff, zertifizierte Windelfrei-Trainerin (BoW)
Gebührenstaffelung: 3 TN = 51 EUR / 4 TN = 40 EUR / ab 5 TN = 32 EUR Paare zahlen grundsätzlich 55 EUR, zählen aber als eine Person bei der Gebührenstaffelung.

Der Kurs richtet sich an Schwangere und frischgebackene Eltern, maximal sind 6 Babys im Kurs.

Windelfrei ist keine Erfindung der Neuzeit, ganz im Gegenteil. Windelfrei ist alt und die natürlichste Sache der Welt. Noch heute wachsen ca. 70 % der Weltbevölkerung ohne Windeln auf.

Windelfrei heißt aber nicht, dass Sie ganz auf Windeln verzichten müssen. Jede Familie findet ihren ganz individuellen Weg, „windelfrei“ in ihren Alltag zu integrieren.

Windelfrei heißt „Kommunikation über die Ausscheidungsbedürfnisse“ und wenn das Baby signalisiert, dass es mal „muss“, wird es ausgezogen und einfach z.B. über die Toilette gehalten, damit es sich frei entleeren kann.

Vorteile von windelfreier Erziehung sind u.a. Geldersparnis, Umweltschonung und später kein mühsames Töpfchentaining, weil die meisten windelfreien Kinder spätestens mit dem 2. Geburtstag selbstständig auf die Toilette gehen.

X-4245 „Stillvorbereitung“

Samstag, 15.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Nanni Wolff, zertifizierte Stillberaterin
Gebührenstaffelung: 3 TN = 41 EUR / 4 TN = 30 EUR / ab 5 TN = 24 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich schon in der Schwangerschaft auf die Stillzeit vorbereiten wollen, damit der Start im Wochenbett möglichst reibungslos klappt.

Insbesondere auch an Frauen, die ihr erstes Kind nicht stillen konnten und es beim zweiten oder dritten Kind noch einmal versuchen wollen.



X-4246 Babymassage Crashkurs

Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Nanni Wolff
Gebührenstaffelung: 3 TN = 27 EUR / 4 TN = 20 EUR / ab 5 TN = 16 EUR

Der Kurs richtet sich an ein Elternteil mit einem Baby (6 Wochen bis 7 Monate).

NEU!

Sie lernen die Kunst der indischen Babymassage nach Leboyer und massieren Ihre Babys selbst. Die Massage und die Yogaübungen wirken sich positiv auf die Gesundheit Ihres Babys aus. Sie wirken beruhigend und belebend zugleich und fördern die kindliche Entwicklung. Gerade bei Babys mit viel Bauchweh ist das oft eine große Hilfe.

Von den Eltern mitzubringen: Ihr Baby mit warmen Socken oder Stulpen, bequeme Kleidung der Eltern, die auch mit Massageöl in Berührung kommen darf, ein großes Handtuch zum darauf Sitzen und zur Schonung der Matten, ein kleines Handtuch zum Zudecken der Kinder, (evtl. Massageöl)

Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

donnerstags, 19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Sandra Dexl

Gebühren: 78,00 EUR

Bei behördlichen Einschränkungen zur Kursdurchführung werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

Im Yoga hat der Beckenboden schon seit Jahrhunderten eine besondere Bedeutung. Er ist das Zentrum eines perfekten Zusammenspiels vieler Muskeln und faszieller Strukturen. Gut in Form vermindert er außerdem Rückenschmerzen und Verspannungen.

Wir beginnen mit einer Anfangsmeditation zur Wahrnehmung des Beckenbodens, die anschließenden Asanas (Übungen) trainieren nicht nur die Muskulatur, sondern auch die fasziellen Verbindungen in deinem Körper und sorgen für eine stabile Körpermitte und einen flexiblen Beckenboden. Die Stunde wird durch Endentspannung abgerundet.

Zielgruppe: Frauen, in jedem Alter, mit oder ohne Geburt, gerne nach der Rückbildung, deren Beckenboden gefordert war oder ist, die präventiv vorsorgen wollen.

Du benötigst: Matte, bequeme Kleidung, etwas zum Trinken

X-4280 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 15.09.2022, 10x

Am 10.11.2022 findet kein Kurs statt!

X-4281 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 12.01.2023, 10x

Am 16.02.2023 findet kein Kurs statt.

X-4282 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 20.04.2023, 10x

Am 10.11.2022 findet kein Kurs statt!

Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

donnerstags, 18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 5x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Sandra Dexl

Gebühren: 39,00 EUR

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau, die nicht nur äußerliche, sondern auch innerliche Veränderungen mit sich bringt. Mit Yoga können wir diesen Prozess wunderbar begleiten. Dieser Kurs ist speziell auf werdende Mütter zugeschnitten. Nutze die Zeit, um dir selbst und deinem Baby Aufmerksamkeit zu schenken, verbessere dein Körpergefühl und gewinne die Ruhe und Kraft für die kommenden Veränderungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angelehnt an den klassischen Hatha-Yoga Stil lernst du Entspannungstechniken, Körper-

kobold

DIE KOBOLD FAMILIE FÜR EIN SAUBERES ZUHAUSE



Überzeugen Sie sich am besten selbst von den Leistungen der Kobold Produkte – und zwar bequem bei Ihnen zu Hause.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin in Beilngries-Greding-Kinding-Thalmässing und Umgebung

Petra Köppel

  0172 - 85 30 214



Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17–37, 42270 Wuppertal

ŠKODA ENYAQ COUPÉ



AUTO GÖTZ

... der Service macht's!

92339 Beilngries Am Ludwigskanal 11
Tel. 08461 606363-0



SEAT



CUPRA



ŠKODA

92318 Neumarkt Moosweg 14
Tel. 09181 40616-0



und Atemübungen kennen, die dich bei dem Vorgang der Geburt unterstützen können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online fortgesetzt.

X-4304 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 15.09.2022, 5x

X-4305 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 20.10.2022, 5x

X-4306 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 12.01.2023, 5x

X-4307 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 02.03.2023, 5x

X-4308 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 20.04.2023, 5x

X-4309 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 15.06.2023, 5x

Autogenes Training = Entspannung im Alltag

dienstags und mittwochs, Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referent: Günter Kernchen

Gebührenstaffelung bei 8 UE: 4 TN = 90 EUR / 5 TN =

75 EUR / 6 TN = 70,50 EUR / ab 7 TN = 64,80 EUR

Gebührenstaffelung bei 10 UE: 4 TN = 112,50 EUR / 5 TN =

93,75 EUR / 6 TN = 88,20 EUR / ab 7 TN = 81 EUR

Autogenes Training (AT) ist eine aus sich selbst heraus gestaltende Form, die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern. In sechs Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbst-Bewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Im Kurs wird auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

X-4311 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Dienstag, 20.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

X-4312 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Dienstag, 17.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 8x

X-4313 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Dienstag, 25.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

X-4314 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 21.09.2022, 17:55 - 19:25 Uhr, 8x

X-4315 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 18.01.2023, 17:55 - 19:25 Uhr, 8x

X-4316 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 26.04.2023, 17:55 - 19:25 Uhr, 10x

X-4317 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 21.09.2022, 19:35 - 21:05 Uhr, 8x

X-4318 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 18.01.2023, 19:35 - 21:05 Uhr, 8x

X-4319 Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 26.04.2023, 19:35 - 21:05 Uhr, 10x

Hatha-Yoga

mittwochs, 07:55 - 09:10 Uhr

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referent*in: wird noch bekannt gegeben

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang 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. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

X-4336A Hatha Yoga

mittwochs, 9x

Gebühren: 61,00 EUR

Bitte lassen Sie sich bei Interesse an diesem Angebot vormerken. Das genaue Startdatum wird erst festgelegt, wenn sich genügend Anmeldungen ergeben.

X-4336B Hatha Yoga

Mittwoch, 11.01.2023, 11x

Gebühren: 74,00 EUR

X-4336C Hatha Yoga

Mittwoch, 19.04.2023, 6x

Gebühren: 41,00 EUR

Hatha Yoga mit Barbara

donnerstags, 19:10 Uhr - 20:25 Uhr

FC Beilngries, Gymnastikraum

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 75,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert. Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas. Hatha-Yoga ist für jedes Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet. Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen)

X-4368A Hatha-Yoga

Donnerstag, 29.09.2022

19:10 Uhr - 20:40 Uhr, 11x

X-4368B Hatha-Yoga

Donnerstag, 12.01.2023

19:10 Uhr - 20:40 Uhr, 11x

Hatha-Yoga mit Jürgen

donnerstags, Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Jürgen Lorenz

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.





M
MEISTER

a
Commitment
for Life
www.meisterschmuck.de



SUSANNE 
STEIBL-WINTER
G O L D S C H M I E D I N

Schleusenweg 11 • 92339 Beilngries
T 08461 705 729 • www.winter-goldschmiede.de

Um für die Gestaltung Ihrer individuellen Trauringe genügend Zeit zu haben, bitte ich Sie mit mir einen Termin zu vereinbaren.



X-4326 Hatha-Yoga I

Donnerstag, 22.09.2022, 17:50 - 19:20 Uhr, 12x
Gebühren: 112,00 EUR

X-4327 Hatha-Yoga I

Donnerstag, 12.01.2023, 17:50 - 19:20 Uhr, 6x
Gebühren: 56,00 EUR

X-4328 Hatha-Yoga I

Donnerstag, 02.03.2023, 17:50 - 19:20 Uhr, 5x
Gebühren: 47,00 EUR
Dieser Kursblock wird von Manuela Leinthal vertreten.

X-4329 Hatha-Yoga I

Donnerstag, 20.04.2023, 17:50 - 19:20 Uhr, 12x
Gebühren: 112,00 EUR

X-4330 Hatha-Yoga II

Donnerstag, 22.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Gebühren: 112,00 EUR

X-4331 Hatha-Yoga II

Donnerstag, 12.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x
Gebühren: 56,00 EUR

X-4332 Hatha-Yoga II

Donnerstag, 02.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 5x
Gebühren: 47,00 EUR
Dieser Kursblock wird von Manuela Leinthal vertreten.

X-4334 Hatha-Yoga II

Donnerstag, 20.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Gebühren: 112,00 EUR

X-4335 Yoga & Wandern

Sonntag, 13.08.2023, 15:30 - 19:00 Uhr, 1x
Jachenhausen 93339 Riedenburg - Drachenflieger Rampe
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 25,00 EUR

Wir wandern im Altmühltal bei Riedenburg und besuchen dort die wunderschönen Energieplätze der Nibelungen Sagen und Geschichten.

Eine ganz besondere Erfahrung für Körper, Geist & Seele. Wir beginnen mit etwas Yoga am Teufelsfelsen, mit faszinierenden Ausblicken ins Altmühltal und auf Riedenburg Bayerischer Jura.

Anschließend wandern wir zum Falkenhorst mit unvergesslichen Blick ins Altmühltal und auf die Drei-Burgen-Stadt. Danach geht es zur Schneiderkapelle und weiter zum Schwammerl, ein sehr beliebter Aussichtspunkt. Hier werden wir mit Atemübungen die Energie aufnehmen und kräftigen somit unseren Körper. Die Länge der Wanderung beträgt ca. 9 km wir sind hierfür ca. 3 1/2 Std. (inkl. Pausen) unterwegs.

Wir werden die Reise bei Sonnenuntergang mit Picknick & Gitarre am Ausgangspunkt ausklingen lassen.

Ausrüstung: Tragen Sie bitte festes Schuhwerk sowie der Witterung entsprechend angepasste Kleidung.

Yogamatte ist nur am Startpunkt notwendig. Sorgen Sie bitte selbst für ausreichend Proviant.

Länge: ca. 9 km

Gehzeit: ca. 3,5 Stunden

Mitzunehmen sind Brotzeit und PICKNICKDECKE UND PASSENDE Kleidung.

X-4336 Familienyoga

Samstag, 12.08.2023, 13:30 - 16:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 19,00 EUR

Mit Familienangehörigen einen besonderen Tag genießen und verbringen. Einmal gemeinsam entspannen und etwas Gutes tun. Beziehungspflege für die Familie. In lustigen und entspannenden Yoga-Partnerübungen kann man sich gegenseitig stützen, sich anlehnen, Stabilität und Halt erfahren. Auch die Eltern dürfen sich mal beim Kind anlehnen, aber auch respektvoll Rücksichtnahme üben, Halt geben und Halt bekommen, loslassen und behutsam vertrauen.

Online - Yoga Nidra & Klang

Online über Zoom, 10x
Referentin: Maria Spangler
Gebühren: 81,00 EUR

Beschreibung siehe Bereich Onlinekurse X-4340-O

Yoga für den Rücken mit Barbara

dienstags, 07:55 - 08:55 Uhr
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter

Häufig sind Fehlhaltungen und Stressfaktoren Ursachen für Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Durch ausgewählte Bewegungsfolgen und Haltungen kombiniert mit Entspannungs- und Atmungsübungen können Verspannungen abgebaut, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden. Ziel ist es, auf Körpersignale besser zu achten und sie deuten zu können.

X-4351A Yoga für den Rücken

Dienstag, 20.09.2022, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

X-4351B Yoga für den Rücken

Dienstag, 10.01.2023, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4351C Yoga für den Rücken

Dienstag, 18.04.2023, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

Hatha-Yoga mit Manuela

dienstags, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthal

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Durch ein regelmäßiges und ausgewogenes Training fühlt man sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha -Yoga ist für jedes Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen)

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4362 Hatha-Yoga

Dienstag, 13.09.2022, 17:20 - 18:50 Uhr, 13x
Gebühren: 121,00 EUR

X-4363 Hatha-Yoga

Dienstag, 10.01.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

X-4364 Hatha-Yoga

Dienstag, 18.04.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

X-4365 Hatha-Yoga

Dienstag, 13.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x
Gebühren: 121,00 EUR

X-4366 Hatha-Yoga

Dienstag, 10.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

X-4367 Hatha-Yoga

Dienstag, 18.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

Bewegte Meditation

montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Franziskuskindergarten Beilngries,
Gymnastikraum
Referentin: Fabienne Brauneisen

NEU!

Eine wunderbare Verbindung aus körperlichen Übungen, tiefen Atemübungen, Stillemeditation und die Öffnung der Herzfelder. Hier geht es um Hinschauen, Spüren, Ankommen, Loslassen, Hingabe und Akzeptanz. Ein gemeinsamer Raum der Verbindung. Alles darf sein.

Bitte mitbringen: (Meditations-)Kissen und eine Decke



X-4370A Bewegte Meditation

Montag, 17.10.2022, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-4370B Bewegte Meditation

Montag, 09.01.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4370C Bewegte Meditation

Montag, 17.04.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR



Intuitive Flow

mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Franziskuskindergarten Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Fabienne Brauneisen

Ein Kurs für Frauen, um in die eigene Sinnlichkeit und Weiblichkeit zu treten. Inhalte wie Meditation, Aktivierung des Beckenbereiches, Bewegungen aus Yoga, Qi Gong und Tanz sollen die eigene Intuition und weibliche Kraft anregen.

Bitte mitbringen: (Meditations-) Kissen und eine Decke

X-4371A Intuitive Flow

Mittwoch, 19.10.2022, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-4371B Intuitive Flow

Mittwoch, 11.01.2023, 9x
Gebühren: 49,00 EUR
Am 15.03.2023 findet voraussichtlich kein Kurs statt.

X-4371C Intuitive Flow

Mittwoch, 19.04.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

Qigong

mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Jutta Lindner

Shaolin Qi Gong mit den Übungen des Qi Gong (Energiearbeit, Arbeit am Qi) ist es möglich, die eigene Lebensenergie selbst zu beeinflussen und damit die eigene Kraft und Gesundheit zu stärken und zu unterstützen.

Mit dem hier vorgestellten Shaolin Qi Gong werden über Atemtechniken, Körperhaltungen und Bewegungsabläufe die Konzentration und Entspannung gefördert. Auch gehören abschließende Selbstmassage und Meditationsübungen zum Gesamtkonzept dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe und ggf. eine Decke

X-4375 Qigong

Mittwoch, 21.09.2022, 10x
Gebühren: 62,00 EUR

X-4376 Qigong

Mittwoch, 11.01.2023, 10x
Gebühren: 62,00 EUR

X-4377 Qigong

Mittwoch, 19.04.2023, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

Life Kinetik -

Gehirntraining durch Bewegung

montags oder freitags, Gymnastikraum,
Hauptstraße 49
Referentin: Andrea Kiefer

NEU!

Life Kinetik® nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch unterhaltsame, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Jede Übung, so amüsant sie auch sein mag, wird nur so lange trainiert, dass es dabei nicht zu einem Automatismus kommt. Schon nach kurzer Zeit, sollte sich mit einer Stunde Training pro Woche, eine positive Veränderung in ihrer Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und an ihrem Stresslevel zeigen. Und das alles mit enorm hohen Spaß-Potenzial.

Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life-Kinetik® erfolgreich an.

Keine Sorge Life-Kinetik® ist für alle geeignet, unabhängig vom Alter und Kondition.

X-4380 Life Kinetik (Infoabend) - Gehirntraining durch Bewegung

Montag, 10.10.2022, 19:30 - 20:30 Uhr, 1x
Kostenfreier Infoabend für unser neues Kursangebot: Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

X-4381 Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Montag, 17.10.2022, 19:30 - 20:30 Uhr, 8x
Gebühren: 50,00 EUR

X-4382 Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Montag, 09.01.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4383 Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Montag, 17.04.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 62,00 EUR

X-4384 Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Freitag, 14.10.2022, 08:30 - 09:30 Uhr, 9x
Gebühren: 56,00 EUR

X-4385 Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Freitag, 13.01.2023, 08:30 - 09:30 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4386 Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Freitag, 21.04.2023, 08:30 - 09:30 Uhr, 10x
Am 19.05.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 62,00 EUR

Yoga – „Moving with Marion“

montags, Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
und donnerstags, Franziskus-Kiga, Gymnastikraum,
Hans-Weckler-Anlage 1
Referentin: Marion Thoma

NEU!

„Moving with Marion“ - Vinyasa Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Form des Yoga. Dabei werden Körperhaltungen (Asanas), mit fließenden Übungsabfolgen von Atmung und Bewegung (Vinyasa) erlernt, die den ganzen Körper gleichmäßig beanspruchen.

Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Programm für Körper und Geist, das die Elemente aus dem Yoga und Pilates optimal miteinander verbindet - sanft, aber sehr effektiv.

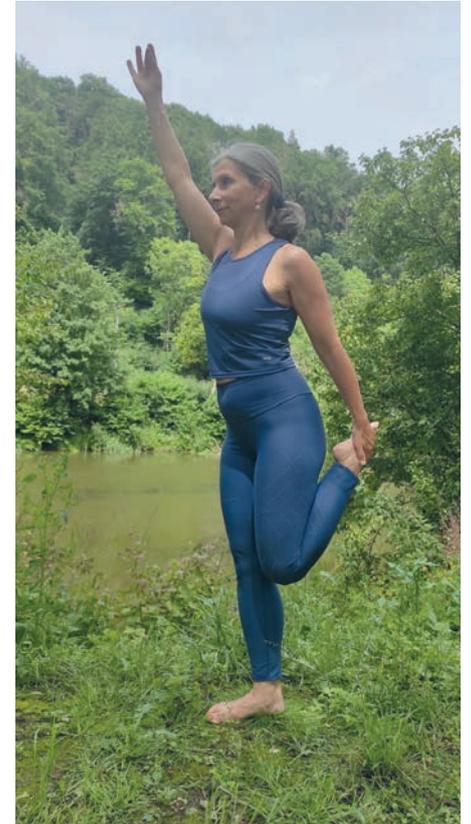
Elemente aus dem Pilates festigen die gesamte Körpermuskulatur und bringen sie in Form. Yoga verhilft zu mehr mentaler Ruhe und innerer Balance und ist ein tolles Mittel zum Stressabbau. Die Verbindung von Yoga und Pilates vereint die Atemtechniken mit Dehn- und Kraftübungen.

Die fließenden Übungsabfolgen in diesem Kurs geben neue Kraft, sorgen für verbesserte Balance, Stabilität und Beweglichkeit.

Eine abschließende Entspannung rundet diesen Kurs ab.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung haben, den Körper spüren und eine kleine „Auszeit“ am Ende genießen möchten.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.



X-4400A Yoga

Montag, 26.09.2022, 16:45 - 17:45 Uhr, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4400B Yoga

Montag, 16.01.2023, 16:45 - 17:45 Uhr, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-4400C Yoga

Montag, 17.04.2023, 16:45 - 17:45 Uhr, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-4401A Yoga

Montag, 26.09.2022, 19:10 - 20:10 Uhr, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4401B Yoga

Montag, 16.01.2023, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-4401C Yoga

Montag, 17.04.2023, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
Gebühren: 43,00 EUR



X-4402A Yoga

Donnerstag, 29.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Franziskus-Kiga, Gymnastikraum, Hans-Weckler-Anlage 1
Gebühren: 54,00 EUR

X-4402B Yoga

Donnerstag, 12.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Franziskus-Kiga, Gymnastikraum, Hans-Weckler-Anlage 1
Gebühren: 54,00 EUR

X-4402C Yoga

Donnerstag, 20.04.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Franziskus-Kiga, Gymnastikraum, Hans-Weckler-Anlage 1
Gebühren: 43,00 EUR

Pilates mit Anneliese

montags, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anneliese Wolf

Pilates besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte (Powerhouse) konzentrieren und von hier aus in die Extremitäten verteilen.

Es wird der Körper als Ganzes trainiert, als Einheit und nicht auf einzelne Muskeln. Da Bewegen und Denken zusammengehören, wird Pilates auch als Bodymind-Workout bezeichnet.

Ziel ist es, den natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen und langsam die Dynamik oder Energie zu steigern, aber ohne dabei die Kontrolle zu verlieren. Die Atmung verstärkt die Effizienz der Übungen.

Pilates ist eine Erziehung zu Körperbewusstsein, trainiert tiefliegende Muskulatur, verbessert die Haltung und dehnt die Muskulatur.

Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Es schult sowohl Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4404 Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 19.09.2022, 08:50 - 09:50 Uhr, 10x
Gebühren: 62,00 EUR
Am 14.11.2022 und 05.12.2022 findet kein Kurs statt.

X-4405 Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 09.01.2023, 08:50 - 09:50 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4406 Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 17.04.2023, 08:50 - 09:50 Uhr, 8x
Gebühren: 50,00 EUR

X-4407 Pilates auch für Anfänger geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 19.09.2022, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62,00 EUR
Am 14.11.2022 und 05.12.2022 findet kein Kurs statt.

X-4408 Pilates auch für Anfänger geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 09.01.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4409 Pilates auch für Anfänger geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 17.04.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x
Gebühren: 50,00 EUR

Pilates mit Ina

dienstags und mittwochs
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Ina Abt

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

Bei behördlichen Einschränkungen zur Kursdurchführung werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4410 Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 20.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

X-4411 Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 10.01.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4412 Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 18.04.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

X-4413 Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 21.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4414 Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4415 Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

Rücken-Fit

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Spannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten.

Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz- und Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

Rücken-Fit mit Barbara am Vormittag

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter

X-4430A Rücken-Fit

Montag, 19.09.2022, 08:55 - 09:55 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4430B Rücken-Fit

Montag, 09.01.2023, 08:55 - 09:55 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4430C Rücken-Fit

Montag, 17.04.2023, 08:55 - 09:55 Uhr, 5x
Gebühren: 27,00 EUR

X-4431A Rücken-Fit

Montag, 19.09.2022, 10:00 - 11:00 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4431B Rücken-Fit

Montag, 09.01.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4431C Rücken-Fit

Montag, 17.04.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 5x
Gebühren: 27,00 EUR

X-4432A Rücken-Fit

Dienstag, 20.09.2022, 10:05 - 11:05 Uhr, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

X-4432B Rücken-Fit

Dienstag, 10.01.2023, 10:05 - 11:05 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4432C Rücken-Fit

Dienstag, 18.04.2023, 10:05 - 11:05 Uhr, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

X-4433A Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 16.09.2022, 08:25 - 09:25 Uhr, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

X-4433B Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 13.01.2023, 08:25 - 09:25 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4433C Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 21.04.2023, 08:25 - 09:25 Uhr, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

X-4434A Rücken-Fit für Herren

Freitag, 16.09.2022, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

Reha Sport

Bewegen Sie sich gesund!

In 3 Schritten zu mehr Gesundheit:

1. Rehasportverordnung durch den Arzt
2. Termin in unserer Praxis vereinbaren
3. Los geht's!

Ihre Vorteile:

- + Keine Zusatzgebühren
- + Keine Vereinsmitgliedschaft
- + Bei allen Krankenkassen anerkannt

Ab sofort in
Emsing und
Mühlhausen!

Zur Terminvereinbarung und bei Fragen steht Ihnen das Team Weglöhner gerne zur Verfügung!

Gesundheits- und Rehabilitations- sportverein Mühlhausen e.V.



Wellness- & Therapiezentrum Weglöhner
Morsbacher Straße 12, 85135 Emsing
Im Dürrloh 7, 92360 Mühlhausen

Emsing: emsing@praxis-wegloehner.com
Mühlhausen: info@praxis-wegloehner.com

Emsing: Tel.: 08423 / 9850242
Mühlhausen: 09185 / 500192



Golf der Gesundheitssport

im Naturpark Altmühltal



WWW.ALTMUEHLGOLF-BEILNGRIES.DE

1200 Kalorien verbrennt der Körper auf einer 18-Loch-Runde mehr als bei zwei Stunden Tennis oder einer Stunde Joggen.

8-10 km werden auf einer 18-Loch-Runde zurückgelegt.

Ein einziger Golfschwung beansprucht **124 Muskeln**

Der Cholesterinspiegel ist nach 18 Löchern um durchschnittlich **15 %** reduziert

Eine Runde sind **4 Stunden** in Bewegung an der frischen Luft!

Golfer fühlen sich glücklicher

Golfer die regelmäßig spielen - also etwa zweimal pro Woche - leben im Schnitt

Golf reduziert Stress und entspannt den Geist.

5 Jahre länger als Nichtgolfer.

Golf erhöht die Koordinationsfähigkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

nur
95,- €



BEILNGRIES GOLFKARTE

Berechtigt zur ganzjährigen Nutzung unseres Übungsgeländes, incl. zweistündigem Gruppentrainingskurs am Saisonbeginn. Erhältlich in der Tourist-Information Beilngries, Hauptstraße 14.

R. WERNER Bau



BAUUNTERNEHMUNG
Restaurations-Fachbetrieb

- Rohbauarbeiten • Sanierungsarbeiten
- Lehmbauarbeiten • Gewölbekonstruktion • Innen- und Außenputzarbeiten • Wärmedämm-Verbundsysteme

KINDING ☎ (08467) 343
www.werner-bau-kinding.de



Dr. Uwe Rühle
Zahnarzt
Ingolstädter Str. 36
92339 Beilngries
Tel.: 08461 / 9494



Sprechstunden: Montag: 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag: 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch: 8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr

der brillenmacher



Hans Bock GmbH · Ringstraße 12 · 92339 Beilngries
Tel. (08461) 75 57 · Mail: mail@brillenmacher-bock.de

Buchladen Beilngries



Barbara Duft
Hauptstraße 31 · 92339 Beilngries · Tel. 08461 / 511
e-mail: buchladen-beilngries@freenet.de

X-4434B Rücken-Fit für Herren

Freitag, 13.01.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4434C Rücken-Fit für Herren

Freitag, 21.04.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

Rücken-Fit mit Anna am Abend

donnerstags, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anna Kipke

Bei behördlichen Einschränkungen zur Kursdurchführung werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4435 Rücken-Fit

Donnerstag, 06.10.2022, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4436 Rücken-Fit

Donnerstag, 19.01.2023, 9x
Am 02.03.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 49,00 EUR

X-4437 Rücken-Fit

Donnerstag, 20.04.2023, 5x
Gebühren: 27,00 EUR

Rücken-Fit mit Veronika am Abend

freitags, 17:20 - 18:20 Uhr, Frauen
freitags, 18:30 - 19:30 Uhr, Herren
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Veronika Jakob

X-4438A Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 23.09.2022, 10x
Am 30.09.2022 und am 11.11.2022 findet kein Kurs statt!
Am 16.09. und am 28.10.22 findet der Kurs in der
Gymnasiumhalle 4 statt.
Gebühren: 54,00 EUR

X-4438B Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 13.01.2023, 10x
Am 10.03.23 findet der Kurs in der Gymnasiumhalle 4
statt!
Gebühren: 54,00 EUR

X-4438C Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 21.04.2023, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

X-4439A Rücken-Fit für Herren

Freitag, 23.09.2022, 10x
Am 30.09.2022 und am 11.11.2022 findet kein Kurs statt!
Am 16.09. und am 28.10.22 findet der Kurs in der Gym-
nasiumhalle 4 statt.
Gebühren: 54,00 EUR

X-4439B Rücken-Fit für Herren

Freitag, 13.01.2023, 10x
Am 10.03.23 findet der Kurs in der Gymnasiumhalle 4
statt!
Gebühren: 54,00 EUR

X-4439C Rücken-Fit für Herren

Freitag, 21.04.2023, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

Wirbelsäulengymnastik 50 plus

donnerstags, 09:10 Uhr - 10:10 Uhr
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anna Kipke

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4450 Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Donnerstag, 06.10.2022, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4451 Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Donnerstag, 19.01.2023, 9x
Am 02.03.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 49,00 EUR

X-4452 Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Donnerstag, 20.04.2023, 5x
Gebühren: 27,00 EUR

Stretching

mittwochs, 17:50 - 18:50 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Judith Hundsdorfer

NEU!

Egal ob man lange am Schreibtisch sitzt oder Muskelverkürzungen, die häufig beim Ausüben bestimmter Sportarten entstehen, vorbeugen möchte, Stretching ist eine gute Basis, um einen belastbaren Körper zu erlangen.

Nach einem Aufwärmtraining wird intensiv in die Dehnung übergegangen.

In diesem Kurs darf man den Kopf ausschalten, da man Schritt für Schritt in einfachen Bewegungsabläufen durch die Stunde geführt wird. Die Übungen geben einem mental Kraft und man lernt seinen Körper auf eine neue Art kennen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

- bessere Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Lösung von Verspannungen und Verhärtungen als auch Verklebungen im Gewebe
- psychische Entspannung

X-4460 Stretching

Mittwoch, 05.10.2022, 10x
Gebühren: 54,00 EUR
Am Buß- und Betttag (16.11.2022)
wird der Kurs durchgeführt.

X-4461 Stretching

Mittwoch, 11.01.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR
Am 25.01.2023 findet voraussichtlich KEIN Kurs statt.

X-4462 Stretching

Mittwoch, 19.04.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

Stretching/Wirbelsäulengymnastik

mittwochs, 09:20 - 10:20 Uhr
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Irene Vieracker

X-4441 Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 14.09.2022, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

X-4442 Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 18.01.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4443 Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 19.04.2023, 6x
Gebühren: 33,00 EUR

Wirbelsäulengymnastik

donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Irene Vieracker

X-4444 Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 15.09.2022, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

X-4445 Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 19.01.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4446 Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 20.04.2023, 5x
Gebühren: 27,00 EUR

Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

montags, 18:15 Uhr - 19:15 Uhr
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Sandra Dexl

In diesem Kurs werden die effektivsten Übungen im Faszientraining für mehr Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erlernt. Mit kraftvollen Bewegungen, intensiven Dehnungen und Bindegewebsmassagen wird unser Faszienetz aktiviert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle falls vorhanden

Eine Teilnahme an den Kursen ist präsent und auch online möglich.

Bei behördlichen Einschränkungen zur Kursdurchführung werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4473 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 19.09.2022, 10x
Gebühren: 62,00 EUR

X-4474 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 09.01.2023, 11x
Gebühren: 68,00 EUR



X-4475 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 17.04.2023, 5x
Gebühren: 31,00 EUR

X-4476 Workshop: Faszination Faszien

Samstag, 22.10.2022, 09:00 - 11:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Sandra Dexl
Gebührenstaffelung: 4 TN = 37 EUR / 5 TN = 30 EUR / 6 TN = 25 EUR / ab 7 TN = 21,50 EUR

Tauche in die faszinierende Welt der Faszien ein. Lerne die Faszien zu verstehen und erfahre, was das Training im Alltag bringt. In diesem praxisnahen Workshop werden die effektivsten Übungen im Faszientraining für mehr Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erlernt. Der Workshop richtet sich an Leistungs- und Freizeitsportler sowie gesundheitsbewusste Menschen.

Faszienrollen sind im Kursraum vorhanden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Schreibzeug für Notizen

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online durchgeführt.

XXL - Gymnastik

donnerstags, 08:00 Uhr - 09:00 Uhr
FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke

Funktionsgymnastik für Frauen, die ein paar Gramm zu viel wiegen.

Super Musik motiviert bei Funktionsgymnastik und leichter Aerobic, Fettverbrennung, Wahrnehmungsschulung und Entspannung. Kein Laufen und Springen! Wenig Bodengymnastik!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4510 XXL - Gymnastik

Donnerstag, 06.10.2022, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4511 XXL - Gymnastik

Donnerstag, 19.01.2023, 9x
Am 02.03.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 49,00 EUR

X-4512 XXL - Gymnastik

Donnerstag, 20.04.2023, 5x,
Gebühren: 27,00 EUR

Bewegungstraining auf dem Stuhl (Sitzgymnastik)

mittwochs, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Anna Kipke

NEU!

Diese Stunde bietet ein spezielles Bewegungsprogramm für Seniorinnen und Senioren zur Erhaltung der Alltagskompetenz und zur Sturzprophylaxe an.

Trainiert werden vorrangig Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Übungen aus der Sensomotorik und Gehirntraining ergänzen das Programm.

X-4515 Bewegungstraining auf dem Stuhl (Sitzgymnastik)

Mittwoch, 05.10.2022, 9x
Gebühren: 56,00 EUR

X-4516 Bewegungstraining auf dem Stuhl (Sitzgymnastik)

Mittwoch, 11.01.2023, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4517 Bewegungstraining auf dem Stuhl (Sitzgymnastik)

Mittwoch, 19.04.2023, 6x
Gebühren: 37,00 EUR

Funktionelle Bewegungsgymnastik

dienstags, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter

Diese Kurse bieten Ihnen ein funktionelles Kräftigungsprogramm. Viele Dehnübungen machen Sie beweglich, Muskelstraffung bringt Ihren Körper in Form und regeneriert ihn, sodass er nach und nach an Beweglichkeit gewinnt. Diese Kurse bieten zusätzlich Bauch-Beine-Po-Training mit Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

X-4525A Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 20.09.2022, 12x
Gebühren: 65,00 EUR

X-4525B Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 10.01.2023, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4525C Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 18.04.2023, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

freitags, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Walburga Siegl

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Ein abschließendes Entspannungs- und Dehnungsprogramm lässt die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch und Socken



X-4530 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 30.09.2022, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4531 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 13.01.2023, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4532 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 21.04.2023, 6x
Gebühren: 37,00 EUR

BODYFIT

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit dein Workout: Warm-up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen du deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt du dafür bei Bodyweight-Übungen deinen eigenen Körper ein, mal trainierst du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern.

Egal, ob du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

BODYFIT am Vormittag

montags oder freitags, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier

X-4552 BODYFIT am Vormittag

Montag, 19.09.2022, 10x
Gebühren: 48,00 EUR

X-4553 BODYFIT am Vormittag

Montag, 09.01.2023, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4554 BODYFIT am Vormittag

Montag, 17.04.2023, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4555 BODYFIT am Vormittag

Freitag, 23.09.2022, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4555B BODYFIT am Vormittag

Freitag, 13.01.2023, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4555C BODYFIT am Vormittag

Freitag, 21.04.2023, 12x
Gebühren: 58,00 EUR



BODYFIT am Abend

dienstags, 19:25 Uhr - 20:25 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Anika Meier

X-4557 BODYFIT mit Anika

Dienstag, 20.09.2022, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4558 BODYFIT mit Anika

Dienstag, 10.01.2023, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4559 BODYFIT mit Anika

Dienstag, 18.04.2023, 10x
Am 20.06.2023 und 27.06.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 48,00 EUR

BODYFIT - Dance

montags, 18:15 Uhr - 19:15 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Tanzen und den Körper durch ein Kräftigungsprogramm rund um Bauch-Beine-Po trainieren möchten.

Trainiert wird zu aktuellen Hits. Die Choreografien sind leicht zu erlernen und bringen jede Menge Abwechslung mit sich. Der Bodyfit-Teil rückt dabei den Problemzonen sportlich auf den Pelz!

Abwechselnd wird getanzt und der Körper trainiert.

Bodyfit-Dance ist für sämtliche Altersstufen und Fitnesslevels gedacht.

Das gemeinsame Tanz-Workout bringt den Körper in Schwung und lässt dich fit aussehen!

Eine Stunde mit doppeltem Effekt: Tanzen macht glücklich und Sport macht stark!

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

X-4560 BODYFIT - Dance

Montag, 19.09.2022, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4561 BODYFIT - Dance

Montag, 16.01.2023, 9x
Am 13.03.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 43,00 EUR

X-4562 BODYFIT - Dance

Montag, 17.04.2023, 12x
Am 19.06.2023 und am 26.06.2023 findet der Kurs voraussichtlich im Freien statt.
Gebühren: 58,00 EUR

Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 7 Jahre)

montags, 17:05 Uhr - 18:10 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Erwachsenengebühren: 43,00 EUR
Kindergebühren: 30,00 EUR

Das Sportprogramm für die ganze Familie - ein gemeinsames Abenteuer für „Groß“ und „Klein“!

Off ist es uns als Eltern nicht möglich, Zeit für den Sport zu finden. Arbeit, Haus, Garten, 1000 Dinge sind zu erle-

digen und da sind auch die Kinder, für die man gefühlt oft zu wenig Zeit hat.

Und auch Kinder haben Bedürfnisse, bewegen sich gerne und wünschen sich Zeit mit ihren Eltern. Zeit ohne Stress und Hektik!

Warum nicht mal was anderes wagen? Ab jetzt geht's zusammen zum Sport.

Family-Workout bietet ein effektives Ganzkörpertraining bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden und die Ausdauer trainiert wird. Die Übungen fördern außerdem die Beweglichkeit und Koordination für beide Zielgruppen „Groß“ und „Klein“. Die Kombination aus verschiedensten Sportübungen und cooler Musik macht diese Sportstunde abwechslungsreich und unvergesslich.

Ihr Kind sollte mindestens 7 Jahre alt sein.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk



X-4563 Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 7 Jahre)

Montag, 10.10.2022, 9x

X-4564 Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 7 Jahre)

Montag, 16.01.2023, 9x
Am 13.03.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-4565 Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 7 Jahre)

Montag, 17.04.2023, 12x
Am 19.06.2023 und am 26.06.2023 findet der Kurs voraussichtlich im Freien statt.

TAE BO

dienstags und mittwochs,
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Anika Meier

TAE BO bietet ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu cooler Musik, das sowohl Einsteiger*innen, als auch Fortgeschrittene fordert. Es setzt sich aus Bewegungen aus dem Boxen, Kickboxen und Aerobic zusammen. Das Training bietet eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern. In erster Linie handelt es sich jedoch um ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen, die die Koordination, das Rhythmusgefühl und vor allem die Muskelschnellkraft verbessern. Eine Stunde voller Spaß und Schweiß!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.



X-4566 TAE BO

Dienstag, 20.09.2022, 18:15 - 19:15 Uhr, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4567 TAE BO

Dienstag, 10.01.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4568 TAE BO

Dienstag, 18.04.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x
Gebühren: 48,00 EUR

Am 20.06.2023 und 27.06.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-4569 TAE BO

Mittwoch, 21.09.2022, 19:05 - 20:05 Uhr, 10x
Gebühren: 48,00 EUR

X-4570 TAE BO

Mittwoch, 11.01.2023, 19:05 - 20:05 Uhr, 10x
Gebühren: 48,00 EUR

Am 25.01.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-4571 TAE BO

Mittwoch, 19.04.2023, 19:05 - 20:05 Uhr, 10x
Gebühren: 48,00 EUR

Am 21.06.2023 und 28.06.2023 findet KEIN Kurs statt.

Fit - Fun – Fetzig

donnerstags, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Doris Brandl-Babiel

Drei „F“, die für Ihre Gesundheit stehen:

- Fit für Konditionsgymnastik
- Fun für Spaß an der Bewegung
- Fetzig für heiße Musik

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Programm und steigern das Wohlbefinden durch Ausdauertraining und gezielte, beweglich machende und kräftigende Ganzkörpergymnastik. Abwechslung und Spaß am Sport sind garantiert: u. a. mit Bällen (Pezzi-Rebound-Bälle), Krafttraining mit Hanteln bzw. Theraband, Rope-Skippping, explosives Kick-Box-Training und immer wieder Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Mobilisierung des Rückens sowie Dehn- und Entspannungsübungen.

So sichern Sie sich einen straffen Körper, wohlgeformte Muskeln und vor allen Dingen Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

NEU!



Ihr Partner für den Bau

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Qualität und Individualität der Bauprojekte.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung verwirklichen wir kompetent und zuverlässig Ihre konkreten Vorstellungen und individuellen Ansprüche.

Die gesamte Leistungspalette im Überblick:

Hochbau, Schlüsselfertige Bauten, Gewerbebauten, Immobilien, Bauträger, Tiefbau, Rohrleitungsbau, Abbrucharbeiten, Sand- und Kiesgruben, Erdarbeiten, Baustoffrecycling

Ausführliche Infos unter www.rohmann-bau.de

Karriere bei Rohmann Bau

Wir bilden aus, wir stellen ein!

Die familiengeführte Rohmann Bau Gruppe bietet Ihnen vielfältige Jobperspektiven in einem dynamischen und zukunftssicheren Markt.

Berufsstarter*innen finden bei uns attraktive Ausbildungsberufe mit Zukunft.

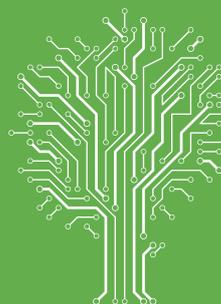
Alle Karriereinfos und Jobangebote:
www.rohmann-bau.de/karriere



Beilngries Projektbau

Für Ihre Zukunft: Wir sind Ihr Ansprechpartner für Ihre eigene Immobilie

... egal ob Eigentumswohnung, Doppelhaus, Einfamilienhaus, Gewerbeimmobilie oder Kapitalanlage
www.beilngries-projektbau.de



Energie
mit
Zukunft.

Ihr kompetenter Partner für **Elektroinstallationen** und **Gebäudetechnik.**

Ausführliche Informationen finden Sie unter:

www.cmelektrotechnik.de





X-4572 Fit - Fun - Fetzig

Donnerstag, 06.10.2022, 8x
Gebühren: 38,00 EUR

X-4573 Fit - Fun - Fetzig

Donnerstag, 12.01.2023, 10x
Am 16.02.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 48,00 EUR

X-4574 Fit - Fun - Fetzig

Donnerstag, 20.04.2023, 8x
Gebühren: 38,00 EUR

Body Workout Mix

dienstags, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Kerstin Seidenbusch

Ein Paket aus euren verschiedenen Lieblingsstunden Aerobic, Dance, Toning-Workout und Stretching.

Alles für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird trainiert bzw. verbessert.

Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4575 Body Workout Mix

Dienstag, 11.10.2022, 9x
Gebühren: 49,00 EUR

X-4576 Body Workout Mix

Dienstag, 10.01.2023, 11x
Gebühren: 59,00 EUR

X-4577 Body Workout Mix

Dienstag, 18.04.2023, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

Aktiv in die zweite Lebenshälfte

montags, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Marion Thoma

Ein gezieltes und schonendes Ganzkörpertrainingsprogramm, teils mit oder ohne Hilfsmittel. Vor allem trainiert es Stabilität und Balance für den Alltag.

Die Stunde wird abgerundet mit einem Entspannungsblock am Ende.

Das Trainingsprogramm für unsere Junggebliebenen 50plus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

X-4578A Aktiv in die zweite Lebenshälfte

Montag, 26.09.2022, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-4578B Aktiv in die zweite Lebenshälfte

Montag, 16.01.2023, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-4578C Aktiv in die zweite Lebenshälfte

Montag, 17.04.2023, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

Ski - Gymnastik

montags, 19:25 Uhr - 20:25 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
AUCH EIN SPÄTERER ZUSTIEG IST MÖGLICH!

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4580 Ski - Gymnastik

Montag, 19.09.2022, 11x
Gebühren: 53,00 EUR

X-4581 Ski - Gymnastik

Montag, 16.01.2023, 9x
Am 13.03.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 43,00 EUR

Zirkeltraining

mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referent: Franz Bruckschlägl

60 Minuten ZIRKELTRAINING plus alternativ (extra Buchung) 30 Minuten Volleyball

An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Übungen ausgeführt, mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit, Schlag auf Schlag - ohne große Pausen.

Typisch für das Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskulgruppen beansprucht werden. Durch den ständigen Wechsel der Übungen werden unterschiedliche Muskeln trainiert und können sich zwischendurch wieder regenerieren.

Aber auch das Herz-/Kreislauf-System ist gefordert, sodass Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch eine halbe Stunde am Volleyballspielen teilzunehmen. Hierzu bitte im Kurs X-4591 bzw. X-4593 anmelden.

X-4590 Zirkeltraining

Mittwoch, 21.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 43,20 EUR

X-4591 Zirkeltraining + Volleyball

Mittwoch, 21.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 49,00 EUR

X-4592 Zirkeltraining

Mittwoch, 11.01.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Am 25.01.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 36,00 EUR

X-4593 Zirkeltraining + Volleyball

Mittwoch, 11.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Am 25.01.2023 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 41,00 EUR

Aquafitness im Flachwasser

mittwochs, 19:00 Uhr - 19:45 Uhr
Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk

„Gesund sein und bleiben.“

Die Vorteile des Wassers optimal nutzen: Der Auftrieb entlastet die Gelenke, der Widerstand stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Somit kommt es weder zu Überforderung noch zu Muskelkater. „Aquafitness“ ist ein sanftes, aber effektives Fitnessangebot. Geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger*innen, sowie alle, die mit Spaß im Wasser trainieren wollen.

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

X-4600 Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 21.09.2022, 15x
Am 16.11. und am 21.12.2022 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 54,00 EUR

X-4601 Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 08.02.2023, 10x
Gebühren: 36,00 EUR

X-4619 Wassergymnastik „frisch und fit in den Tag hinein“

Mittwoch, 14.06.2023, 09:00 - 09:45 Uhr, 9x
Freibad Beilngries
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 33,00 EUR

NEU!

„Gesund und fit mit einer Wassergymnastik in den Tag starten!“

Bei schlechter Witterung kann der Kurs am Abend zuvor durch die Referentin (über eine WhatsApp-Gruppe) abgesagt werden. Die Gebühren werden dementsprechend reduziert.

Das vorgesehene Kursende ist der 09.08.23 - Änderungen sind noch möglich!

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Freibad.

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

mittwochs, 19:45 Uhr - 20:30 Uhr
Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Grundsätzlich gilt Aquatraining als ideales Mittel, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Es ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings. Es werden Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Und das unter schonenden Bedingungen für Gelenke und Muskeln. Für alle, die den Fettstoffwechsel anregen und damit den Fettverbrauch steigern wollen.

Gebühr zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

X-4610 Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 21.09.2022, 15x
Am 16.11. und am 21.12.2022 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 54,00 EUR

X-4611 Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 08.02.2023, 10x
Gebühren: 36,00 EUR

Aquajogging

Hallenbad Beilngries
Referentin: Franziska Mosandl

Wie auch an Land wird joggend, jedoch in einer schwebenden Position, durch das Wasser gelaufen. Um das „normale Joggen“ etwas aufzulockern und um auch weitere andere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.



brand-beilngries.de

LEICHT
BOSCH
MIELE
NEFF
SIEMENS
BORA
BERBEL
SCHÖSSWENDER
BLANCO
LOHBERGER
FRANKE

Brand Küchen & Hausgeräte . Im Oehl 2 . Beilngries . Tel. (08461) 70 90

M

Immobilien Mitzam GbR

Seit 1988 ihr kompetenter Partner in Beilngries und im Naturpark Altmühltal

Unser Anspruch ist die 100 %ige Zufriedenheit unserer Kunden



- Marktgerechte Wertermittlung von Immobilien
- Verkauf von Wohn- & Gewerbeimmobilien
- Verkauf von Baugrund & landwirtschaftlichen Flächen
- Komplett Kaufabwicklung (vom Notarvertrag bis zur Schlüsselübergabe)
- Vermietung von Wohn- & Gewerbeimmobilien
- Erstellung von aktuellen Miet- & Übergabeverträgen

Ingolstädter Straße 18, 92339 Beilngries
Tel. 08461 - 70 23 8, info@immobilien-mitzam.de
www.immobilien-mitzam.de

Im Unterschied zu vielen Angeboten im Flachwasser findet Aquajogging „ohne Bodenkontakt“ im Tiefwasser statt, der Körper schwebt durch das Wasser und erhält Auftrieb durch eine Weste. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen viel weniger belastet, denn es wird gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

X-4614 Aquajogging I

Dienstag, 20.09.2022, 17:15 - 18:00 Uhr, 11x
Am 06.12.2022 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 40,00 EUR

X-4615 Aquajogging I

Dienstag, 10.01.2023, 17:15 - 18:00 Uhr, 13x
Gebühren: 47,00 EUR

X-4616 Aquajogging II

Dienstag, 20.09.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 11x
Am 06.12.2022 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 40,00 EUR

X-4617 Aquajogging II

Dienstag, 10.01.2023, 18:00 - 18:45 Uhr, 13x
Gebühren: 47,00 EUR

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger

Referentin: Petronella Cannon, geprüfte Schwimmtrainerin
Anfänger*innen erlernen durch die Schritt-für-Schritt-Methode die Kraultechnik von Grund auf.

Sie entwickeln nach und nach die richtige Technik und bewegen sich dadurch effizienter im Wasser.

Voraussetzung ist Wasservertrauen und sicheres Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

X-4620 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger

Freitag, 23.09.2022, 18:30 - 19:15 Uhr, 12x
Hallenbad Beilngries
Gebühren: 69,00 EUR

X-4625 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger

Donnerstag, 04.05.2023, 17:45 - 18:30 Uhr, 10x
Freibad Beilngries
Gebühren: 58,00 EUR
Bei schlechtem Wetter (Temperaturen max. 15°) schließt das Bad um 12:00 Uhr.
Es findet dann auch kein Kurs statt und die Gebühr wird angepasst!

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Referentin: Petronella Cannon, geprüfte Schwimmtrainerin
Sie entwickeln die richtige Kraultechnik, um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Schwimmpaddel

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

X-4621 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Freitag, 23.09.2022, 19:15 - 20:00 Uhr, 12x
Hallenbad Beilngries
Gebühren: 69,00 EUR

X-4623 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Freitag, 13.01.2023, 18:30 - 19:15 Uhr, 12x
Hallenbad Beilngries
Gebühren: 69,00 EUR

X-4626 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Donnerstag, 04.05.2023, 18:30 - 19:15 Uhr, 10x
Freibad Beilngries
Gebühren: 58,00 EUR
Bei schlechtem Wetter (Temperaturen max. 15°) schließt das Bad um 12:00 Uhr.
Es findet dann auch kein Kurs statt und die Gebühr wird angepasst!

X-4624 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Fortgeschritten

Freitag, 13.01.2023, 19:15 - 20:00 Uhr, 12x
Hallenbad Beilngries
Gebühren: 69,00 EUR
Baut auf dem Kurs „Kraulschwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau“ auf.
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Schwimmstile optimieren wollen, um noch effizienter und schneller zu werden.
Mindestanforderungen: Sie kraulen schon 200m am Stück.
Mindestalter 16 Jahre.

ZUMBA

Referentin: Simone Nicklas

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren!

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischen Klängen in Topform.

Ganz nach dem Motto „FUN AND EASY TO DO“!

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4640 ZUMBA

Donnerstag, 15.09.2022, 18:20 - 19:20 Uhr, 13x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4
Gebühren: 62,00 EUR

X-4641 ZUMBA

Donnerstag, 12.01.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3
Gebühren: 48,00 EUR

X-4642 ZUMBA

Donnerstag, 20.04.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3
Gebühren: 53,00 EUR

Sportiv in den Frühling starten, bzw. Fitness im Sulzpark - Ferienangebot

Bei diesem Kurs besteht das Grundtraining immer aus einem Kräftigungsteil und wird mit einem Ausdauerprogramm kombiniert. Es werden die Beweglichkeit, die Kraft,

die Ausdauer und gezielt die Problemzonen trainiert und der Spaßfaktor ist durch Abwechslung zu aktuellen Hits garantiert. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die fit in den Frühling starten wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

X-4665 Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout

Montag, 17.04.2023, 19:25 - 20:25 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 58,00 EUR

Bei schönem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-4668 Fitness im Sulzpark - Ferienangebot

Montag, 07.08.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Sulzpark
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 29,00 EUR

Dieser Kurs findet im Freien (Sulzpark) statt.

Jumping

dienstags und mittwochs,
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Ina Abt

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Bitte mitbringen: Handtuch

X-4670 Jumping

Dienstag, 20.09.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

X-4671 Jumping

Dienstag, 10.01.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4672 Jumping

Dienstag, 18.04.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

X-4673 Jumping

Mittwoch, 21.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr, 11x
Am 16.11.2022 findet KEIN Kurs statt.
Gebühren: 68,00 EUR

X-4674 Jumping

Mittwoch, 11.01.2023, 17:45 - 18:45 Uhr, 11x
Gebühren: 68,00 EUR

X-4675 Jumping

Mittwoch, 19.04.2023, 17:45 - 18:45 Uhr, 12x
Gebühren: 74,00 EUR

Unsere Marken:
Specialized · Scott
Rocky Mountain · KTM

[] radraum7

Große Auswahl an Mountainbikes & E-Mountainbikes

Vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin.

Telefonisch unter 08464 / 64 28 030 oder per Mail an hallo@radraum7.de

Am Wittl-Hammer 1 · 92345 Dietfurt · www.radraum7.de

by *Wittl*

ML BÜROPLUS
Das **PLUS** für Ihren Erfolg.
www.ml-bueroplus.de

Lohnbüro – erstellen
von Lohn- und
Gehaltsabrechnungen



— *Schwarzkünstler seit 1803* —

BAUER-DRUCK

ENTWURF ★ DRUCK ★ INTERNET & DATEN

- 📍 Ringstr. 11, 92339 Beilngries
- ☎ Telefon 08461-1206
- 📘 facebook.com/bauer.druck
- 📷 instagram.com/bauer.druck
- ✉ info@bauer-druck.de
- 🏠 www.bauer-druck.de

**Wir machen
uns gerne die Hände
für Sie schmutzig!**

Jumping mit Nadine

freitags, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 10x
Referentin: Nadine Obermeier
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 62,00 EUR

X-4676 Jumping

Freitag, 30.09.2022, 10x

X-4677 Jumping

Freitag, 13.01.2023, 10x

X-4678 Jumping

Freitag, 21.04.2023, 10x

X-4680 Pole Dance

dienstags, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Judith Hundsdorfer
Gebühren: 76,00 EUR

NEU!

Bitte lassen Sie sich bei Interesse an diesem Angebot vor-merken. Das genaue Startdatum wird erst festgelegt, wenn sich genügend Anmeldungen ergeben.

Pole Dance erweckt ein völlig neues Körperbewusstsein. Dieser Fitness-Trend ist viel mehr, als sich viele zuerst dar-unter vorstellen.

Beim Pole Dance kommen Muskeln zum Einsatz, von denen man bisher nicht wusste, dass man sie hat.

In dieser Kursreihe wird nach und nach Körperspannung und Kraft aufgebaut, ohne, dass man akrobatische Voraussetzungen mitbringen muss. Die Stange dient vertikal als Fitnessgerät und man erlernt Step by Step elegante Figuren und kleine Kombinationen, die jede Art von Körper ästhetisch wirken lassen.

Im Vordergrund stehen Spaß, aber man erlangt auch jede Menge Selbstvertrauen.

In jeder Stunde wird erst der Körper sanft aktiviert, dann trainiert man einzelne Tricks, setzt diese zu Musik in kleine Kombis zusammen und dehnt zum Abschluss noch.

Es teilen sich immer zwei Teilnehmer*innen eine Stange.

Diese kann man, je nach Übungen, fest oder sogar drehend stellen.

Ausprobieren und staunen, wozu der eigene Körper in der Lage ist.

Nach ein paar Grundeinheiten kann man sich für verschiedene Richtungen entscheiden:

Choreographie und Tanz, Akrobatik in der Luft oder einfach nur Fitness.

Pole Dance, eine Sportart der besonderen Art!

X-4683 Aerial Yoga

freitags, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 8x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Judith Hundsdorfer
Gebühren: 76,00 EUR

NEU!

Bitte lassen Sie sich bei Interesse an diesem Angebot vor-merken. Das genaue Startdatum wird erst festgelegt, wenn sich genügend Anmeldungen ergeben.

Aerial Yoga ist eine neue Art von gelenkschonenden Bewegungsabläufen mit Hilfe eines „u“-förmigen Tuchs, das von der Decke hängt.

In jeder Stunde wird der Körper erst ganzheitlich aufgewärmt, bevor man mit Hilfe des Tuchs eine moderne Mischung aus Yoga und Pilates ausübt.

Im Anschluss folgen noch Dehnübungen im und am „Ham-mock“, um den Körper zu stärken und Verletzungen vorzu-beugen. In weiteren Unterrichtseinheiten werden die Figu-

ren dadurch noch eleganter ausgeführt. Die Stunde schließt mit einem Cool Down und ein paar entspannten Minuten im Tuch liegend, um den Kreislauf wieder etwas herunterzufahren und dem Alltag zu entfliehen.

Das Tuch unterstützt und gibt Halt. Dieser Kurs wird dadurch auch für Leute mit geringerem Selbstwertgefühl interessant und setzt keinerlei Tanz- oder Sporterfahrung voraus.

Es kann die ganze Kursreihe eine lange Leggings und ein T-Shirt getragen werden.



Lauftraining

Sportplatz, An der Altmühl 26

Referent: Peter Babel

Diese Kurse finden zweimal pro Woche statt: Montag und Donnerstag

Ziel ist es, ein ausdauerndes, regelmäßiges Laufen zu trainieren und die positiven Effekte selbst zu erleben:

- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Selbstbewusstseins durch Fortschritte beim Training
- soziale Komponente (Gleichgesinnte finden)
- Gewichtsreduzierung

Der schwerste Schritt ist die Anmeldung. Danach haben Sie schon gewonnen.

X-4690 Lauftraining für Anfänger und Wiedereinsteiger

montags und donnerstags, ab 26.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 20x
Gebühren: 68,00 EUR

Ziel: 5 - 10 km zu laufen und evtl. Teilnahme am Nikolauslauf in Beilngries

Dauer: 10 Wochen (auch in den Ferien)

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt mehr Ausdauer und Freude am Laufen in der Gruppe finden. Die Trainingseinheiten werden durch Geh- und Laufintervalle gestaffelt sein, sodass Sie ohne Leistungsdruck unter qualifizierter Anleitung an einen gesunden Laufstil herangeführt

werden. Lauf-ABC, geeignete Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Trainingsprogramm ab.

Bewegung ist das A und O für ein gesundes Leben. Die ersten Meter fallen schwer - gerade für diejenigen, die seit langem keinen Sport mehr betrieben haben. Deshalb sollen Kursteilnehmende langsam und behutsam ans Laufen herangeführt werden.

X-4691 Laufkurs für Fortgeschrittene

montags und donnerstags, ab 13.02.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 19x
Sportplatz, An der Altmühl 26
Referent: Peter Babel
Gebühren: 65,00 EUR

Bewegung ist das A und O für ein gesundes Leben.

Ziel: Halbmarathonstrecke zu laufen und evtl. Teilnahme am HM in Ingolstadt

Dauer: 10 Wochen (auch in den Ferien außer Ostermontag)

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt mehr Ausdauer und Kondition aufbauen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einen Halbmarathon zu absolvieren. Lauf-ABC, geeignete Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Trainingsprogramm ab. Ziel dieses Kurses könnte für so manchen Teilnehmer die Teilnahme am Halbmarathon Ingolstadt 2023 sein. Hier kann auch mit einer 2er oder 3er Staffel teilgenommen werden. Die Teilnahme am Wettkampf ist selbstverständlich freiwillig.

Mountainbike und E-Mountainbike Anfängerkurs/Technikkurs

samstags, 10:00 Uhr - 14:30 Uhr
Volksfestplatz Beilngries
Referentin: Daniela Bauer
Gebühren: 49,00 EUR

Dieser Kurs soll alle sportbegeisterten Frauen und Männer ansprechen, die schon erste Erfahrung auf dem Bike gesammelt haben und solche, die noch Erfahrungen sammeln möchten.

Kursinhalte:

- kurzer Bikecheck
- Grund- Aktivposition auf dem Bike
- Gleichgewicht/Balance und Kontrolle
- effektives, richtiges und naturverträgliches Bremsen
- Anfahren bergauf und bergab
- sicheres Absteigen
- das Erlernte bei einer Trailrunde im Gelände anwenden

Voraussetzung: Grundkondition damit nach dem Grundlagen- und Technikkurs noch eine 1 - 1 1/2 stündige Trailrunde gefahren werden kann

Treffpunkt: Volksfestplatz Beilngries, Sandstraße

Mitzubringen: funktionstüchtiges Mountainbike bzw. E-Mountainbike (keine Klick-Pedale), vorzugsweise Flat-Pedale, Helm, Brille, Regenbekleidung, Getränk, Riegel, kleiner Snack für die Pause

Termine für das Frühjahr werden noch bekannt gegeben bzw. können bei der vhs erfragt werden!

X-4702 Mountainbike und E-Mountainbike Anfängerkurs/Technikkurs für Frauen und Männer

Bei entsprechender Nachfrage könnte evtl. noch im Herbst 2022 ein Kurs angeboten werden.

X-4703 Mountainbike und E-Mountainbike Anfängerkurs/Technikkurs nur für Frauen

Bei entsprechender Nachfrage könnte evtl. noch im Herbst 2022 ein Kurs angeboten werden.

IHR WOLLT EIN UNABHÄNGIGES HAUS VOM EFFIZIENZHAUS 40 PLUS EXPERTEN?

FISCHERHAUS

Mit Liebe bauen.



Unsere Mehrwerte für Sie:

- Probewohnen
- Höchste Fördergelder
- Inkl. Küchenstudio
- Werksbesichtigung
- und vieles mehr

www.fischerhaus.de



40 Plus
EffizienzHaus



„Macht einen Termin mit mir aus und lasst euch professionell beraten!“

Andreas Kellermeier und sein Team stellen euch gerne eure nachhaltigen Optionen mit unseren Partnern **FischerHaus** und **enersol** vor.



immovative
nachhaltig leben

Hauptstr. 54, 92358 Batzhausen
09497 9494 746
info@immovative.de
www.immovative.de

Ganz in eurer Nähe!



Die Volkshochschule Beilngries möchte sich ganz herzlich bei den Ärzten bedanken, die unsere Herzsportgruppe abwechselnd jede Woche betreuen. Vielen Dank für den unermülichen Einsatz, die fachliche Kompetenz und für Ihr selbstloses Engagement mit dem Sie den Reha-Sport unterstützen.

Vielen Dank an:

Herrn Dr. Zörerbauer, Frau Dr. Thumann, Frau Dr. Ecker, Frau Dr. Keller, Frau Dr. Allgayer und Frau Dr. Schmidt

Auch an unsere Übungsleiter Michael Eberle und Petra Forster geht ein herzliches Dankeschön! Sie tragen nicht nur durch ihre hervorragende Fachkompetenz sondern auch durch ihr persönliches Engagement zum Wohlbefinden der Teilnehmenden aber auch zum Zusammenhalt in der Koronarsportgruppe bei.

Nicht zu vergessen ist das Team der Praxis Zörerbauer, die sich um die Einteilung ihres Ärzteteams kümmern. Vielen Dank hierfür!

Koronarsport

donnerstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referenten: Michael Eberle, Petra Forster
Zustieg nach Voranmeldung möglich.

Sport und Bewegung bei Herzkrankheiten:

Auch Herzranke sollen und dürfen Sport treiben, was Ihre Lebenserwartung und Ihr Gesamtfinden verbessern kann. Ambulante Herzgruppen haben als Sonderfunktion des Behindertensports große Bedeutung gewonnen. Die Herzsportgruppe wird während der Übungsstunden von erfahrenen Internisten*innen betreut und die Leitung obliegt einer speziell ausgebildeten Kursleitung. Die gymnastischen Übungen sind auf Herz- und Kreislaufkrankte abgestimmt und dienen besonders auch der Rehabilitation nach Herzoperationen.

Bitte beachten Sie, dass vor Kursantritt eine „Ärztliche Verordnung“ zum ambulanten Behindertensport durch Ihren behandelnden Arzt/Ärztin erteilt werden muss. Dieses Formular ist zum Kurs mitzubringen.

Bei der ausgewiesenen Kursgebühr handelt es sich um die freiwillige Mitgliedschaft bei der Koronarsportgruppe Beilngries, für den jeweils angegebenen Zeitraum.

X-4800 Koronarsport

Donnerstag, 15.09.2022, 20x
Gebühren: 60,00 EUR

X-4801 Koronarsport

Donnerstag, 02.03.2023, 17x
Gebühren: 51,00 EUR

Die Rheuma-Liga will sich um die ortsnahe Versorgung der Rheumakranken kümmern. Die Bewegung ist das „Salz in der Suppe“ der Rheuma-Therapie. Für Rheuma-Erkrankte besteht in der Reha-Klinik Kipfenberg jeden Dienstag von 16.30 – 17.15 Uhr die Möglichkeit sowohl zur Nass- als auch zur Trockentherapie. Interessierte werden gebeten, sich an die Rheuma-Liga, Arbeitskreis Beilngries-Kipfenberg zu wenden:

Frau Elisabeth Griesbacher, Ingolstädter Str. 4, 85110 Kipfenberg-Schellendorf, Telefon 08406/540, Sparkasse Beilngries:
IBAN: DE2572150000000552398 –
BIC: BYLADEM1ING.

X-4940 Bogenschießen für Anfänger*innen

Donnerstag, 02.03.2023, 17:30 - 19:30 Uhr, 4x
Schützenhaus Irfersdorf
Referent: Josef Nieberle
Gebührenstaffelung: 3 TN 80 EUR / 4 TN = 65 EUR / 5 TN = 52 EUR ab 6 TN = 45 EUR

Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit

Bei diesem Kurs erlernt man die theoretischen und praktischen Grundlagen des Bogenschießens und probiert natürlich das Schießen mit Pfeil und Bogen auch praktisch aus. Unter fachkundiger Anleitung können die Bogenschützinnen und -schützen hier das Bogenschießen erlernen.

Ob draußen in der Natur oder in der Halle, Bogenschießen kann mit Freunden oder auch alleine ganzjährig ausgeübt werden. Bögen und Ausrüstung werden zur Verfügung gestellt. Wer bereits einen eigenen besitzt, kann diesen natürlich mitbringen.

Die Kursteilnahme ist schon ab 10 Jahre möglich!

Kultur

X-5000 Aquarell (mit Vorzeichnen)

Donnerstag, 06.10.2022, 09:00 - 11:30 Uhr, 6x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung: bei 6 Unterrichtstagen je 2,5 Stunden:
4 TN = 129 EUR / 5TN = 103 EUR / ab 6TN = 86 EUR

Natur/Pflanzen - abstraktes Aquarell mit Vorzeichnung

Bäume, Sträucher, Gräser....

Aquarellmalen gilt generell als sehr schwierig. Dabei solltest du einige Dinge verstehen, um Erfolg zu haben. Erstelle eine einfache Vorzeichnung mit dem harten Bleistift (4H) aus der Fantasie. Die Vorteile sind bei der Vorzeichnung, dass du den Bildaufbau, Proportion, Komposition und die einzelnen Bildbestandteile überprüfen kannst und dir somit das Aquarellieren erleichterst. Tipps wie Farbmischen und Farbgestaltung sowie praktische Übungen zu Pinselführung und Wassermenge werden vielfältig und überraschend sein. Mit Spiritus und Salz wird das Ganze durch sehr schöne Effekte abgerundet.

In diesem Kurs entstehen 1 -2 Bilder

Voraussetzung: einfache Grundkenntnisse im Aquarellmalen und Zeichnen

Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Schminke), 1 Rundhaarpinsel Gr. 14 und Gr. 18, Aquarellzeichenblock Gr. 30 x 40 cm 300g/m, eine feine Sprühflasche, 1 dünner Borsten-Breitpinsel, 1 Naturschwamm, 1 Taschenmesser, 1 weicher Radiergummi oder Knetgummi, Bleistifte (HB oder 2B - nicht weicher!), Zeichenkohle, Maltücher, wasservermalbare Aquarellstifte

Folgkurse sind möglich.

Weidenflechtkurs

17:00 Uhr - 20:30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Sonja Nuber
Gebührenstaffelung: 4-6 TN = 22 EUR / 7+8 TN = 18 EUR

Wir flechten mit frischen Weiden verschiedene Objekte für den Garten. Es können mit Hilfe von Metallrahmen, runde (Durchmesser ca. 30 cm oder 50 cm), oder eckige (100 cm x 30 cm) Werkstücke angefertigt werden.

Mit Glasperlen, Drähten, Filzschnüren, Glaseinsätzen usw. werden diese noch verziert.

Die Form und Größe bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Seitenschneider, Schere, für die rechteckigen Gestelle: einen großen Malereimer mit Sand befüllt

Materialkosten je nach Größe und Form 28 bis 42 EUR. Diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.



X-5145 Weidenflechtkurs

Montag, 27.02.2023, 1x
Anmeldeschluss: 20.02.2023

X-5146 Weidenflechtkurs

Dienstag, 28.02.2023, 1x
Anmeldeschluss: 21.02.2023

X-5147 Weidenflechtkurs

Freitag, 03.03.2023, 1x
Anmeldeschluss: 22.02.2023

Seifen selbst gemacht

11:00 Uhr - 14:00 Uhr
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Katharina Kreuzer
Gebühren: 17,00 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen, macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens her.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmeliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, das schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden. Im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.



NÄHMASCHINENFACHGESCHÄFT

Nähmaschinen / Overlock / Coverlock
Persönliche Einweisung & Kundendienst

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen persönlichen Beratungstermin.



**JETZT
BERATEN
LASSEN!**

INDIVIDUELLE NÄHKURSE

Mehr Infos bei Marion Böhm
unter 0170 / 553 93 23

www.wittl.de

Wittl e.K. · Bahnhofstraße 51 · 92345 Dietfurt · Tel. 08464 / 601 01-18 · info@wittl-dietfurt.de

Mit der passenden
Maschine macht das
Nähen erst richtig Spaß.

**MARKENNÄHMASCHINEN
UND NÄHZUBEHÖR AUS DEM
QUALIFIZIERTEN FACHHANDEL**



NÄHZENTRUM DIETFURT

BERATUNG Kompetent und ausführlich.

VERKAUF Große Auswahl für Einsteiger bis Prof.

REPARATUR Eigene Werkstatt und > 40 Jahre Erfahrung.

Nähzentrum Dietfurt | Thomas Müller | Hauptstraße 19 | 92345 Dietfurt | Telefon: 08464 6426555 | www.naehzentrum-dietfurt.de

Erlebnis-Reisen, Geniesser-Reisen, Adventure-Trips oder lieber

Relaxen am Strand, am Pool, in der Sauna
Wandern in den Bergen, Golfen,
Radeln, Yoga, Ayurveda und vieles mehr
allein, zu zweit, mit Familie oder in der Gruppe
mit dem Auto, Flug oder Schiff

Buchen Sie hier Ihre Wunschreise

Kindinger Str. 1
91171 Greding
Tel. 08463 - 60 37 07
www.evita-reisen.de
info@evita-reisen.de



Hauptstraße 21
92339 Beilngries
Tel. 0 84 61 - 606 11 63
www.guter-stoff.bayern

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.: 9:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00
Mittwoch nachmittags geschlossen
Samstag: 9:00 - 12:00 Uhr

Bühler ist ... der weltweite Spezialist und Technologiepartner für Anlagen und Services zur Getreide- und Nahrungsverarbeitung sowie zur Herstellung hochwertiger Materialien.

Ausbildungsmöglichkeiten bei der Bühler GmbH Beilngries für 09/2023:

- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- Technischer Systemplaner (m/w/d)
- Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)
- Duales Studium Maschinenbau (m/w/d)

Mehr Infos findest du auf:
www.buhlergroup.com

Jetzt durchstarten.
Mit Bühler.



Innovations for a better world.



Materialkosten von ca. 5,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

X-5160 Seifen selbst gemacht

Samstag, 08.10.2022, 1x

X-5161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 11.02.2023, 1x

X-5162 Bienenwachskerzen selbst gießen

Samstag, 19.11.2022, 13:30 - 16:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Jürgen Naumann
Gebühren: 17,00 EUR

Die Tage werden kürzer und wir bereiten uns auf den Winter vor. Das natürliche Licht und der feine Duft einer Bienenwachskerze schenken uns in der dunklen Zeit ein Gefühl von Behaglichkeit und Wärme.

Bei diesem Kurs stellen Sie dekorative und formschöne Kerzen z. B. verschiedene Stumpfenkerzen bis zu 2 kg, Teelichter, Kerzen für die weihnachtliche Festtafel her. Das 100 % reine Bienenwachs wird dafür erwärmt und in die von Ihnen ausgewählte Form, Schicht für Schicht, gegossen.

Unser Kursleiter arbeitet mit 100 % reinem Bienenwachs. Anhand einer kurzen Erklärung wird Ihnen Herr Naumann die Entstehung des Bienenwachses kurz erläutern.

Das Schmelzen und Gießen von Wachs ist ein Vorgang, der viel Spaß macht. Ein ideales Geschenk für Weihnachten oder für die Adventszeit.

Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet (€ 15,00/kg). Die fertigen Produkte werden nach Gewicht abgerechnet.

Die Kunst des Klöppelns

19:00 Uhr - 22:00 Uhr, 5x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Brigitte Kern
Gebührenstaffelung: 5 TN = 84 EUR / 6 TN = 70 EUR ab 7 TN = 60 EUR

Im Kurs werden sowohl Grund- als auch erweiterte Kenntnisse in den Klöppeltechniken der Bänder-, Guipure- und Torchonspitze anhand des internationalen Farbcodes vermittelt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Anfänger*innen, die Klöppelmaterial benötigen, werden gebeten, rechtzeitig vor Kursbeginn mit der Kursleiterin (Tel. 09181/3874) Kontakt aufzunehmen (Starterpaket ca. 100,00 Euro).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Stecknadeln, Klebstift, Karton, Klöppelutensilien (falls vorhanden).

X-5237 Die Kunst des Klöppelns

Kurstage: 27.09./11.10./25.10./08.11./22.11.2022

X-5238 Die Kunst des Klöppelns

Kurstage: 14.03./28.03./18.04./02.05./16.05.2023

Nähkurse mit Irmgard Stempfle

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Irmgard Stempfle, Schneiderin

Am Infoabend wird mit den Teilnehmenden individuell das Nähprojekt bzw. die Materialbesorgung besprochen. Bitte Schreibunterlagen mitbringen und evtl. Nähzeitschrift mit gewünschtem Schnitt.

Bei Bedarf kann die Kursleitung gerne vorab telefonisch beraten.

Schnittpapier bringt die Kursleitung mit.

Bitte zum Kurs mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide oder Markierstift, Nähfaden

X-5250 1 Tages-Nähtreffen

Infoabend: Donnerstag, 13.10.2022 von 19:00 - 20:00 Uhr
Kurstage: Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
Gebührenstaffelung: 4 TN = 59 EUR / 5 TN = 49 EUR / 6 TN = 41 EUR / 7 TN = 36 EUR

Der Kurs richtet sich an Nähanfänger und Fortgeschrittene.

X-5251 Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Infoabend: Donnerstag, 20.04.2023 von 19:00 - 20:00 Uhr
3 Kurstage jeweils von 16:00 - 19:00 Uhr
Kurstage: 28.04./05.05./12.05.2023
Gebührenstaffelung: 3 TN = 115 EUR / 4 TN = 89 EUR / 5 TN = 76 EUR / 6 TN = 64 EUR

Nähkurse mit Christine Uter

„Tasche für jede Gelegenheit einfach selber nähen“

Referentin: Christine Uter
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 56 EUR / 5 TN = 47 EUR / 6 TN = 39 EUR / ab 7 TN = 35 EUR

Nichts leichter als das!

Taschen sind unsere täglichen Begleiter und ein unverzichtbares Accessoire für alle, die gerne Schlüssel, Handy und Portmonee sicher verstaut haben möchten. Sie sind nicht nur praktisch, sondern können einem Outfit auch den letzten Schliff geben.

Mit einer praktischen Schritt für Schritt Anleitung der Referentin und einem ausgewählten Schnitt kann eine oder es können auch mehrere Taschen genäht werden.

Von der einfachen Shoppingtasche bis hin zur detailverliebten Ausgehtasche, bei den von der Referentin mitgebrachten Schnitten ist sicher für jedermann/jedefrau etwas dabei. Gerne kann beim Infoabend auch ein eigenes Schnittmodell mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, evtl. Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

X-5255 „Tasche für jede Gelegenheit einfach selber nähen“

Infoabend am 10.11.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr
Kurstage: donnerstags, 17.11./24.11./01.12.2022, 18:00 - 20:00 Uhr, 3x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

X-5257 „Tasche für jede Gelegenheit einfach selber nähen“

Infoabend am 03.03.2023, 15:00 bis 16:00 Uhr
Kurstage: freitags, 10.03./17.03./24.03.2023 15:00 - 17:00 Uhr, 3x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

X-5256 „Nur Mut - es geligt bestimmt“ - Nähkurs

donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr, 6x
Infoabend am 19.01.2023, 18:00 bis 19:00 Uhr
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Christine Uter
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 129 EUR / 5 TN = 105 EUR / 6 TN = 89 EUR / ab 7 TN = 81 EUR
Kurstage: 26.01./02.02./09.02./16.02./23.02./02.03.2023

Aus einem Schnitt verschiedene Modelle schneiden.

Alle die gerne Nähen lernen möchten, jedoch keine genaue Vorstellung haben, welches Teil für den Anfang geeignet ist, können sich diesen Kurs vormerken.

Die Referentin stellt den Teilnehmenden eine Auswahl an Modellen, welche auch auf der Homepage zu sehen sind, bereit und die Interessenten können sich schon mal vorab ein Modell zum Schneiden aussuchen.

Beim Infoabend erhalten die Teilnehmenden Ratschläge und es werden Fragen beantwortet, so dass die Entscheidung, welches Teil man wählen möchte, leichter fällt.

Ebenso kann mit Frau Uter besprochen werden, welche Stoffart sich für welches Modell eignet.

Der Stoff und die dazu benötigten Materialien werden dann vom Teilnehmenden selbst besorgt.

Sollte dieses Mal nicht der richtige Schnitt oder das passende Modell dabei sein - kein Problem im nächsten Semester gibt es wieder neue Entwürfe.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband



X-5300 Ehering- und Goldschmiedekurs

Goldschmiede Fauner, Altmannstein

Referent: Stefan Fauner
TERMIN NACH VEREINBARUNG

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über nach Absprache individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.

Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49,00 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73,00 EUR

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein: Di., Do., Fr. und Sa. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Kochkurse

Hinweise für alle Kochkurse:
Kursort: Schulküche der Mittelschule Beilngries, Ingolstädter Str. 7

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmenden aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Gebührenstaffelung: 7 TN = 24 EUR / 8 TN = 21 EUR / ab 9 TN = 18 EUR

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. scharfes Messer, Schreibzeug

X-5402 Basischkochen - leicht und lecker

Montag, 27.03.2023, 18:30 - 22:00 Uhr, 1x

Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin

Nach dem Fasten oder zur Ernährungsumstellung geeignet.



STROHSCHWEINE
AUS LINDEN/GREDING

REGIONALE LIEFERANTEN

ÜBER 150 HAUSEIGENE
WURSTSORTEN

DRY AGED SPEZIALITÄTEN

JÄHRLICHE PRÄMIERUNGEN



WIR FREUEN
UNS AUF
**DEINEN
BESUCH!**



BEILNGRIES Alte Postgasse 5 | 92339 Beilngries
☎ + (084 61) 302 | E-Mail info@metzgerei-leidl.de
WWW.METZGEREI-LEIDL.DE



MAGET

HEIZUNG | SANITÄR

Fabian Maget
Installateur- und Heizungsbaumeister

- Heizung
- Sanitär
- Lüftung
- Bäder
- Planung
- Kundendienst



MAGET

KACHELOFENBAU

Josef Maget
Ofen- und Luftheizungsbaumeister

- Grundöfen
- Kachelöfen
- Herde
- Kaminöfen
- Restauration
- Kundendienst

Lange Gasse 16 | 92339 Beilngries
Tel. +49 8461 471 | Fax +49 8461 1778
info@fabianmaget.de
info@josefmaget.de

netzmotor

digital+print

Wir sorgen für **Kommunikation** in Wort und Bild, die positive Gefühle bei Ihren Kunden weckt.



Ihre Werbung - alles aus einer Hand:

Websites, Onlineshops, Onlinewerbung, Logos, Broschüren & Flyer, Werbebanner, Anzeigen, ... Ausführliches Portfolio unter:

www.netzmotor.de

netzmotor digital+print
Beilngries & Freyung
R. Adam, Ottmaringer Str. 1a, Beilngries
kontakt@netzmotor.de



Sie lernen wie leichte basenreiche Mahlzeiten zubereitet werden. Leckere Rezepte!

Tipps und Ratschläge für eine gesunde, basenreiche Lebensweise. Durch basenbewusste Ernährung gelangen Sie zu einem tollen Körpergefühl und halten Ihr Gewicht stabil.

Materialkosten: ca. 10,00 EUR - 12,00 EUR

X-5403 Bayrisch vegetarisch kochen

Dienstag, 15.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin

Entdecken und erleben Sie, wie Sie alte bayrische Schmankerl, ohne Fleisch, schmackhaft zubereiten können.

Wie schmecken Tofupflanzerl, Kartoffelgulasch, Erdäpfelkas, Kartoffelbrat, Fünfminutennudeln uvm.

X-5405 Vollwertig - vegetarischer Kochkurs

Dienstag, 26.09.2023, 17:30 - 21:30 Uhr, 1x
Referentin: Steffi Friedrich,
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

NEU!

Kochen in geselliger Runde und kurz mal den Alltag hinter sich lassen. Na, eigentlich kochen wir nicht so viel. Es gibt Frischkost für mehr Power, Aufstriche treffen auf Brötchen aus frisch selbstgemahlenem Mehl und in den Backofen kommen Fladen aus Kartoffeln. Ein Süsschen für die Seele ist ebenfalls mit dabei.

Materialkosten: ca. 15,- Euro

Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Jantramas Stiegler

NEU!

In diesem Kurs lädt Fah zur vegetarischen Thaiküche ein.

Es werden durch einfache und schnelle Zubereitung schmackhafte Gerichte kreiert und serviert.

Das Ganze ist für Interessierte gedacht, die wenig Zeit in der Küche haben und trotzdem leckeres Essen kochen möchten.

Folgende traditionelle Gerichte werden an diesem Abend gekocht:

- Thom Kha Tofu (Kokussuppe mit Tofu)
- Thai Wok Gemüse Tofu mit Jasminreis
- Sojapudding mit Obst



X-5417 Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 20.10.2022, 1x
Anmeldeschluss: 18.10.2022

Bei großer Nachfrage bieten wir diesen Kurs ein weiteres Mal am 24.11.2022 an.

X-5419 Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 23.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 20.03.2023

X-5420 Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 27.04.2023, 1x
Anmeldeschluss: 25.04.2022

Einfach - frisch - leicht - lecker!

In diesem Kurs lade ich zur genial einfachen und schnellen Zubereitung von schmackhaften Gerichten nach Familienrezepten ein.

Das Ganze ist für Interessierte gedacht, die wenig Zeit in der Küche haben und trotzdem leckeres Essen kochen möchten.

Wir kochen:

- Frische, vietnamesische Frühlingsrollen und selbstgemachte Soße
- Thai-Wokgemüse mit Pute, frischem Ingwer, Chilipaste und Jasminreis
- Flambierte Banane, Minzjoghurt, knuspriger Vollkorn-toast und Vanilleis im Glas



Traditionelle italienische Küche mit Francesca Mosca

Referentin: Francesca Mosca

Von einer echten Italienerin erhalten Sie Anregungen und Einblicke in köstliche italienische Gerichte und bereiten diese gemeinsam zu.

Mit bunt gemischten Themen, wie z.B. verschiedene Bruschetta-Zubereitungen (warm/kalt), bieten die Kurse vieles und noch mehr ...

X-5430 Mamma Mia - Nudeln selbst gemacht

Dienstag, 29.11.2022, 18:30 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 25.11.2022

NEU!

Nicht jeder/jede traut es sich zu Nudeln mit den eigenen Händen herzustellen. Francesca zeigt, dass das gar nicht so schwer ist. Im Kurs lernen Sie alle wichtigen Grundlagen für die Zubereitung von selbstgemachten Nudeln. Außerdem gehört zweifelsohne die „Antipasti“ - die Vorspeise zu den kulinarischen Traditionen Italiens, die im Kurs nicht fehlen darf. Abgerundet wird das Menü mit einer leckeren italienischen Nachspeise.

Menü: Gemischte Bruschetta (warm und kalt) • Gefüllte Ravioli mit Kürbis und gefüllte Ravioli mit gemischtem Pilzragout • Katalanische Creme

X-5431 Kochkurs für Paare und Verliebte Liebe geht durch den Magen

Dienstag, 14.02.2023, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Das Menü wird auf der Homepage der vhs bekannt gegeben.

NEU!

X-5432 Italienische Festtagstorte und Amarettini

Dienstag, 13.12.2022, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 09.12.2022

NEU!

Zubereitung einer Torta Paradiso mit drei verschiedenen Cremes.

Gemeinsam wird hierfür der Teig hergestellt, befüllt, eingestrichen und verziert.

Im anschließenden Teil werden Sie zusammen mit der Kursleiterin die traditionellen Amarettini nach einem Hausrezept herstellen.

X-5433 Frischer Fisch und Winter Minestrone mit Hülsenfrüchten

Dienstag, 17.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 13.01.2023

NEU!

Suppen sind rund ums Jahr gefragt - und das zu Recht! Sie sind unglaublich vielfältig, schmecken jeden Tag oder zu einem besonderen Anlass.

Es wird eine wohlschmeckende Minestrone zubereitet.

Als Hauptgericht wird im Kurs gezeigt, wie schnell man einen frischen Fisch zubereiten kann und ein vollwertiges Essen auf den Tisch zaubert. Dazu werden leckere Knoblauch-CROUTONS hergestellt.

Menü: Winter Minestrone mit Hülsenfrüchten • Dorate in Salzkruste • Knoblauch-CROUTONS

X-5434 Süßes italienisches Frühstücksgebäck

Mittwoch, 08.03.2023, 18:30 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 06.03.2023

NEU!

Brioche, nach italienischer Art ist ein leicht gesüßtes, weiches Hefegebäck.

Wie könnte ein Tag schöner beginnen als mit einem frischen leckeren Brioche?

Das kleine, leicht gesüßte Hefegebäck, das von Nord- bis Süditalien in Cappuccino oder Granita getaucht wird, ist in ganz Europa sehr bekannt und gehört zum traditionellen italienischen Frühstück.

Im Kurs werden drei verschiedene Sorten hergestellt. Zusätzlich wird noch ein landestypischer Orangenkuchen gebacken.

X-5435 Geflügel einmal anders - Ente mit Orangensauce

Dienstag, 09.05.2023, 18:30 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 05.05.2023

NEU!

Für Geflügel-Fans ist dieses Menü ein wahrer Gaumen- traum! Heute kommt etwas ganz Besonderes auf den Teller - Ente mit Orangensauce und Fenchelgratin.

Fenchel wird in Italien auf viele verschiedene Arten zubereitet, eine lernen Sie heute kennen.

Gemeinsam wird an diesem Abend ein Fenchelgratin zu Ente mit Orangensauce kreiert. Außerdem werden Spaghetti mit Frühlingsgemüse zubereitet.

Menü: Ente mit Orangensauce • Fenchelgratin • Spaghetti mit Frühlingsgemüse • Selbstgemachtes Focaccia

X-5436 Italienische Salatvariationen

Dienstag, 20.06.2023, 18:30 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 16.06.2023

NEU!

Vor allem im Sommer gehören bunte Salate auf jeden Tisch.

Einen köstlichen Salat bei lauer Temperatur genießt fast jeder/jede gerne.

Rezepte aus Italien, mit selbst gemachtem Focaccia, werden an diesem Kochabend die Gaumen erfreuen.

Insalata Pescatora mit Fisch • Couscous Salat • Insalata Italia



Einkaufen macht besonders viel Spaß, wenn sowohl das Ambiente als auch der Service stimmen. Dafür steht in Beilngries der „Werbekreis Beilngries“, zu dem sich Beilngrieser Fachgeschäfte, Einzelhändler und auch Dienstleister zusammengeschlossen haben. Große Auswahl und freundliche, fachkompetente Beratung lassen keine Wünsche offen. Kurze Wege und kostenlose Parkplätze sorgen für stressfreie Einkäufe. Harmonisch ins Stadtbild integrierte Fachgeschäfte vermitteln eine besonders angenehme Einkaufsatmosphäre und freuen sich auf Ihren Besuch.

* Werbekreis Beilngries Card

Mit **(ARD)** gekennzeichnete Geschäfte sind Teilnehmer der BeilngriesCard. Vorsitzender: Markus Schmidt, 92339 Beilngries



MARIEN-Apotheke
Ihre Apotheke mit dem praktischen Autoschalter

der brillenmacher
Hans Bock GmbH
Ringstraße 12 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 75 57 · Fax 18 25 **(ARD)**

LUDWIG MALK
METZGEREI **(ARD)**

BAUER
Beilngries
Georg-Hafner-Straße 8 · Tel. (0 84 61) 6 40 10 **(ARD)**

Schuh-Sport CHMIDT
Ingolstädter Straße 4+6 · 92339 Beilngries
Tel. (0 84 61) 702 87 · www.schuh-sport-schmidt.de **(ARD)**

Mimi's Laden
Köstliches aus der Region & Bio-Produkte
www.mimis-beilngries.de **(ARD)**

Guter Stoff Tolle Wolle & Co. **(ARD)**

MODE GIETL
DIE MODE IN BEILNGRIES **(ARD)**

LEIDL
DER METZGER FÜR DEINE SINNE **(ARD)**

ORAD HUBER
92339 Beilngries • Ingolstädter Str. 21
Tel. (0 84 61) 60 50 47 **(ARD)**

METZGEREI Rucker-Forster
Tradition, die schmeckt. **(ARD)**

beilngries begeistert **(ARD)**

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung
LVM-Versicherungsgesellschaft
H. & P. Pickl GbR
Amelsstraße 4 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 62 00 59
info@picklvm.de **(ARD)**

Blumen Löw

Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

BBQ Valley
EST. 2021

ZANINER
Bäckerei und Konditorei

Goldschmiede Schaller
Hauptstr. 1 · 92339 Beilngries

LAGER VERKAUF

Ein starkes Team
EICHINGER optic art

POSITIV
DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE

Bierschneider
Menschen und Autos.
Kalheimer Str. 35 · 92339 Beilngries
Tel. (0 84 61) 64 24 - 0 · Fax 64 24 - 22

Elektro W. Meier
Elektroinstallation
Haushaltsgeräte · Kundendienst
Hauptstraße 19 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 85 22 · Telefax (0 84 61) 79 17

STRÖBL
Ihr Fachmarkt für Handwerk, Heim & Garten
Beilngries, Industriegebiet, Tel. 08461/606006

Allianz Kaes
Inhaber Philipp Vögeler
Beilngries · Ringstraße 13

SCHMIDT Blumen
Im Oehl 1 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 336

HÖRGERÄTE NAGLER
Ringstraße 13 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 70 02 54 · Fax 70 04 10

Spielwaren Krömer

CECIL
EST. 1989
Beilngries am Kirchplatz

Raiffeisenbank Beilngries eG
In der Region für die Region

JURA DIGITAL
www.juradigital.net

BAUER
Fußboden GmbH
Georg-Hafner-Str. 6 · Tel. (0 84 61) 64 01 20 · Fax 64 01 21

DONAUKURIER
Geschäftsstelle Beilngries:
Hauptstraße 12 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 64 23 - 28
Telefax (0 84 61) 64 23 - 27

fotokneidinger
Beilngries am Kirchplatz · Telefon 08461.319

STRÖBL
HAUS DER SCHÖNEN DINGE
HAUPTSTR. 1 · 92339 BEILNGRIES · TEL. (0 84 61) 74 02 **(ARD)**

Friseur team Krebs

ALTSTADT-Apotheke
HOMÖOPATHIE UND NATURHEILKUNDE

Immobilien Mitzam GbR
Ingolstädter Straße 18 · 92339 Beilngries
www.immobilien-mitzam.de

Schatzkästchen
WWW.SCHATZKAESTCHEN.COM

REISEBÜRO M. SCHÜTZ
Hauptstraße 39 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 93 33

Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
Ingriden · Pöfing · Pöfing · Ebnath · Weidenburg

Dirk Ibrom Optik
Meisterbetrieb

Schuh Sport Neumüller
92339 Beilngries · Hauptstraße 38
Telefon (0 84 61) 532

QAO KREATION

Sport & Wellness MELANIE PASCHKE

GETRÄNKE REITER
Bräuhausstr. 32 · 92339 Beilngries · Tel.: 08461 / 292

Druckerei · Schreibwaren BAUER
www.bauer-druck.de **(ARD)**

Schattenhofer
BRAUEREIWIRTSCHAFT & HOTEL

Hotel Gasthof zur Krone
Beilngries **(ARD)**

DIE Gams **(ARD)**

FUCHSBRÄU **(ARD)**

Der Millipp
ROMANTIK HOTEL · GASTHOF · METZGEREI **(ARD)**

Charcuterie Workshop – Der Trend aus den USA

mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referent: Grete Straßer

NEU!

Kurz erklärt geht es beim Charcuterie Workshop ums moderne Plattenlegen.

In dem Kurs vermittelt die Referentin Hintergrundwissen, Warenkunde über Käse, Schinken, Salami und zeigt verschiedene Schnitt- & Legetechniken.

Jede*r darf sein eigenes Charcuterie Board selbstgestalten. Nach getaner Arbeit, gibt es noch Tipps wie man Food „Instagram-tauglich“ fotografiert.

Zum Schluss werden beim gemütlichen Beisammensein die Speisen verkostigt.

Wenn Sie als Vegetarier oder Allergiker teilnehmen möchten, bitte bei der Anmeldung erwähnen.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten von ca. 14 Euro entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, Handy oder Foto-/Kamera evtl. Schreibzeug

Gebührenstaffelung: 7 TN = 24 EUR / 8 TN = 21 EUR / ab 9 TN = 18 EUR

X-5440 Charcuterie Workshop - Der Trend aus den USA

Mittwoch, 09.11.2022
Anmeldeschluss: 06.11.22

Bei großer Nachfrage kann nochmals ein Zusatztermin am 08.02.2023 angeboten werden!

X-5441 Charcuterie Workshop - Der Trend aus den USA

Mittwoch, 24.05.2023
Anmeldeschluss: 21.05.23

Backkurse mit Manuela Thumann

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin

X-5425 Pizzas in verschiedenen Variationen

Donnerstag, 29.09.2022, 1x
Anmeldeschluss: 22.09.2022

NEU!

X-5426 Pizzas in verschiedenen Variationen

Donnerstag, 16.03.2023, 1x
Anmeldeschluss: 10.03.2023

X-5427 Strudel von süß bis deftig

Donnerstag, 13.10.2022, 1x
Anmeldeschluss: 06.10.2022

Strudel in verschiedenen Variationen

X-5428 Brotbacken

Donnerstag, 26.01.2023, 1x
Anmeldeschluss: 20.01.2023

Traditionelles Brotbacken in verschiedenen Variationen, auch für Allergiker geeignet.

Tipps für das Brotbacken zu Hause.



X-5423 Tortenkurs - Semi Naked Cake Kurs mit Drip

Donnerstag, 20.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Referentinnen: Michaela Dextl und Natalie Kaiser
Gebühren: 21,00 EUR

NEU!

Jeder/jede Teilnehmende schneidet, füllt (Cheese-Buttercreme) und streicht selbst die eigene Torte ein.

Danach stellen wir zusammen einen Schokodrip her.

Zum Schluss wird die Torte mit verschiedenen Früchten und Schokopralinen verziert.

Die Materialkosten von ca. 12,00 EUR werden mit den Kursleitungen abgerechnet.

Bitte mitbringen: Biskuitboden hell Durchmesser 20 cm, (Rezept bekommt ihr per E-mail geschickt) Transportbox, verstellbaren Tortenring



X-5400 Vegane Familienküche

Donnerstag, 27.10.2022, 17:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referentinnen: Caroline Stadler, Erzieherin, Gesundheitsförderin, Entspannungspädagogin
Dr. Iris Kühnl, Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und vegane Ernährungsberaterin
Erwachsenengebühr: 19 Euro, Kindergelbühr: 12 Euro

Kochen ohne tierische Produkte und ohne Gluten wird immer beliebter und verbreiteter. Sei es wegen Unverträglichkeiten, anderen gesundheitlichen Aspekten, Reduzierung von Tierleid oder ökologischen Gründen. Der Verzicht

muss nicht schwerfallen. Pflanzliches Essen ist auch Genuss - es kommt auf die Rezepte an! Wir bereiten ein Gericht aus Linsen zu und lernen Tofu kennen. Vegane Eiscreme und Kuchen werden mit alternativen Süßungsmöglichkeiten hergestellt. Alle Familien sind recht herzlich zu dem veganen und glutenfreien Familienkochkurs eingeladen. Lernen Sie neue Rezepte kennen, kochen und genießen Sie gemeinsam mit ihrem Kind/ihren Kindern.

Familienkochkurs, zusammen in der Familie kochen.

Egal ob Mutter/Vater mit Kind oder welche Konstellation auch immer.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



Diese Kurse richten sich an Familien mit Kleinkindern 1-3 Jahre.

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Amt für Ernährung, Kerstin Bittlmayer
Für den Material- und Bearbeitungsaufwand wird ein Kostenbeitrag von 5,00 EUR berechnet.

Der Kochkurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ingolstadt, statt.

Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken.

Wie eine ausgewogene Ernährung gelingt und was die entsprechenden Portionsgrößen sind, wird anhand der Ernährungspyramide erklärt.

Sie erfahren, wie Sie schnelle und vollwertige Gerichte zubereiten und Ihre Kinder miteinbeziehen können.

X-5410 Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie

Dienstag, 25.10.2022, 1x
Anmeldeschluss: Mo. 24.10.2022

X-5412 Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie

Dienstag, 21.03.2023, 1x
Anmeldeschluss: Mo. 20.03.2023

X-5450 „Bier hausgemacht“

Samstag, 04.02.2023, 10:00 - 15:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Robert Jahny
Gebühren: 69,00 EUR

Bierbraukurs:

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

Dieser Kurs beginnt ebenfalls ganz elementar. Mit einfachstem Equipment, welches man zum Teil bereits schon in der heimischen Küche findet, wird gemeinsam mit dem Braumeister ein kompletter Sud von den Rohstoffen bis zur fertigen Würze gebraut. Ganz nebenbei herrscht immer ein reger Frage-Antwort-Austausch und es gibt viel Wissenswertes und Amüsantes rund ums Bier zu hören. Damit es nicht zu bierernst auf einer trockenen Baustelle wird, werden unter Anleitung des Biersommeliers zwischendurch mehrere Biere verkostet. Nach diesem Kurs hat jeder das nötige Wissen für seinen ersten Sud.

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript, das neben einer kurzen Brauanleitung viele nützliche Tipps enthält. Fragen zum Bierbraukurs können Sie mir gerne schon vorab unter robert.jahny@freet.de stellen.

Gebührenübersicht, gültig ab September 2022

Instrumentalunterricht

Der Instrumentalunterricht beginnt in der zweiten Schulwoche und endet in der letzten vollen Woche vor Ferienbeginn. Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 774,00 EUR, für Gruppenunterricht (45 Min. bei 3 Personen) 495,00 EUR. Bei Unter- oder Überschreitung der Gruppenstärke wird die Unterrichtszeit entsprechend geändert.

Es werden mindestens 34 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr bzw. bei 14-tägigem Unterricht 17 Unterrichtseinheiten erteilt. Sollte kein Krankheitsfall seitens der Lehrkraft auftreten, werden 36 Unterrichtseinheiten erteilt. An schulfreien Tagen und während der Ferienzeit findet kein Unterricht statt. Bei einmaliger Zahlung der Gebühr gewähren wir einen Rabatt von 2%. Bei Ratenzahlung erfolgt die Abbuchung 10 x, ab Oktober, jeweils bis zum 6. jeden Monats im Voraus.

14-tägiger Unterricht ist nur in Ausnahmefällen in Abstimmung mit der jeweiligen Lehrkraft möglich.

	Monatsgebühr bei 10 Raten	Jahres- gebühr
Einzelunterricht 30 Minuten	77,40 Euro	774,00 Euro
Einzelunterricht 30 Minuten 14 tägig	45,00 Euro	450,00 Euro
Einzelunterricht 45 Minuten	108,00 Euro	1.080,00 Euro
Einzelunterricht 45 Minuten 14 tägig	63,00 Euro	630,00 Euro
Gruppenunterricht 30 Minuten bei 2 Pers.	49,50 Euro	495,00 Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 3 Pers.	49,50 Euro	495,00 Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 2 Pers.	72,00 Euro	720,00 Euro
Mehrhändiges Klavierspiel		
30 Minuten (4-händig) bei 2 Personen	49,50 Euro	495,00 Euro
45 Minuten (6-händig) bei 3 Personen	49,50 Euro	495,00 Euro
60 Minuten (8-händig) bei 4 Personen	49,50 Euro	495,00 Euro

Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, erhalten Sie 5% Ermäßigung.

Ab drei Instrumente/Familienmitglieder bekommen alle Familienmitglieder 5% Nachlass.

Es wird auch ein **Gitarrenunterricht in englischer Sprache** angeboten. Bei Interesse bitte fragen.

Volkshochschule Beilngries Instrumentalunterricht 2022 / 2023

Instrument	Musiklehrer/in	Unterrichtstag
Akkordeon	Georg Baier	Mo.
Bariton	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Bläserklasse/Orchesterunterricht	Mathias Wehr	Mo./Mi./Do./FR.
Blockflöte	Monika Kulesa	Mo.
Euphonium	Lars Müller	Mo./Mi.
Flügelhorn	Johann Janouschek	Di.
Geige	Dr. Bernhard Strunz	auf Anfrage
Gitarre	Robert Mallisch Gerald Sohr Werner Reif	Do./Fr. Di. Mi.
Gitarre (in englischer Sprache)	Robert Mallisch Werner Reif	Do./Fr. Mi.
Harfenunterricht	Elena Faynberg	auf Anfrage
Jazz/Blues Gitarre	Gerald Sohr	Di.
Keyboard	Georg Baier	Mo.
Klarinette	Anna Gutmiedl Mathias Wehr	Sa. Mo./Mi./Do./FR.
Klavier	Eva Seidel-Schmied Elisabeth Staudigl Monika Kulesa	Di./Mi./Do./Fr. Mo. Mo.
Klavier (mehrhändig)	Eva Seidel-Schmied	Di./Mi./Do./Fr.
Pickinggitarre/Fingerstyle	Gerald Sohr	Di.
Posaune	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Querflöte	Elisabeth Staudigl Mathias Wehr	Mo. Mo./Mi./Do./FR.
Renaissance-Laute	Werner Reif	Mi.
Saxophon	Mathias Wehr Anna Gutmiedl	Mo./Mi./Do./FR. Sa.
Schlagzeug	Erwin Zachmeier	auf Anfrage
Tenorhorn	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Trompete	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Tuba	Johann Janouschek	Di.
Ukulele	Werner Reif	Mi.
Waldhorn	Johann Janouschek	Di.
Zither	Rita Sandtner	auf Anfrage



Georg Baier



Charly Böck



Johann Janouschek



Dr. Bernhard Strunz



Monika Kulessa



Robert Mallisch



Lars Müller



Werner Reif



Eva Seidel-Schmied



Gerald Sohr



Elisabeth Staudigl



Mathias Wehr



Erwin Zachmeier

Schlosskonzert Advents- und Weihnachtskonzert

Sonntag, 27.11.2022

Rittersaal, 2. Stock im Schloss Hirschberg
Nachmittagskonzert 15 Uhr, · Abendkonzert 19 Uhr

Es gastieren die Sopranistin Anja Zügner, die Violinistin Theona Gubba-Chkheidze und der Organist und Cembalist Prof. Michael Eberth

Con le stelle – Barocke Musik zur Advents- und Weihnachtszeit

Die Sopranistin Anja Zügner, die Violinistin Theona Gubba-Chkheidze und der Organist und Cembalist Prof. Michael Eberth werden ein abwechslungsreiches Programm präsentieren, welches in die musikalische Blütezeit des Barock entführt.

Die Künstler sind der historischen Aufführungspraxis sehr verbunden und werden in unterschiedlichen Besetzungen die Werke in dem wunderschönen Ambiente des Rittersaals gestalten. Neben Arien und Solomotetten für Sopran werden auch virtuose Instrumentalstücke für Violine und Orgel zu hören sein.

Es kommen dabei u.a. Werke von G.F. Händel, D. Buxtehude, J.S. Bach, B. Marini, H.I.F.v. Biber und G.Ph. Telemann zum Klingen. Ausgewählte barocke Lieder und Arien zur Advents- und Weihnachtszeit werden diesen ersten Advent stimmungsvoll umrunden.

Vorverkauf:

Volkshochschule Beilngries, Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel.: 08461/266

Web: www.vhs-beilngries.de, für Kinder geeignet, Eintrittspreis: Erwachsene 18 EUR, Kinder 10 EUR

Für die Schlosskonzerte Hirschberg können auch Abonnements erworben werden!

Informationen gibt es bei der Volkshochschule Beilngries e.V., Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel. 08461/266



Anja Zügner



Theona Gubba-Chkheidze u. Prof. Michael Eberth

QUALITÄT, DIE MAN SIEHT!

VOGT
LACKIERTECHNIK

- Sandstrahlen
- Verzinken
- Lackieren
- Pulverbeschichten
- individuelle Lösungen

Wir arbeiten für die Luftfahrt, Schiene, Medizintech. Bereich, Offshore und den schweren Korrosionsschutz.



Vogt Lackiertechnik GmbH, Industriestraße 11, 92339 Beilngries
Tel.: 08461 60604-0, info@vogt-lackiertechnik.de, vogt-lackiertechnik.de

Wir bilden aus!
Wir suchen Verstärkung!



Meisterwerkstatt
für Metallblasinstrumente
Simon Ferstl

Seestraße 24
85125 Kinding-Haunstetten
Tel 08467/8016294
E-Mail mail@simon-ferstl.de
www.simon-ferstl.de

- Reparatur
- Neubau
- Ultraschallreinigung
- Individuelle Anpassungen
- Generalüberholungen

**Produkte für Haus und Garten
aus eigener Herstellung**

EICHINGER Johann

Holzbearbeitungs GmbH

85125 Haunstetten · Kirchstraße 7

Tel. 08467/905

www.johann-eichinger.de



Ein starkes Team.



Zahnarztpraxis
Dr. Peter Schornagl
Dr. Judith Bacher
Dr. Corinna Seisenberger

Drösselstr. 7 · 92339 Beilngries
Telefon 08461.700599
www.zahnärzte-beilngries.de

Öffnungszeiten:
Mo 8:00 - 18:00 // Di 8:00 - 20:00
Mi 8:00 - 19:00 // Do 8:30 - 20:00 // Fr 8:00 - 15:00

Trommeln mit Charly Böck

sonntags, von 10:00 - 16:00 Uhr, 1x
Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck
Gebühren: 45,00 EUR

Sie bringen Vorkenntnisse in Sachen Trommeln mit und wollen in kompakter Form mehr über die Conga lernen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Wie immer bei Kursen mit Charly Böck verbinden sich auch diesmal der Spaß am Spiel und die intensive Auseinandersetzung mit dem Instrument zu einem inspirierenden Musikerlebnis!

X-5524 CongaConga! Intensiv-Workshop für Trommelfahrer

Sonntag, 16.10.2022, 1x

Dieser Tagesworkshop befasst sich mit Stock-Hand Technik, voneinander unabhängiger Handkoordination und Clave Concept, geübt an afrikanischen und afrokaribischen Rhythmen. Wer schon mit Patterns wie Burrú, Pachanga, Sabar oder Merengue Bekanntschaft gemacht hat, kann sie hier unter fachkundiger Anleitung vertiefen.

X-5525 Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 23.04.2023, 1x

Conga Conga! Intensiv-Workshop für Trommelfahrer. Dieser Tagesworkshop befasst sich mit Heel Tip Motion, voneinander unabhängiger Handkoordination und Clave Concept, geübt an afrokubanischen, afrobrasilianischen und afrokaribischen Rhythmen. Wer schon mit Patterns wie Burrú, Pachanga, Afoxé oder Merengue Bekanntschaft gemacht hat, kann sie hier unter fachkundiger Anleitung vertiefen.

Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

dienstags und mittwochs,
FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Marina Rupp

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten. Es wird empfohlen, sich ein eigenes Instrumentensäckchen anzuschaffen.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets> oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013". Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde eine Decke oder ein großes Handtuch sowie ihr eigenes Instrumentenset (freiwillig) mit. Vielen Dank!

Gebühren bei **10x**: 54,- EUR
Gebühren bei **9x**: 49,- EUR

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-5700 Musikgarten

Dienstag, 20.09.2022, 08:30 - 09:15 Uhr, **10x**
Am 18.10. und 15.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-5701 Musikgarten

Dienstag, 20.09.2022, 09:30 - 10:15 Uhr, **10x**
Am 18.10. und 15.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-5702 Musikgarten

Dienstag, 20.09.2022, 10:30 - 11:15 Uhr, **10x**
Am 18.10. und 15.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-5703 Musikgarten

Mittwoch, 21.09.2022, 08:30 - 09:15 Uhr, **10x**
Am 19.10. und 16.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-5704 Musikgarten

Mittwoch, 21.09.2022, 09:30 - 10:15 Uhr, **10x**
Am 19.10. und 16.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-5705 Musikgarten

Mittwoch, 21.09.2022, 10:30 - 11:15 Uhr, **10x**
Am 19.10. und 16.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-5706 Musikgarten

Dienstag, 17.01.2023, 08:30 - 09:15 Uhr, **9x**
Am 07.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-5707 Musikgarten

Dienstag, 17.01.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, **9x**
Am 07.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-5708 Musikgarten

Dienstag, 17.01.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, **9x**
Am 07.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-5709 Musikgarten

Mittwoch, 18.01.2023, 08:30 - 09:15 Uhr, **9x**
Am 08.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-5710 Musikgarten

Mittwoch, 18.01.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, **9x**
Am 08.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-5711 Musikgarten

Mittwoch, 18.01.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, **9x**
Am 08.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-5712 Musikgarten

Dienstag, 25.04.2023, 08:30 - 09:15 Uhr, **9x**

X-5713 Musikgarten

Dienstag, 25.04.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, **9x**

X-5714 Musikgarten

Dienstag, 25.04.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, **9x**

X-5715 Musikgarten

Mittwoch, 26.04.2023, 08:30 - 09:15 Uhr, **9x**

X-5716 Musikgarten

Mittwoch, 26.04.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, **9x**

X-5717 Musikgarten

Mittwoch, 26.04.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, **9x**

NEU - Mütter mit Kinder nähen gemeinsam „Beidl für Ois“

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Regina Betz
Gebührenstaffelung pro Mutter/Kind-Paar:
bei 4 TN = 32 EUR / 5 TN = 25 EUR / 6 TN = 21 EUR

Die Kinder sollten mind. 6 Jahre alt sein.

Das wird ein Spaß! Zusammen mit ihren Müttern werden die Kinder an das Nähen herangeführt und erlernen bereits die ersten Fertigkeiten mit Nadel und Faden. Die gemeinsam genähten Beutel können entweder selbst genutzt werden, um darin zum Beispiel eine kleine Brotzeit oder nasse Wäsche zu transportieren. Oder sie dienen als nachhaltige Geschenkverpackung, die immer wieder verwendet werden kann. Jeder Beutel ist ein Unikat, da er von den Kindern selbst mitgestaltet und personalisiert wird.

Die Referentin bringt die Schnittvorlage und geeignete Stoffe mit. Im Kurs kann sich jedes Mama/Kind Paar seine Lieblingsfarbe selbst aussuchen.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, schwarzes Garn, Bleistift, Lineal oder Maßband und Stoffschere

Materialkosten 10 € für einen Beutel

X-7520 Mütter mit Kinder nähen „Beidl für Ois“

Samstag, 26.11.2022, 1x

X-7521 Mütter mit Kinder nähen „Beidl für Ois“

Samstag, 18.03.2023, 1x

Linedance für Fortgeschrittene

montags, 18:20 - 19:50 Uhr
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 2
Referent: Kurt Hanisch

Gebührenstaffelung bei **11 UE**:
6 TN = 107,80 EUR / 7 TN = 92,40 EUR / 8 TN = 80,30 EUR / 9 TN = 71,50 EUR / 10-11 TN = 64,90 EUR / 12-13 TN = 53,90 EUR / ab 14 TN = 47,30 EUR

Gebührenstaffelung bei **12 UE**:
6 TN = 117,60 EUR / 7 TN = 100,80 EUR / 8 TN = 87,60 EUR / 9 TN = 78 EUR / 10-11 TN = 70,80 EUR / 12-13 TN = 58,80 EUR / ab 14 TN = 51,60 EUR

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber*innen von Countrymusik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

X-5900 Linedance für Fortgeschrittene

Montag, 19.09.2022, **12x**

X-5901 Linedance für Fortgeschrittene

Montag, 09.01.2023, **11x**



X-5902 Linedance für Fortgeschrittene

Montag, 17.04.2023, 12x

Linedance für Jugendliche und junge Erwachsene - Anfänger*innen

Gymnastikraum, Franziskuskindergarten
Referent: Kurt Hanisch

NEU!

Ihr liebt den Sound der Steel-Guitar zu fetziger Country-Music? Ihr wollt euch gerne rhythmisch zum Sound der Musik bewegen? ...dann solltet ihr den Country Line Dance Kurs nicht verpassen.

Zusammen mit Freunden oder Gleichgesinnten, macht er einfach jede Menge Spaß.

Linedance fördert die Koordination, erhöht Kondition und Konzentration und trägt zu dem, zur Team- und Gruppenbildung bei. Linedance ist ein tolles Team-Event.

Wer möchte, kann die erlernten Choreographien auch auf Linedancepartys ausprobieren.

Wir starten die Stunde mit einfachen Tänzen, um allen einen leichten Einstieg zu ermöglichen.

Wir freuen uns auf Euch!

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

X-5905 Linedance für Jugendliche und junge Erwachsene - Anfänger*innen

Montag, 10.10.2022, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr, 10x

Gebührenstaffelung: Bei 10 UE: 6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR / 10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR

X-5906 Linedance für Jugendliche und junge Erwachsene - Anfänger*innen

Montag, 09.01.2023, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr, 11x

Gebührenstaffelung: Bei 11 UE: 6 TN = 107,80 EUR / 7 TN = 92,40 EUR / 8 TN = 80,30 EUR / 9 TN = 71,50 EUR / 10-11 TN = 64,90 EUR / 12-13 TN = 53,90 EUR / ab 14 TN = 47,30 EUR

X-5907 Linedance für Jugendliche und junge Erwachsene - Anfänger*innen

Montag, 17.04.2023, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr, 12x

Gebührenstaffelung: Bei 12 UE: 6 TN = 117,60 EUR / 7 TN = 100,80 EUR / 8 TN = 87,60 EUR / 9 TN = 78,00 EUR / 10-11 TN = 70,80 EUR / 12-13 TN = 58,80 EUR / ab 14 TN = 51,60 EUR

Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen

dienstags, Halle 1

donnerstags, Halle 3

18:15 Uhr - 19:45 Uhr

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle,

Referentin: Angelika Friedrich

Gebührenstaffelung bei 9 UE à 90 Minuten:

6 TN = 88,20 EUR / 7 TN = 75,60 EUR / 8 TN = 65,70 EUR / 9 TN = 58,50 EUR / 10-11 TN = 53,10 EUR / 12-13 TN = 44,10 EUR / ab 14 TN = 38,70 EUR

Gebührenstaffelung bei 11 UE à 90 Minuten:

6 TN = 107,80 EUR / 7 TN = 92,40 EUR / 8 TN = 80,30 EUR / 9 TN = 71,50 EUR / 10-11 TN = 64,90 EUR / 12-13 TN = 53,90 EUR / ab 14 TN = 47,30 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock'n'Roll und Oldies. Neben den klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.

Getanzt wird zu allem was Spaß macht!

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

X-5910 Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen

Dienstag, 13.09.2022, 11x

X-5911 Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen

Dienstag, 10.01.2023, 11x

X-5912 Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen

Dienstag, 18.04.2023, 9x

Am 16.05., 20.06. und 27.06. findet KEIN Kurs statt.

X-5913 Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen

Donnerstag, 15.09.2022, 11x

X-5914 Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen

Donnerstag, 12.01.2023, 11x

X-5915 Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen

Donnerstag, 20.04.2023, 9x

Am 22.06. und am 29.06. findet KEIN Kurs statt.

X-5916 Linedance Übungs-Tanztee am Samstag Nachmittag

samstags, ab 08.10.2022, 15:00 - 17:15 Uhr, 6x
Termine: 08.10., 12.11., 10.12.2022, 14.01., 11.02. und 11.03.2023

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Angelika Friedrich

Gebührenstaffelung bei 6 UE und 135 Minuten:

6 TN = 88,30 EUR / 7 TN = 75,60 EUR / 8 TN = 66 EUR / 9 TN = 59 EUR / 10-11 TN = 53,10 EUR / 12-13 TN = 44,10 EUR / ab 14 TN = 38,70 EUR

Dieser Kurs findet einmal im Monat statt und dient hauptsächlich der Wiederholung bereits erlernter Tänze.

Orientalischer Tanz

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke und Selbstbewusstsein - all das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der „Bauchtanz“ im Orient heißt, ist noch viel mehr. Er ist ein tolles Fitnessstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung und Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, geht über zum Üben und Wiederholen allgemeiner und spezieller Tanztechnik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombinationen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informationen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orientalische Kultur, Musik usw.

Der Kurs X-5920 bis X-5922 ist für Anfänger und leichte Mittelstufe geeignet. Hier wird der Focus auf die Tanztechnik gelegt.

Der Kurs X-5923 - X-5925 ist für Personen der Mittelstufe und für Fortgeschrittene geeignet. Hier wird der Focus auf die Tanztechnik und Choreografie gelegt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

X-5920 Orientalischer Tanz für Anfänger*innen

Donnerstag, 15.09.2022, 18:15 - 19:30 Uhr, 14x

Gebührenstaffelung bei 14 UE je 75 Minuten:

5 TN = 140 EUR / 6 TN = 116 EUR / 7 TN = 102 EUR / 8 TN = 90 EUR

NEU!

X-5921 Orientalischer Tanz für Anfänger*innen

Donnerstag, 12.01.2023, 18:15 - 19:30 Uhr, 11x

Gebührenstaffelung bei 11 UE je 75 Minuten:

5 TN = 110 EUR / 6 TN = 91 EUR / 7 TN = 80 EUR / 8 TN = 72 EUR

X-5922 Orientalischer Tanz für Anfänger*innen

Donnerstag, 20.04.2023, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x

Gebührenstaffelung bei 12 UE je 75 Minuten:

5 TN = 120 EUR / 6 TN = 99 EUR / 7 TN = 87 EUR / 8 TN = 78 EUR

X-5923 Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Donnerstag, 15.09.2022, 19:40 - 20:55 Uhr, 14x

Gebührenstaffelung bei 14 UE je 75 Minuten:

5 TN = 140 EUR / 6 TN = 116 EUR / 7 TN = 102 EUR / 8 TN = 90 EUR

X-5924 Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Donnerstag, 12.01.2023, 19:40 - 20:55 Uhr, 11x

Gebührenstaffelung bei 11 UE je 75 Minuten: 5 TN = 110 EUR / 6 TN = 91 EUR / 7 TN = 80 EUR / 8 TN = 72 EUR

X-5925 Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Donnerstag, 20.04.2023, 19:40 - 20:55 Uhr, 12x

Gebührenstaffelung bei 12 UE je 75 Minuten: 5 TN = 120 EUR / 6 TN = 99 EUR / 7 TN = 87 EUR / 8 TN = 78 EUR

X-5927 Orientalischer Tanz, Improvisation FCBD-Style

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Workshop! Alle Interessierten sollten sich bitte hier vormerken lassen. Ein genauer Termin wird dann in Abstimmung mit der Referentin und den Teilnehmenden in den Sommerferien stattfinden.

Gebührenstaffelung für 120 Minuten:

4 TN = 30 EUR / 5 TN = 24 EUR / 6 TN = 22 EUR / 7 TN = 20 EUR / 8 TN = 18 EUR

Fat Chance Bellydance®-Style (Ursprünglich Improvisation Tribal Style/American Tribal Style) ist eine amerikanische Weiterentwicklung des Orientalischen Tanzes. Besonderes Merkmal hierbei ist, dass in der Gruppe ohne Choreografie improvisiert getanzt wird. Ein/e Anführer/in, der/die während des Tanzes mehrmals wechseln kann, gibt durch non-

verbale Zeichen (den Cues) vor, welche Figuren und Schritte folgen. Was folgt, ist ein harmonisches Miteinander und kein Tanz ist wie der andere.

In diesem Kurs wird hauptsächlich das Repertoire des Tribes Fat Chance Bellydance (FCBD®) gelehrt, welches erlaubt, weltweit mit FCBD®-Tänzer/innen zusammen zu tanzen. Kenntnisse im Orientalischen Tanz sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig

Bitte mitbringen: Zimbeln (falls vorhanden)

X-5929 Orientalischer Tanz zum Kennenlernen und Ausprobieren

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Workshop! Alle Interessierten sollten sich bitte hier vormerken lassen. Ein genauer Termin wird dann in Abstimmung mit der Referentin und den Teilnehmern in den Sommerferien stattfinden.

Gebührenstaffelung bei 120 Minuten:
4 TN = 30 EUR / 5 TN = 24 EUR / 6 TN = 22 EUR /
7 TN = 20 EUR / 8 TN = 18 EUR

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke, Selbstbewusstsein.

All das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der "Bauchtanz" im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles Fitnesstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung, Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

In diesem Kurs erlernst du die Basisbewegungen Wippe, Kippe, Twist und Schieben und erste Kombinationen wie Kreise, Achten und Wellen, ergänzt mit verschiedenen Schrittfolgen.

Die Trainingskleidung sollte enganliegend, muss aber nicht bauchfrei, sein. Ein Schal oder Tuch um die Hüften runden das Outfit ab.

Der Kurs eignet sich für den Einstieg in den Kurs am Donnerstagabend.

Onlinekurse

X-1020-O Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Onlinezugang: lebenslanger Zugriff
Seminardauer: ca. 3 Stunden
Referent: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer
Gebühren: 39,00 EUR

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund 3 Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, als PDF-Datei, das heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

Kostenlose Online-Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern:

X-61100-O Bauen mit Holz

Dienstag, 17.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten!

Der Vortrag soll helfen, unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz zu verstehen. Welche Vorteile bietet der

Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell auf den Holzbau zurückzugreifen?

- Inhalte:
- Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial
 - Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbauweise, Holzmassivbauweise, Holztafelbauweise)
 - Förderungen

X-61101-O Neubau: Nachhaltig und bezahlbar bauen

Dienstag, 11.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Dieser Vortrag klärt anschaulich, anbieter- und produktneutral über den neuesten Stand des Neubaus auf.

Verbraucherinnen und Verbraucher erhalten kompakte Informationen zu den Themen Gebäudehülle, Baukomponenten, Heiz- und Anlagentechnik und regenerative Energien.

Außerdem erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Fördermaßnahmen von Bund und Ländern.

- Inhalte:
- Die Idee von den eigenen vier Wänden
 - Die gesetzlichen Vorgaben: Erläuterungen zum neuen GebäudeEnergienGesetz (GEG)
 - Zusammenhang von Energieeffizienzklasse und Energiekosten
 - Effizienzhausstandards
 - Förderprogramme
 - Übersicht Baukosten
 - Gesamttablauf eines Neubauvorhabens
 - Technische Details der Hauskomponenten (Gebäudehülle - Heizung - Lüftung - Wärmebrücken)
 - Wohnklima im Effizienzhaus

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Viele Fragen sind vor dem Heizungstausch zu klären und vor allem eine Entscheidung möglichst zugunsten erneuerbarer Energien zu treffen. Was ist zu beachten, welche Alternativen zur Ölheizung kommen in Frage, wieviel Energie lässt sich sparen und wo gibts Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige Lösungen, immer mehr auch in Kombination mit Solarenergie. Auch andere innovative Lösungen sind inzwischen ausgereift und erfreuen sich zudem hoher Zusätze durch Förderprogramme des Bundes. An diesem Abend bekommen Sie eine echte Entscheidungshilfe und objektive Beratung.

X-61102-O Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

X-61103-O Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Dienstag, 13.12.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

X-61104-O Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Dienstag, 15.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine Komplettsanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. Indem Sie Energie einsparen, senken Sie auch Ihren CO₂-Ausstoß - und schonen so Umwelt und Klima.

In diesem Vortrag zeigen wir folgende Aspekte, wie man eine Sanierung angeht:

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

X-1200-O So sichern Frauen ihre Zukunft

Donnerstag, 16.02.2023, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Susanne Gelbmann, Beratungsstellenleiterin Verbraucher Service Bayern im KDFB e. V.
Gebühren: 11,00 EUR

Dieser Vortrag findet über die Zoomplattform statt. Nach dem 1stündigen Vortrag besteht die Möglichkeit, themenbezogene Fragen an die Referentin zu stellen.

Moderne Frauen befinden sich in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter, eine Teilzeitbeschäftigung tut aber der Familie gut. Da der herkömmliche Vorsorgegedanke "Mein Ehemann ist meine Rente" definitiv ein Auslaufmodell ist, benötigen Frauen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen, eine eigene clevere Anlagestrategie sowie einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung.

Anmeldeschluss am 14.02.2023

X-1201-O Versicherungen für die eigenen vier Wände

Dienstag, 14.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Susanne Gelbmann, Beratungsstellenleiterin Verbraucher Service Bayern im KDFB e. V.
Gebühren: 11,00 EUR

Dieser Vortrag findet über die Zoomplattform statt. Nach dem 1stündigen Vortrag besteht die Möglichkeit themenbezogene Fragen an die Referentin zu stellen.

Unwetter treffen uns in Bayern als Folge des Klimawandels immer häufiger. Ein schwerer Hagelsturm beschädigt das Hausdach, der Keller steht in Folge einer Überschwemmung durch Starkregen unter Wasser oder ein Blitzschlag legt die komplette Hauselektrik lahm. Wer die eigene Immobilie und sein Hab und Gut gegen die Schäden durch Naturgefahren ausreichend versichert, erlebt neben dem ganzen Ärger nicht auch noch ein finanzielles Desaster. Leider gibt es keine All-inclusive-Versicherung gegen Unwetterschäden und so muss sich jeder, ob Eigentümer oder Mieter, sein eigenes individuelles Versicherungspaket aus Wohngebäude-, Hausrat- und Haftpflichtversicherung schnüren.

Anmeldeschluss am 13.03.2023

Vorträge mit Herrn Lohrer

Der Dozent Ulrich Lohrer ist seit 2017 anerkannter Trainer für Verbraucherbildung durch das Bayerische Staatsministerium für Verbraucherschutz und freier Wirtschaftsjournalist. Er bietet deutschlandweit, kompetent und völlig unabhängig, Workshops rund ums Geld an.

Die Vorträge werden über die Onlineplattform Zoom stattfinden.

X-1211-O Die Rückkehr der Inflation: Welche Anlagen sind wertsicher

Montag, 24.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Ulrich Lohrer
Gebühren: 11,00 EUR

Die Rückkehr der Inflation: Welche Anlagen sind wertsicher? Im Sommer 2022 erreichte die Inflation in Deutschland ein Niveau, wie es zuletzt vor 40 Jahren registriert wurde. Der hohe Kaufkraftverlust lässt sich nicht nur als Folge des Ukraine-Kriegs und der Pandemie, sondern auch durch die Geldpolitik der Notenbanken erklären. Wie Anleger*innen ihr Vermögen und ihre Altersvorsorge gegen den Kaufkraftverlust schützen können. Wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle wie Gold, Rohstoffe sowie andere Sach-



NEUBAU. SANIERUNG. GEWERBEBAU.

BAUPROJEKTE MIT INNOVATION

Das **Architekturbüro Birnthaler** vereint sämtliche Aspekte des Bauens mit wirtschaftlichem, ökologischem, energetischem und emotionalem Engagement von der Planung bis zur Fertigstellung. Um Ihnen hausinterne Lösungen von der Projektentwicklung bis zur schlüsselfertigen Übergabe und sogar darüber hinaus zu bieten. Egal ob Neubau, Denkmalsanierung oder Wohnbau – nur die Verbindung unserer Leistungen schafft den markanten architektonischen Mehrwert, für den unsere Bauwerke stehen. Sie vermitteln die Grundwerte zeitgemäßer, zukunftsweisender Architektur.

WIR SUCHEN DICH!

ARCHITEKT/-IN (M/W/D), BAULEITER/-IN (M/W/D), BAUZEICHNER/-IN (M/W/D)

Du möchtest einen positiven Beitrag zur nachhaltigen Architektur leisten und arbeitest gerne in einem lösungsorientierten Team? Dann schick uns bitte eine aussagekräftige Bewerbung an info@ab-birnthaler.de.

Alle Infos auch unter www.ab-birnthaler.de.

werte in der Vergangenheit abhängig von der Inflation entwickelt haben. Wie Anleger*innen die Risiken der Inflation streuen können und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist, erläutert Ulrich Lohrer in diesen 90 Minuten.

X-1212-O Die eigene Immobilie im Alter

Mittwoch, 30.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Ulrich Lohrer
Gebühren: 11,00 EUR

Viele Menschen, die in Ruhestand gehen, haben Wohn-Eigentum. Doch eigene Häuser/Wohnungen können im Alter auch zur Last werden: etwa weil sie nicht mehr bedarfsgerecht sind oder hohen zeitlichen und finanziellen Aufwand (Bewirtschaftung, Instandhaltung) mit sich bringen. Der Vortrag zeigt verschiedene Möglichkeiten im Umgang mit der eigenen Immobilie auf, mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen. Zum Beispiel Verkauf der bisherigen Immobilie und Kauf oder Miete einer bedarfsgerechteren Immobilie, Teilvermietung, Immobilien-Rente sowie die staatlich geförderten Maßnahmen zum Umbau zur altersgerechten und barrierefreien Immobilie.



X-1213-O Altersvorsorge-Check

Mittwoch, 26.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Ulrich Lohrer
Gebühren: 11,00 EUR

Lohnt sich meine private oder betriebliche Rentenversicherung?

Wer vor Jahren eine private oder betriebliche Altersvorsorge abgeschlossen hatte, dem wurden zum Teil Zinsen von vier Prozent garantiert, auch lockten bei der Betriebsrente Steuervorteile und Ersparnisse bei den Sozialversicherungsbeiträgen. Mittlerweile haben die Notenbanken die Zinsen auf das Nullniveau abgesenkt, auch bedienen sich gesetzliche Krankenkassen zum Teil kräftig bei der Betriebsrente. Wie überprüft werden kann, wie rentabel eine private und betriebliche Altersvorsorge - mit oder ohne Riester-Förderung - wirklich ist und welche Optionen es noch gibt, erläutert Ulrich Lohrer bei seinem Vortrag.

Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

Referent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Gebühren: 70,00 EUR

Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

In einer entspannten und unterhaltsamen Online-Videokonferenz

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommenssteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist

sowohl für absolute Anfänger*innen als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Pausen: 12:00 - 12:15 Uhr und 14:00 - 14:15 Uhr.

Bitte mitbringen: Formulare, die für die Teilnehmenden von Interesse sind bzw. zu denen Fragen bestehen und Schreibmaterial.

X-61216-O Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

Sonntag, 02.10.2022, 10:15 - 16:00 Uhr, 1x

X-61217-O Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

Samstag, 14.01.2023, 10:15 - 16:00 Uhr, 1x

Demokratie im Gespräch:

mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Die Grundrechte im digitalen Zeitalter 21.09.2022

Europas Regeln für Künstliche Intelligenz 19.10.2022

Digitalisierung & Arbeit 16.11.2022

Krieg 2.0 - Hybride Kriegsführung 07.12.2022

Die Kursbeschreibungen sind auf unserer Homepage veröffentlicht. Siehe Button „Demokratie im Gespräch“. Hier können auch Aufzeichnungen vergangener Veranstaltungen noch einmal angesehen werden.

vhs wissen live – Digitales Wissenschaftsprogramm

In Kooperation mit anderen Volkshochschulen ermöglichen wir den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vorgetragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Dieses Programm findet in Kooperation mit der Max Planck Gesellschaft, der Süddeutschen Zeitung, dem Verlag C.H. Beck, dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels sowie mit der deutschen Akademie der Technikwissenschaften statt.

jeweils online von 19:30 bis 21:00 Uhr

Gebühren: 3,00 EUR

Die Kursbeschreibungen sind auf unserer Homepage veröffentlicht. Siehe Programmbereich „Online Kurse“ -> „Digitales Wissenschaftsprogramm“

Künstliche Intelligenz in der Medizin

Dienstag, 04.10.2022

Grenzen der Menschheit - Mittwoch, 05.10.2022

Sachbuchpreis 2022 - Preisträger*in 2022

Donnerstag, 13.10.2022

Das Erbe der Sklaverei - Montag, 17.10.2022

Journalisten der SZ im Gespräch - Dienstag, 18.10.2022

Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022

Montag, 24.10.2022

Der Mensch und die Macht - Freitag, 28.10.2022

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Donnerstag, 03.11.2022

„Vom Nutzen der Raumfahrt“ - Dienstag, 08.11.2022

Wie hätten ihr uns denn gerne? - Montag, 14.11.2022

Die Barbaren sind die anderen. - Mittwoch, 16.11.2022

„Macht Euch die Erde untertan.“ - Mittwoch, 23.11.2022

Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Sonntag, 27.11.2022

„Überall, unbemerkt und unterschätzt“

Dienstag, 06.12.2022

Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz

Donnerstag, 08.12.2022

Die Menschenrechte - Mittwoch, 14.12.2022

A Master in the Making - Anthonis van Dyck

Donnerstag, 15.12.2022

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Mittwoch, 18.01.2023

Ist Geschichte gestaltbar? - Montag, 30.01.2023

Weitere Themen für 2023 werden auf unserer Homepage veröffentlicht. Siehe Programmbereich „Online Kurse“ -> „Digitales Wissenschaftsprogramm“

X-2270-O Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

Donnerstag, 19.01.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Referent: Christian Winklmeier, studierter Volkswirt und Politikwissenschaftler

Gebühren: 12,00 EUR

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portale sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

X-2271-O WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste

Mittwoch, 01.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Referent: Christian Winklmeier, studierter Volkswirt und Politikwissenschaftler

Gebühren: 12,00 EUR

Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigten und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Englisch Konversation (mittleres Niveau) ONLINE

montags, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:

3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR /

6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Teilnehmende, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

X-3123-O Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Montag, 19.09.2022, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x

X-3124-O Englisch Konversation (mittleres Niveau)

Montag, 09.01.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x

X-3125-O Englisch Konversation (mittleres Niveau)

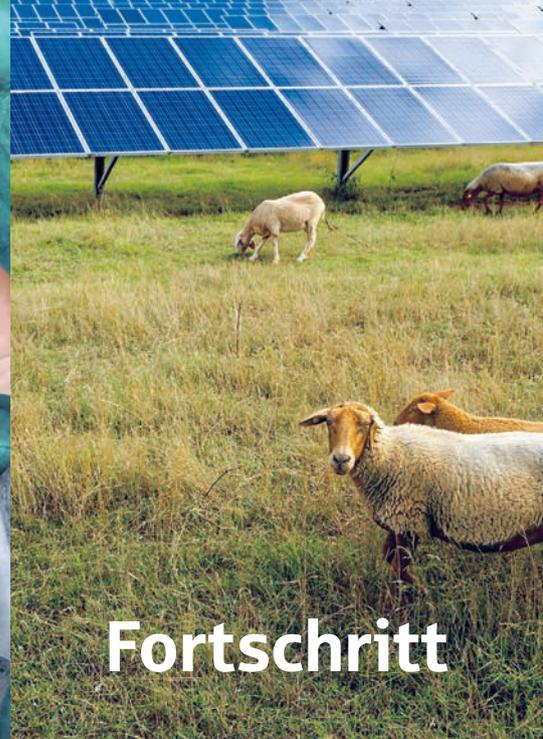
Montag, 17.04.2023, 20:10 - 21:40 Uhr, 11x



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region, in der wir zu Hause sind. Mehr auf spk-in-ei.de



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Italienisch – ONLINE

dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen
Siehe nähere Beschreibung unter Bereich „Sprachen“, Seite 21

X-3209-O Italienisch 7

Dienstag, 13.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x
Gebührenstaffelung bei 13 UE: 3 TN = 182 EUR / 4 TN = 143 EUR / 5 TN = 114,40 EUR / 6 TN = 96,20 EUR / ab 7 TN = 81,90 EUR

X-3210-O Italienisch 8

Dienstag, 10.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE: 3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

X-3211-O Italienisch 9

Dienstag, 18.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE: 3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Ernährung und Entzündungen - gibt es hier einen Zusammenhang?

Referentin: Monika Winhard
Gebühren: 11,00 EUR

Kurz gesagt - ja den gibt es. Denn was wir essen hat eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit und damit auch auf verschiedene Entzündungsprozesse - egal ob diese akut, chronisch oder still sind. In diesem Vortrag erläutert die Referentin diese Zusammenhänge und gibt Tipps, wie mit anti-entzündlichen Lebensmitteln gegengesteuert werden kann.

X-4055-O Ernährung und Entzündungen - gibt es hier einen Zusammenhang?

Donnerstag, 17.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x

X-64054-O Ernährung und Entzündungen gibt es hier einen Zusammenhang?

Donnerstag, 16.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x

Grummeln und nie Ruhe im Bauch - was ist da los?

Referentin: Monika Winhard
Gebühren: 11,00 EUR

Unser Schlauch im Bauch ist nicht nur für unsere Verdauung zuständig. Er ist sozusagen die Schaltzentrale für unsere Gesundheit. Auch unser Immunsystem, unser Gewicht und sogar unsere Psyche werden von unserem Darm und seinen Mitbewohnern beeinflusst. Woran kann es liegen, wenn sich Blähungen, Verstopfung und Durchfall abwechseln? Was kann ich tun damit meine Verdauung besser funktioniert? In meinem Vortrag erläutere ich diese Zusammenhänge, gebe Tipps, was sie bei akuten Beschwerden und auch generell für ihre Darmgesundheit tun können.

X-4056-O Grummeln und nie Ruhe im Bauch - was ist da los?

Freitag, 09.12.2022, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x

X-4058-O Grummeln und nie Ruhe im Bauch - was ist da los?

Dienstag, 07.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x

X-4057-O Stoffwechselbremser - nur ein Mythos oder ist da was dran?

Dienstag, 17.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Monika Winhard
Gebühren: 11,00 EUR

EINE KALORIE IST GLEICH EINE KALORIE - EGAL VON WELCHEM LEBENSMITTEL? STIMMT DOCH - ODER?

Sie essen eigentlich gar nicht so viel und ihr Wunschgewicht ist trotzdem in weiter Ferne? Gibt es Inhaltsstoffe in unserer Ernährung, die auf unseren Körper stoffwechselfremdend wirken? In meinem Vortrag erläutere ich die Zusammenhänge und zeige auf wie Sie die "Stoffwechselbremser" identifizieren.

Zudem gehe ich darauf ein wie Sie Ihre Ernährung gestalten können, so dass Sie langfristig ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

X-4105-O Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme
Gebühren: kostenfrei
Teilnahme insgesamt 10x möglich.
Einstieg jederzeit möglich!

Für junge Mütter ab der 3. - 4. Woche nach der Geburt (auch später!). Die Babys können mitgebracht werden. Beckenboden und Bauchmuskulatur werden in diesem Kurs trainiert und gestärkt.

Weiter wird in diesem Kurs eine Anleitung zur Baby-Massage gegeben. Auch Fragen und Probleme zum Wochenbett, Stillen, zur Säuglingspflege und Ernährung werden hier beantwortet.

Bitte bereitstellen: Decke und Windeln

Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

donnerstags, 19:25 - 20:40 Uhr
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 78,00 EUR (für 10x)

Siehe nähere Beschreibung unter Bereich „Gesundheit“, Seite 25

X-4280 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 15.09.2022, 10x
Am 10.11.2022 findet kein Kurs statt!

X-4281 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 12.01.2023, 10x
Am 16.02.2023 findet kein Kurs statt.

X-4282 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 20.04.2023, 10x

Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

donnerstags, 18:00 - 19:15 Uhr
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 39,00 EUR (für 5x)

Siehe nähere Beschreibung unter Bereich „Gesundheit“, Seite 25

X-4304 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 15.09.2022, 5x

X-4305 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 20.10.2022, 5x
Am 10.11.2022 findet kein Kurs statt!

X-4306 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 12.01.2023, 5x
Am 26.02.2023 findet kein Kurs statt!

X-4307 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 02.03.2023, 5x

X-4308 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 20.04.2023, 5x

X-4309 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 15.06.2023, 5x

Yoga Nidra & Klang mit Maria Spangler

montags, 10x, online – über Zoom
Referentin: Maria Spangler
Gebühren: 81,00 EUR
Zugangslink wird den Teilnehmern per E-Mail zugesandt.

Was erwartet Dich in jeder Yoga Nidra & Klang Stunde?

- Eine kurze Hatha Yoga Sequenz (körperliche Übungen)
- Klang (Harmonium, Gitarre, Stimme, Mantras)
- Yoga Nidra (Tiefenentspannungstechnik)

Zu Beginn jeder Stunde praktizieren wir eine kurze Hatha Yoga-Sequenz um unseren Körper zu entspannen. Danach begeben wir uns in eine liegende Position. Durch den Klang des Harmoniums, Gitarre, Stimme und Mantras starten wir dann gemeinsam eine Reise in den hypnagogischen Zustand, einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Und durch Yoga Nidra tauchen wir noch weiter ein in diesen kraftvollen Zustand, in dem wir lernen unseren Körper vollständig zu entspannen und wie wir gleichzeitig mit unserem Unterbewusstsein in Kontakt treten können.

Warum Yoga Nidra&Klang?

- Tiefenentspannungstechnik-Methode für Stressmanagement
- Therapeutische Wirkung bei physischen und psychischen Blockaden, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Depression
- Fördere Selbstheilungskräfte
- Trete in Kontakt mit deinem Unterbewusstsein,

Sie benötigen: Yogamatte, Sitzkissen, warme Decke, warme Kleidung (Socken, Pullover)



X-4340-O Yoga Nidra & Klang

Montag, 26.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

X-4341-O Yoga Nidra & Klang

Montag, 16.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

X-4342-O Yoga Nidra & Klang

Montag, 17.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Referentin: Sandra Dexl

Siehe nähere Beschreibung unter Bereich „Gesundheit“, Seite 33

X-4473 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 19.09.2022, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x

Gebühren: 62,00 EUR

X-4474 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 09.01.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, 11x

Gebühren: 68,00 EUR

X-4475 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 17.04.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, 5x

Gebühren: 31,00 EUR

BODYFIT mit Heidi

montags, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x

Referentin: Heidi Hrubesch, Physiotherapeutin

Gebühren: 48,00 EUR

Onlinekurs über die Plattform „Zoom“.

BODYFIT ist ein Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Nach einem kurzen Warm-up kräftigen wir gezielt alle Muskelgruppen zur Verbesserung der Körperhaltung. Variationen aus Body Art, Yoga, Pilates und "Bauch-Beine-Po" fördern Kraft, Koordination, Beweglichkeit und schulen das Gleichgewicht.

Neue Trends aus der Fitnessbranche, wie HIIT, (Hoch Intensives Intervall-Training) kurbeln die Fettverbrennung an. Das abschließende Stretching rundet die Einheit ab. Eine Stunde zum Auspowern mit positiven Effekten: Stressabbau und Steigerung von Selbstbewusstsein und guter Laune nach überstandenen Training!

Die Übungen werden unter der Anleitung von Fachpersonal durchgeführt, begleitet von der Musik der aktuellen Charts. Für Bewegungserfahrene und die, die es werden wollen!

X-4550-O BODYFIT mit Heidi

Montag, 16.01.2023, 10x

X-4551-O BODYFIT mit Heidi

Montag, 17.04.2023, 10x

X-7487-O KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse

Samstag, 28.01.2023, 15:00 - 17:30 Uhr, 1x (eine Woche lang abrufbar)

Referent: Rainer Frank

Gebühren: 20,00 EUR

Siehe nähere Beschreibung unter Bereich „Junge vhs“, Seite 63

X-67200 10-Finger-Tastschreiben für Kinder ab der 6. Klasse

Montag, 17.10.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 5x
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum

Referentin: Birgit Herrler

Gebühren: 48,00 EUR

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der vhs Greding statt.

Anmeldung bitte direkt bei der vhs Greding, Tel: 08463/279 oder unter www.vhs-roth.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Wer richtig mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden rechtzeitig vor. Ab der 6. Klasse kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden im Kurs anhand von Beispielen Grundlagen in Word 2016 vermittelt.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schreibzeug

X-7330 Spanisch für Grundschul Kinder

Dienstag, 27.09.2022, 16:45 - 17:45 Uhr, 10x

Spielzeugmuseum 1. OG,

Schulungsraum Schachclub

Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten: 4 TN = 99 EUR / 5 TN = 79 EUR / ab 6 TN = 67 EUR

Kinder lernen spielerisch Spanisch. Mit Liedern, Spielen und anderen lustigen Aktivitäten wird die Freude am Erlernen einer neuen Sprache geweckt. Ab der Hälfte des Kurses wird das Buch „Super draco Nr. 1“ verwendet.

Bei entsprechender Nachfrage wird der Kurs weitergeführt.

Kursbuch: Superdrago 1 cuaderno de actividades ISBN 978-3-19-014501-0

NEU!

„Konzentriert geht's wie geschmiert“

mittwochs, 15:45 - 17:00 Uhr, 7x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Kirstin Probst, Zertifizierte Lernberaterin (Institut Neues Lernen, München)

Gebühren: 64,00 EUR

Marburger Konzentrationstraining - Ein Weg zu leichtem und schnellerem Lernen

Das MKT richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben nicht ganz bei der Sache sind. Es beruht auf der Methode der verbalen Selbstinstruktion, die der kognitiven (mit dem Verstand erfassende) Verhaltenstherapie entstammt.

Viele unserer Kinder erleben im Alltag immer wieder Misserfolge. Im MKT lernen sie Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist und dass sie vieles schon ganz gut können.

Mit den Kindern wird trainiert, eine Aufgabe in einzelnen Schritten abzuarbeiten. Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe?

Impulsiv arbeitende Kinder lernen sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Ein Belohnungssystem dient der positiven Verstärkung, wodurch das Kind das erwünschte Verhalten als richtig und angenehm erlebt.

Die Aufgaben im Training sind kindgerecht spielerisch angelegt und fördern die Feinmotorik und das strukturierte Denken.

Beim MKT wird großer Wert darauf gelegt, die Eltern in den Trainingsprozess einzubinden.

Mitzubringen: ein ungesüßtes Getränk und Federmäppchen

Es findet ein unverbindlicher Informationsabend (für die Eltern) und 6 Kurstage (mittwochs) statt.

X-7401 Marburger Konzentrationstraining - Kinder der 1. - 4. Klasse

Mittwochs, 15:45 - 17:00 Uhr, 7x

Termine werden noch bekannt gegeben bzw. können bei der vhs erfragt werden.

X-7402 Marburger Konzentrationstraining - Kinder der 5. - 6. Klasse

Mittwochs, 15:45 - 17:00 Uhr, 7x

Termine werden noch bekannt gegeben bzw. können bei der vhs erfragt werden.

Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahre

Montag und Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin

Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert).

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

X-7430 Waldtage - Herbst - Montag

Montag, 12.09.2022, 6x

Gebühren: 66,00 EUR

X-7431 Waldtage - Herbst - Freitag

Freitag, 16.09.2022, 6x

Gebühren: 66,00 EUR

Am 07.10.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-7432 Waldtage - Winter - Montag

Montag, 14.11.2022, 6x

Gebühren: 66,00 EUR

X-7433 Waldtage - Winter - Freitag

Freitag, 18.11.2022, 6x

Gebühren: 66,00 EUR

X-7434 Waldtage - Frühjahr - Montag

Montag, 06.03.2023, 6x

Gebühren: 66,00 EUR

X-7435 Waldtage - Frühjahr - Freitag

Freitag, 17.03.2023, 6x
Gebühren: 66,00 EUR

X-7436 Waldtage - Sommer - Montag

Montag, 15.05.2023, 8x
Gebühren: 88,00 EUR

X-7437 Waldtage - Sommer - Freitag

Freitag, 12.05.2023, 8x
Gebühren: 88,00 EUR

Life Kinetik (für Kinder von 6 bis 10 Jahre)

Dienstag, 15:30 Uhr - 16:15 Uhr
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Andrea Kiefer

NEU!

Machen Sie Ihr Kind fit mit Life Kinetik® - einem lustigen, ganzheitlichen Training, das Gehirnjogging und Bewegung mit Spiel und Spaß in der Gruppe verbindet.

Jede Übung, so amüsant sie auch sein mag, wird nur so lange trainiert, dass es dabei nicht zu einem Automatismus kommt. Schon nach kurzer Zeit, sollte sich mit einer Stunde Training pro Woche, eine positive Veränderung in der Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und an dem Stresslevel Ihres Kindes zeigen. Und das alles mit enorm hohen Spaß-Potenzial.

Life Kinetik® wirkt gesundend auf Körper, Geist und Seele Ihres Kindes - das ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Selbst namhafte Sportler wie Felix Neureuther und Manuel Neuer oder Trainer Jürgen Klopp schwören darauf! Keine Sorge Life-Kinetik® ist für alle geeignet, unabhängig vom Alter und Kondition.

X-7438 Life Kinetik

Dienstag, 10.01.2023, 8x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 43 EUR /
ab 7 TN = 37 EUR

X-7439 Life Kinetik

Dienstag, 14.03.2023, 8x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 43 EUR /
ab 7 TN = 37 EUR

X-7439A Life Kinetik

Dienstag, 13.06.2023, 6x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 33 EUR /
ab 7 TN = 28 EUR

Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 - 10 Jahre

Samstag, 13:15 - 16:15 Uhr, 3x
Treffpunkt: Bio-Bauernhof, Kaldorf 7 in 92339 Beilngries
Referenten: Gudrun und Markus Betz
Gebühren: 57,00 EUR

In der Gebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Säen - Ernten - Genießen

Die Kinder erleben mit Gudrun und Markus Betz den Alltag auf dem Bio-Bauernhof von der Bearbeitung der Felder, der Aussaat, den Arbeiten mit den Tieren, der Pflege der Pflanzen, der Ernte bis zur Verarbeitung zu Lebensmitteln und deren Verkostung. Sie erfahren, woher unsere Lebensmittel kommen, welche Arbeiten damit verbunden sind und lernen so die Zusammenhänge verstehen. Zusätzlich werden dem Jahreskreis angepasste Themen und Bräuche durch verschiedene Aktionen vermittelt.

Geplant sind Treffen über das gesamte Jahr verteilt, in drei Blöcken.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit, Getränk

Der Jahreskreis ist in drei Blöcke unterteilt, die getrennt gebucht werden können. Kinder, die bereits an einem Block teilgenommen haben, haben Vorrang.

Nach dem 9. Termin findet für alle, die einmal gefehlt haben, ein gebührenfreier Zusatztermin statt.

Diese Termine können sich je nach Wetterlage noch verschieben.



X-7440 Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof

Samstag, 08.10.2022, 29.10.2022, 12.11.2022 (geplant)

Hier im ersten Block sind je nach Witterung folgende Themen geplant:

Keimprobe, Feld herrichten, Aussaat, Kennenlernen der verschiedenen Getreidesorten, Plätzchenbacken

X-7441 Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof

Samstag, 25.03.2023, 29.04.2023, 13.05.2023 (geplant)

Hier im zweiten Block sind je nach Witterung folgende Themen geplant:

Wildkräuter sammeln, Eier mit Naturfarben färben, Tiere versorgen und beobachten, Kartoffeln legen

X-7442 Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof

Samstag, 20.05.2023, 24.06.2023, 22.07.2023 (geplant)

Hier im dritten Block sind je nach Witterung folgende Themen geplant:

Sonnwendfeuer mit Stockbrot, Getreide ernten, Kartoffel-ernte

Ballett für Kinder

Montag und Freitag
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Perpetua Schickel

Bei 20 Kurseinheiten betragen die Gebühren 140,00 Euro
Bei 10 Kurseinheiten betragen die Gebühren 70,00 Euro

In diesen Kursen werden die Kinder spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt, dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Der Unterricht eignet sich für Kinder ab vier Jahren. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Kurse sind größtenteils ausgebucht!

X-7451 Ballett F1 - Montag

Montag, 26.09.2022, 14:00 - 14:50 Uhr, 20x

X-7461 Ballett F1 - Montag

Montag, 20.03.2023, 14:00 - 14:50 Uhr, 10x

X-7452 Ballett F2 - Montag

Montag, 26.09.2022, 15:00 - 15:50 Uhr, 20x

X-7462 Ballett F2 - Montag

Montag, 20.03.2023, 15:00 - 15:50 Uhr, 10x

X-7453 Ballett für Fortgeschrittene 3

Montag, 26.09.2022, 16:00 - 16:50 Uhr, 20x

X-7463 Ballett für Fortgeschrittene 3

Montag, 20.03.2023, 16:00 - 16:50 Uhr, 10x

X-7454 Ballett für Fortgeschrittene 4/5

Montag, 26.09.2022, 17:00 - 17:50 Uhr, 20x

X-7464 Ballett für Fortgeschrittene 4/5

Montag, 20.03.2023, 17:00 - 17:50 Uhr, 10x

X-7456 Ballett - Freitag - Tanzmäuse

Freitag, 23.09.2022, 14:30 - 15:20 Uhr, 20x

X-7466 Ballett - Freitag - Tanzmäuse

Freitag, 17.03.2023, 14:30 - 15:20 Uhr, 10x

X-7457 Ballett - Freitag - Tanzfeen

Freitag, 23.09.2022, 15:30 - 16:20 Uhr, 20x

X-7467 Ballett - Freitag - Tanzfeen

Freitag, 17.03.2023, 15:30 - 16:20 Uhr, 10x

X-7458 Ballett - Freitag - Tanzballerinas

Freitag, 23.09.2022, 16:30 - 17:20 Uhr, 20x

X-7468 Ballett - Freitag - Tanzballerinas

Freitag, 17.03.2023, 16:30 - 17:20 Uhr, 10x

X-7469 Aerial Dance Kids von 8 bis 13 Jahren

freitags, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 8x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Judith Hundsdorfer
Gebühren: 76,00 EUR

NEU!

Bitte lassen Sie sich bei Interesse an diesem Angebot vormerken. Das genaue Startdatum wird erst festgelegt, wenn sich genügend Anmeldungen ergeben.

Aerial Fitness wird immer beliebter. Bei Aerial Dance für Kids, stehen der Spaß am Tanz, Bewegung und Rhythmusgefühl im Vordergrund.

Kinder haben einen großen Bewegungsdrang und viel Freude daran sich und ihre Umwelt zu erfahren, verschiedenste Bewegungsmuster auszuprobieren und sich selbst herauszufordern.

Neben dem hohen Spaßfaktor wird durch Aerial Dance auch die Kraft und Koordination der Kinder verbessert, grob- und feinmotorischen Fähigkeiten, sowie ihr Takt- und Musikgefühl gefördert.

PERSÖNLICH, ZUVERLÄSSIG
UND INDIVIDUELL.

IHRE PARTNER IN SACHEN STEUER.

- **EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNGEN**
FÜR PRIVATPERSONEN
- **STEUERLICHE BERATUNG**
VON UNTERNEHMERN UND FREIBERUFLERN
- **FINANZ- UND LOHNBUCHHALTUNG**
JAHRESABSCHLUSS
- **STEUERPLANUNG** UND STEUERGESTALTUNG
- **EXISTENZGRÜNDUNGSBERATUNG**
- **UNTERNEHMENSNACHFOLGE**

**JESSICA
SCHMIDT**
— **STEUER** —
BERATERIN

🏠 An der Bauernwiese 8a
92339 Beilngries

☎ 08461/3163289

📠 08461/3163288

✉ email@jsstb.de

🌐 www.jsstb.de



Altmühltaler
Abenteuerpark 

- Kletterpark im Wald
- Teamhochseilgarten
- Erlebnisreiche Gruppenevents
- Betriebsausflüge / Firmenfeiern
- Outdoor Teamtraining

Bräuhausstraße 36, 92339 Beilngries

Ausführliche Informationen:

Mail: info@altmuehltaler-abenteuerpark.de

Tel: 08461 - 60 29 90

www.altmuehltaler-abenteuerpark.de

Man wärmt sich zuerst mit leichten Übungen im „u-förmig“ von der Decke hängenden Tuch auf, dann übt man einzelne Tricks und verbindet diese zur Musik zu kurzen Choreographien.

Im Anschluss folgen kindgerechte Dehnübungen, um den Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Am Ende der Stunde gibt es noch ein Cool Down, um den Kreislauf wieder etwas herunterzufahren.

Die Kinder lernen, ihren Körper zur Musik zu bewegen und mit Hilfe der Tücher, Spaß an der Kombination aus akrobatischen und tänzerischen Elementen zu bekommen.

Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 12 Jahre

NEU!

Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon, geprüfte Schwimmtrainerin
Gebühren: 69,00 EUR für 12x
Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad
Bitte mitbringen: Schwimmbrille

X-7470 Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 12 Jahre - Anfänger

Samstag, 24.09.2022, 09:10 - 09:55 Uhr, 12x
Anfänger*innen erlernen durch die Schritt-für-Schritt-Methode die Kraultechnik von Grund auf.
Sie entwickeln nach und nach die richtige Technik und bewegen sich dadurch effizienter im Wasser.
Voraussetzung ist Wasser Vertrauen und sicheres Brustschwimmen.

X-7471 Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 12 Jahre - mittleres Niveau

Samstag, 14.01.2023, 09:10 - 09:55 Uhr, 12x
Sie entwickeln die richtige Kraultechnik, um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.
Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und evtl. Schwimmpaddel

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Kinder

Jede/jeder kann sich wehren!

Bei Grenzverletzungen und Gewalt haben Kinder oft keine Handlungsstrategien um sich zu behaupten oder zur Wehr zu setzen.

Die Teilnehmenden erlernen die Wirkung einer starken Körpersprache, sowie eine klare verbale Selbstbehauptung. Neben dem Wissen über potentielle Gefahren werden auch verschiedene Möglichkeiten, sich gezielt Hilfe zu holen, vermittelt.

Außerdem werden einfache und leicht zu erlernende Techniken wie Tritte, Schläge und Befreiungen erlernt, um sich gegen körperliche Angriffe zur Wehr zu setzen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dünne Turnschuhe, Essen und Getränk für die Pausen

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referent: Jörg Bobens

Gebührenstaffelung: Gebührenstaffelung: 7 TN = 26 EUR / 8 TN = 23 EUR, 9 TN = 20 EUR / ab 10 TN = 18 EUR

X-7485 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen 8 - 11 Jahre

Samstag, 29.10.2022, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

X-7486 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Jungs von 8 - 11 Jahre

Samstag, 29.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

X-7487-O KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse

Samstag, 28.01.2023, 15:00 - 17:30 Uhr, 1x
Online-Kurs (Inhalt eine Woche lang abrufbar)
Referent: Rainer Frank
Gebühren: 20,00 EUR
KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen 1. - 6. Klasse
SICHERHEIT kann man lernen - digital und einfach!

Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können.

Wie verhalte ich mich, wenn mich an der Bushaltestelle oder auf dem Schulweg ein Fremder anspricht oder ich aufgefordert werde, in ein fremdes Fahrzeug einzusteigen? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemanden folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Was ist Gewalt, wie entsteht sie und wie kann man ihr gewaltfrei entgegen? Wie strahlt man Sicherheit aus und verlässt die Opferrolle? Wie kann man sich effektiv und unkompliziert verteidigen? Wie funktioniert wirkungsvolle Selbstbehauptung? Wie sagt man überzeugend und richtig Nein? Wie verhält man sich am Pausenhof situationsangemessen? Wie geht man richtig bei Erpressung und Abzieldelikten vor?

Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach & schnell umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß!

Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister). Der Kurs findet nicht live statt. Es handelt sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht.

Alle Teilnehmer können nach Kursende die Aufzeichnung des Kurses noch 1 Woche lang beliebig oft abspielen.

X-7515 „Do it yourself“ Taschen - Mobile - Türstopper

Infoabend: Dienstag, 28.03.2023

Kurstage: 04.04., 05.04.2023

09:30 - 12:30 Uhr, 2x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Christine Uter

Gebühren: 28,00 EUR

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre.

Selber nähen, macht richtig Spaß. Ob eine schicke Handtasche, Henkeltasche, Schultertasche oder Shopper, ein Mobile oder einen originellen Türstopper, jede*r kann sein Lieblingsstück auswählen.

Die Jugendlichen können Farbe, Form und Größe selbst aussuchen und sich so ein ganz besonderes Stück selber nähen.

Bereits am Infoabend erhält man wertvolle Tipps, welche Stoffe für welches Modell geeignet sind und welche Näh-technik jeweils angewandt werden muss.

Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*, unter professioneller Anleitung gelingt es jedem/jeder, ein Lieblingsteil zu schneiden. Bilder und Beispielschnitte können schon vorab auf der Homepage angesehen werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heffzahn, Stecknadeln, Maßband

Mütter mit Kinder nähen gemeinsam „Beidl für Ois“

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum 1. OG,

Schulungsraum Rosenüberl

Referentin: Regina Betz

Gebührenstaffelung pro Mutter/Kind-Paar:

bei 4 TN = 32 EUR / 5 TN = 25 EUR / 6 TN = 21 EUR

Die Kinder sollten mind. 6 Jahre alt sein.

Das wird ein Spaß! Zusammen mit ihren Müttern werden die Kinder an das Nähen herangeführt und erlernen bereits die ersten Fertigkeiten mit Nadel und Faden. Die gemeinsam genähten Beutel können entweder selbst genutzt werden, um darin zum Beispiel eine kleine Brotzeit oder nasse Wäsche zu transportieren. Oder sie dienen als nachhaltige Geschenkverpackung, die immer wieder verwendet werden kann. Jeder Beutel ist ein Unikat, da er von den Kindern selbst mitgestaltet und personalisiert wird.

Die Referentin bringt die Schnittvorlage und geeignete Stoffe mit. Im Kurs kann sich jedes Mama/Kind Paar seine Lieblingsfarbe selbst aussuchen.

Mitzubringen sind:

Nähmaschine, schwarzes Garn, Bleistift, Lineal oder Maßband, Stoffschere, Materialkosten 10 € für einen Beutel



X-7520 Mütter mit Kinder nähen „Beidl für Ois“

Samstag, 26.11.2022, 1x

X-7521 Mütter mit Kinder nähen „Beidl für Ois“

Samstag, 18.03.2023, 1x

Kochkurse für Kinder (8 - 12 Jahre) mit Steffi Friedrich

(ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB)

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Gebühren: 17,00 EUR

Bitte mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Schürze, Vorratsbehälter, Haargummis für längere Haare, Materialkosten ca. 10 € (incl. Getränke)

X-7540 Pizza selbstgemacht (8 - 12 Jahre)

Dienstag, 13.06.2023,

16:30 - 19:00 Uhr, 1x

Ich zeige euch wie einfach und schnell ein Pizzateig aus frisch gemahlenem Mehl entsteht. Somit wird jede Pizzaparty ein Hit. Natürlich werden wir noch einige spannende und unheimlich leckere Gerichte herstellen wie; Power Müsli- wo ihr selber eure Haferflocken flockt, Muffins und...



X-7541 Spaghetti Bolognese mal anders (für 8 - 12 Jahre)

Dienstag, 19.09.2023,
16:30 - 19:00 Uhr, 1x

NEU!

Ihr fragt euch, was ist an der Bolognese anders? Tipp: ohne Tier kommen wir aus und es schmeckt sooo lecker. Weiter gibt es Cookies aus Haferflocken, frisch geflockt von euch. Was Grünes ist dabei und Popcorn mit Honig und Erdbeergeschmack für den Nachhauseweg.

NEU - Basteln für Kinder (4 – 7 Jahre) mit Anika

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 12,00 EUR

Die Kinder sollten ein „altes Shirt“ anziehen.

Mitzubringen: eine Kinderschere

Die Materialkosten in Höhe von 2,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

X-7563 Weihnachtsbasteln mit Anika

Samstag, 17.12.2022
09:00 - 11:00 Uhr, 1x

NEU!

Kleine Bastelfreunde kommen bei diesem Kurs voll auf ihre Kosten.

Wir lassen es glitzern und funkeln - und gestalten gemeinsam wundervolle Weihnachtsdeko!

Anmeldeschluss: 14.12.2022

X-7564 Faschingsbasteln mit Anika

Samstag, 18.02.2023
15:00 - 17:00 Uhr, 1x

NEU!

Kleine Basetelfreunde kommen bei diesem Kurs voll auf ihre Kosten. Wir feiern gemeinsam Fasching und basteln dazu noch tolle Deko, Faschingsmasken und vieles mehr. Natürlich darf jedes Kind verkleidet kommen. Die Referentin freut sich auf jede Menge Prinzessinnen, Astronauten, Ritter oder Meerjungfrauen.

Anmeldeschluss: 15.02.2023

X-7565 Muttertagsbasteln mit Anika

Samstag, 06.05.2023, 09:00 - 11:00 Uhr, 1x

Kleine Bastelfreunde kommen bei diesem Kurs voll auf Ihre Kosten.

Dieser Bastelkurs ist die perfekte Gelegenheit der Kreativität, der Kinder, freien Lauf zu lassen und mit etwas Glück und Geschick erhält jede Mama somit, rechtzeitig zum Muttertag, ein kleines, selbstgemachtes Geschenk.

Anmeldeschluss: 03.05.2023

X-7566 Muttertagsbasteln mit Anika

Samstag, 06.05.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 03.05.2023

X-7567 Vaternasteln mit Anika

Samstag, 13.05.2023
15:00 - 17:00 Uhr, 1x

NEU!

Kleine Bastelfreunde kommen bei diesem Kurs voll auf Ihre Kosten.

Auch die Väter dürfen natürlich nicht zu kurz kommen. Deswegen lassen wir uns gemeinsam was Tolles einfallen und überraschen die Papas, hoffentlich rechtzeitig, zum Vaternasteln, mit einem tollen, selbstgemachten Geschenk.

Anmeldeschluss: 11.05.2023

X-7581 Jonglierkurs für Kinder von 8 - 12 Jahre

Dienstag, 18.10.2022
17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 6x

NEU!

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referent: Luca Sylvester Rabus

Gebührenstaffelung: 6 Kinder 42 EUR, 7 Kinder 37 EUR, 8 Kinder 32 EUR, ab 9 Kinder 29 EUR

Dieses Jonglier-Programm ist ein perfektes Einsteiger-Angebot für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Durch spielerische Tipps und Tricks wird von Grund auf das Jonglieren mit Bällen beigebracht. Dabei stehen vor allem Spiel, Spaß und Bewegung im Vordergrund und ganz nebenbei erlernen die Kinder wundervolle Fähigkeiten, die das Gehirn und die Hand-Augen-Koordination trainieren.

Bei Interesse kann im Anschluss ein Kurs für Kinder mit „Grundlagenkenntnissen“ zum Erlernen weiterer Tricks angeboten werden.

Bitte mitbringen: 3 Jonglierbälle, alternativ sind auch Sandsäckchen oder Tennisbälle möglich

Für junge Zauberlehrlinge

samstags, 10:00 - 15:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referent: Fred Bossie, Zauberpädagogin
Gebühren: 49,00 EUR

Zaubern können, wer will das nicht? In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberlehrlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! Durch das „Zaubern Lernen“ wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.

Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung - und schon kann es losgehen. Pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, manche einfach, manche anspruchsvoll, lassen die jungen Zauberkünstler*innen ganz groß rauskommen. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbrochure sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar.

Ab 14.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte - schließlich brauchen die Zauberkünstler für die abschließende „Zaubershow“ auch Publikum.

In der Gebühr enthalten: Zauberbrochure „Auf geht's in die Zauberschule“, Materialien (Kartenspiel, Zauberseil, usw.).

Bitte mitbringen: Ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebestift und „gute Laune“ sowie Brotzeit und Getränk für die Pausen.

X-7570 Für junge Zauberlehrlinge von 7 bis 14 Jahren

Samstag, 26.11.2022

X-7571 Für junge Zauberlehrlinge von 10 bis 16 Jahre - Fortgeschrittene

Samstag, 04.03.2023

Tanz-Werkstatt für Kinder - Wir basteln uns einen Tanz

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 43,00 EUR bei 10x 50 Minuten
Gebühren: 51,00 EUR bei 10x 60 Minuten
Gebühren: 23,00 EUR bei 5x 50 Minuten
Gebühren: 27,00 EUR bei 5x 60 Minuten

Bei dieser Tanzstunde wird die natürliche Bewegungsfreude von Kindern gefördert. Einerseits steht hier die eigene Kreativität im Vordergrund. Andererseits werden auf spielerische Art und Weise die verschiedensten Tanztechniken vermittelt, sowie Rhythmus und Taktgefühl geschult.

Das Erleben mit allen Sinnen macht diese Tanzstunde zum Erlebnis.

Auf aktuelle Hits wird eine Choreographie erlernt oder auch mal ein Tanzutensil fantasievoll gestaltet. Zu guter Letzt werden das Basteln und der Tanz verbunden und es entsteht ein kleiner Showtanz!

Bitte geben Sie ihrem Kind Turnschuhe, eine Bastelschere, Buntstifte und Klebestift, sowie ein Getränk für zwischendurch mit.



X-7601 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 08.10.2022, 09:00 - 09:50 Uhr, 10x

X-7602 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 21.01.2023, 09:00 - 09:50 Uhr, 10x

Am Samstag, den 25.02.2023, findet trotz Ferien der Kurs statt.

X-7603 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 09:50 Uhr, 5x

X-7604 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 10:50 Uhr, 10x

X-7605 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 21.01.2023, 10:00 - 10:50 Uhr, 10x

X-7606 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 10:50 Uhr, 5x

Am 27.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-7607 Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren

Samstag, 08.10.2022, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x

X-7608 Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren

Samstag, 21.01.2023, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x

Am Samstag, den 25.02.2023, findet trotz Ferien der Kurs statt.

X-7609 Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren

Samstag, 22.04.2023, 11:00 - 12:00 Uhr, 5x

Inline-Skating - Anfänger ab ca. 5 Jahre

Jeweils Samstag, 29.07.2023 und Sonntag, 30.07.2023
Parkplatz neben Flurstraße 18, Beilngries

Referentin: Kathrin Hausler

Gebühren: 25,00 EUR

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer) und Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

X-7630 Inline-Skating - Anfänger ab ca. 5 Jahre

Samstag, 29.07.2023 und Sonntag, 30.07.2023
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die ganz neu mit dem Inline-Skating beginnen und noch nicht fahren und anschieben können. Der Kurs wird in einer Kleingruppe bis maximal 10 Kindern abgehalten.

Dadurch kann gezielt auf das einzelne Kind eingegangen werden.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse

X-7631 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre

Samstag, 29.07.2023 und Sonntag, 30.07.2023
12:00 Uhr - 13:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und anschieben können.

Gezielte Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele fördern die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit der Kinder. Auch die Balance und das Gleichgewicht werden geschult und der Spaßfaktor in der Gruppe kommt nicht zu kurz.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse
- Geschicklichkeits-Parcours

X-7640 Bogenschießen für Anfänger*innen ab 10 Jahre

Donnerstag, 02.03.2023, 17:30 - 19:30 Uhr, 4x

Schützenhaus Irfersdorf

Referent: Josef Nieberle

Gebührenstaffelung: 3 TN 80 EUR / 4 TN = 65 EUR / 5 TN = 52 EUR ab 6 TN = 45 EUR

Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit, ab 10 Jahre

Bei diesem Schnupperkurs erlernt man die theoretischen und praktischen Grundlagen des Bogenschießens und probiert natürlich das Schießen mit Pfeil und Bogen auch praktisch aus. Unter fachkundiger Anleitung können die Bogenschützinnen und -schützen hier das Bogenschießen erlernen. Ob draußen in der Natur oder in der Halle, Bogenschießen kann mit Freunden oder auch alleine ganzjährig ausgeübt werden. Bögen und Ausrüstung werden zur Verfügung gestellt. Wer bereits einen eigenen Bogen besitzt, kann diesen natürlich mitbringen.

Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Ab Januar 2023, donnerstags 17:20 - 18:20 Uhr

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3

Referentin: Simone Nicklas

Tanzen macht glücklich, schön und schlau!

Dieser Kurs richtet sich an jede*n, der Rhythmus liebt, sich gerne zur Musik bewegt und auf der Suche nach neuen und coolen Bewegungen ist! Er ist geeignet für jede*n im Alter von 10 - 15 Jahren, um gemeinsam mit Freunden die Lust am Tanzen auszuleben. In dieser Stunde erlernen die Teenies eine Choreographie, die sowohl die klassischen Aerobic-Bewegungen als auch komplexe Schrittfolgen, beinhaltet. Eine Mischung von aktuellen Songs und altbewährten Hit's runden den Kurs ab.

Also denkt dran: Wer tanzen kann, bewegt sich besser durch das Leben! Komm vorbei!



X-7642 Tanzen für Teenies ab 10 Jahre

Donnerstag, 12.01.2023, 10x

Gebühren: 48,00 EUR

Am 16.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-7643 Tanzen für Teenies ab 10 Jahre

Donnerstag, 20.04.2023, 11x

Gebühren: 53,00 EUR

Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

5x 90 Minuten

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung: 2 TN = 94 EUR / 3 TN = 66 EUR / 4 TN = 51 EUR / ab 5 TN = 41 EUR

Die genauen Uhrzeiten werden zeitnah bekanntgegeben.

Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel.-Nr. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter "Bemerkung" an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.

Sprachentraining bis zur 9. Klasse

Mathetraining bis zur 8. Klasse

X-7710 Weihnachtsferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

Kurstage: 02./03./04./05./07.01.2023

X-7711 Osterferien 2023 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

Kurstage: 11./12./13./14./15.04.2023

X-7712 Pfingstferien 2023 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

Kurstage: 05./06./07./09./10.06.2023



vhs Kurse in Kipfenberg

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Beilngries e.V. entgegen:

Persönlich im vhs-Büro,
Ringstraße 16, 92339 Beilngries,
oder telefonisch unter der Rufnummer
(084 61) 266, Fax (084 61) 267
Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Hatha-Yoga

montags, Klassenraum, Grund- und Mittelschule am Limes, Kipfenberg, Pfahldorfer Straße 11
Referentin: Manuela Leinthal

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha-Yoga ist für jedes Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen)

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-84000 Hatha-Yoga

Montag, 19.09.2022, 17:20 - 18:50 Uhr, 12x

Gebühren: 112,00 EUR

X-84001 Hatha-Yoga

Montag, 09.01.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 11x

Gebühren: 102,00 EUR

X-84002 Hatha-Yoga

Montag, 17.04.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 10x

Gebühren: 93,00 EUR

X-84003 Hatha-Yoga

Montag, 19.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x

Gebühren: 112,00 EUR

X-84004 Hatha-Yoga

Montag, 09.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

X-84005 Hatha-Yoga

Montag, 17.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 93,00 EUR

Aquarellmalkurs - Kreativ werden

dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr
Werkraum, Grund- und Mittelschule am Limes,
Kipfenberg, Pfahldorfer Straße 11
Referentin: Beate Götz

Aquarellmalen und Zeichnen macht Spaß, nach dieser De-
vise halten die Kursteilnehmer*innen Eindrücke mit Stift
und Pinsel fest, suchen nach Charakteristik und Vereinfach-
ung, nach Harmonie und Spannung zugleich.

Fließende Farben, übereinander geschichtete Formen und
Farbtöne, Transparenz, Leuchtkraft und Reduzierung - das
sind die Merkmale. Eigene Motivvorlagen werden abstra-
hiert und zu einem individuellen, besonderen Bild.

Der richtige Umgang mit Aquarell, Kreide, Kohle und Blei-
stift werden ausführlich gezeigt. Es entstehen lebendige
und farbenfrohe Bilder in der Gruppe.

Benötigtes Material:

Aquarellblock min. DIN 4, Zeichenblock, Bleistift und Zu-
behör, Aquarellfarben, verschiedene Haarpinsel, gerne ei-
gene Bildvorlagen und weiteres Mal- und Zeichen-Material,
falls vorhanden.

Andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein
Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.



X-85000 Aquarellmalkurs - Kreativ werden

Dienstag, 04.10.2022, 8x
Gebührenstaffelung bei 8 UE: 5 TN = 109 EUR / 6 TN =
91 EUR / 7 TN = 85 EUR / ab 8 TN = 74 EUR

X-85001 Aquarellmalkurs - Kreativ werden

Dienstag, 31.01.2023, 8x
Gebührenstaffelung bei 8 UE: 5 TN = 109 EUR / 6 TN =
91 EUR / 7 TN = 85 EUR / ab 8 TN = 74 EUR

X-85002 Aquarellmalkurs - Kreativ werden

Dienstag, 18.04.2023, 6x
Gebührenstaffelung: bei 6 UE: 5 TN = 82 EUR / 6 TN =
68 EUR / 7 TN = 64 EUR / ab 8 TN = 56 EUR

Zeichenkurs

freitags, 09:30 - 11:30 Uhr
Klassenraum, Grund- und Mittelschule am Limes,
Kipfenberg, Pfahldorfer Straße 11
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung: bei 8 Kurstagen: 5 TN = 109 EUR /
6 TN = 91 EUR

bei 6 Kurstagen: 5 TN = 82 EUR / ab 6 TN = 68 EUR

Mit Stift und Skizzenbuch - Der Zeichenkurs

Zeichnen von Licht und Schatten:

In diesem Kurs werden grundlegende Themen des Zeich-
nens erlernt: Was sollte man beim Kauf der Materialien ber-
ücksichtigen? Wie baut man einen Gegenstand aus
Grundformen auf? Proportionen, das Anlegen von Schraf-
furen, Licht und Schatten werden ebenfalls behandelt. Der
Bleistift kommt dabei hauptsächlich zum Einsatz. Sie lernen
aber auch weitere Möglichkeiten kennen, wie zum Beispiel
die Technik der Weißhöhung. So setzen Sie sich intensiv
mit der Kunst des Zeichnens auseinander und profitieren
vom Ideenreichtum und dem Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bleistifte (wenn vorhanden Härtegrad 2B,
4B und 2H), Zeichenpapier A4, Radierer, Spitzer, andere
Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Material-
geld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.

X-85010 Zeichnkurs

Freitag, 07.10.2022, 8x

X-85011 Zeichnkurs

Freitag, 27.01.2023, 8x

X-85012 Zeichnkurs

Freitag, 21.04.2023, 6x

X-85260 „Do ist yourself“ Taschen - Mobile - Türstopper

Infotag: Montag, 24.10.2022,
17:00 bis 18:00 Uhr
Kurstage: 02.11./04.11.2022, 13:00 - 16:00 Uhr, 2x
Werkraum, Grund- und Mittelschule am Limes,
Kipfenberg, Pfahldorfer Straße 11
Referentin: Christine Uter
Gebühren: 33,00 EUR

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre.

Selber nähen, macht richtig Spaß. Ob eine schicke Hand-
tasche, Henkeltasche, Schultertasche oder Shopper, ein
Mobile oder einen originellen Türstopper, jede*r kann sein
Lieblingsstück auswählen.

Die Jugendlichen können Farbe, Form und Größe selbst
aussuchen und sich so ein ganz besonderes Stück selber
nähen. Bereits am Infoabend erhält man wertvolle Tipps,
welche Stoffe für welches Modell geeignet sind und welche
Nähtechnik jeweils angewandt werden muss.

Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, unter professionel-
ler Anleitung gelingt es jedem/jeder, ein Lieblingsteil zu
schneiden. Bilder und Beispielschnitte können schon
vorab auf der Homepage angesehen werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden,
Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Klassenraum, Grund- und Mittelschule am Limes,
Kipfenberg, Pfahldorfer Straße 11
Referentin: Marina Rupp

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der
Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das
Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumental-
spiel steigert sich zu begeistertem Imitieren.

Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das
Sprech- und Hörverhalten. Es wird empfohlen sich ein
eigenes Instrumentensäckchen anzuschaffen.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: [https://
www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets](https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets)
oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".
Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set
Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde eine Decke
oder ein großes Handtuch sowie ihr eigenes Instrumenten-
Set (freiwillig) mit. Vielen Dank!

**Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs
werden diese Kurse online angeboten bzw. online fort-
gesetzt.**

X-85700 Musikgarten

Donnerstag, 22.09.2022, 08:45 - 09:30 Uhr, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

Am 20.10. und 17.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-85702 Musikgarten

Donnerstag, 19.01.2023, 08:45 - 09:30 Uhr, 9x
Gebühren: 49,00 EUR

Am 09.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-85704 Musikgarten

Donnerstag, 27.04.2023, 08:45 - 09:30 Uhr, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

X-85701 Musikgarten

Donnerstag, 22.09.2022, 09:45 - 10:30 Uhr, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

Am 20.10. und 17.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-85703 Musikgarten

Donnerstag, 19.01.2023, 09:45 - 10:30 Uhr, 9x
Gebühren: 49,00 EUR

Am 09.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

X-85705 Musikgarten

Donnerstag, 27.04.2023, 09:45 - 10:30 Uhr, 8x
Gebühren: 43,00 EUR

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Beilngries e.V. entgegen:

Persönlich im vhs-Büro,
Ringstraße 16, 92339 Beilngries,
oder telefonisch unter der Rufnummer
(084 61) 266, Fax (084 61) 267
Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Make-up und die richtige Vorbereitung

für Jugendliche und junge Erwachsene
freitags, 17:00 - 19:00 Uhr, 1x **NEU!**
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum

Referentin: Verena Kopp, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 29 EUR / 5 TN = 24
EUR / 6 TN = 20 EUR / ab 7 TN = 18 EUR

Schritt für Schritt einfach erklärt! In diesem Kurs wird die richtige Vorbereitung und Pflege der Haut vor dem Make-up vermittelt. Im Anschluss wird der Aufbau für das Make-up von Grundierung, Foundation, Augenbrauen, Augenlider, Wimpern, Rouge, Lippen bis Kaschieren von Hautunreinheiten und zum Schluss das Fixieren des Make-ups mit einfachen Tricks gezeigt.

Die Materialkosten über 5,00€ werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stirband, kleines Handtuch
Eigene Schminksachen können mitgebracht werden.

X-91440 Make-up und die richtige Vorbereitung

Freitag, 28.10.2022,
17:00 - 19:00 Uhr, 1x

X-91441 Make-up und die richtige Vorbereitung

Freitag, 28.04.2023,
17:00 - 19:00 Uhr, 1x

Bei Gebührenstaffelungen in den folgenden Sprachkursen gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde.

Sprachkurse mit Frau Munz

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum
Referentin: Florentine Munz

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne 1x unverbindlich "schnuppern".

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

Italienisch für Anfänger ohne/geringe Vorkenntnisse

dienstags, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

X-93200 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dienstag, 27.09.2022
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR /
6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

X-93201 Italienisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dienstag, 10.01.2023
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR /
6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteigende, die sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen.

X-93202 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dienstag, 18.04.2023
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 168,00 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60
EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Für Zusteigende, die geringe Vorkenntnisse mitbringen.

Italienisch für Fortgeschrittene

Für Zusteigende, die schon Sprachkenntnisse mitbringen.
dienstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

X-93210 Italienisch für Fortgeschrittene 1

Dienstag, 20.09.2022
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR
/ 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

X-93211 Italienisch für Fortgeschrittene 2

Dienstag, 10.01.2023
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154 EUR / 4 TN = 121 EUR / 5 TN = 96,80 EUR /
6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

X-93212 Italienisch für Fortgeschrittene 3

Dienstag, 18.04.2023
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 168 EUR / 4 TN = 132 EUR / 5 TN = 105,60 EUR
/ 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Hatha-Yoga

mittwochs, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum
Referentin: Manuela Leinthal

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha-Yoga ist für jedes Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen)

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt

X-94200 Hatha-Yoga

Mittwoch, 14.09.2022, 12x
Gebühren: 112,00 EUR

X-94201 Hatha-Yoga

Mittwoch, 11.01.2023, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

X-94202 Hatha-Yoga

Mittwoch, 19.04.2023, 11x
Gebühren: 102,00 EUR

Rücken-Fit am Vormittag

freitags, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum
Referentin: Veronika Jakob

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz-muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-94430 Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 23.09.2022, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

Am 30.09.2022 findet kein Kurs statt!

X-94431 Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 13.01.2023, 10x
Gebühren: 54,00 EUR

X-94432 Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 21.04.2023, 6x
Gebühren: 32,00 EUR

Bodyfit

montags, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
M-Turnhalle 3
Referentin: Walburga Siegl

Mit Spaß und Bewegung dem Körper etwas Gutes tun.

Mit einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining wird in diesen Stunden der Körper fit und gesund gehalten.

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Anschließend wird durch das Ansprechen gezielter Muskelgruppen der ganze Körper geformt. Durch verschiedene Methoden im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich wird der Stoffwechsel zusätzlich angeregt.



KERNL
ZIMMEREI · HOLZBAU

www.zimmerei-kernl.de
Kelheimer Str. 26 · 93336 Pondorf · Tel 08468 - 657

AOK 

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr mit bis zu 75 EUR je Kurs.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

KÜRZINGER

TROCKENBAU INNENAUSBAU SANIERUNG

92339 Arnbuch Tel. 08468/ 6 53

HEIZUNG SANITÄR

Bogenberger

Solar-, Lüftungs-, & Klimatechnik

Pfarrer-Holzapfel-Str. 17 a • 93336 Mendorf
Tel. (09446) 910866 • Fax 910867



Griechenland
in Bayern genießen ...

RESTAURANT METEORA

Anastasios Gouzas 92339 Beilngries
Kelheimer Str. 2 ☎ 0 84 61 / 70 59 512

Abschließend erfolgt ein Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch

X-94500 Bodyfit

Montag, 26.09.2022, 9x
Gebühren: 51,00 EUR

Am 21.11.22 findet kein Kurs statt.

X-94501 Bodyfit II

Montag, 09.01.2023, 11x
Gebühren: 63,00 EUR

X-94502 Bodyfit

Montag, 17.04.2023, 5x
Gebühren: 29,00 EUR

ZUMBA (Sandersdorf)

donnerstags, 18:50 - 19:50 Uhr, 11x
Gebühren: 53,00 EUR
Grundschule Sandersdorf, Turnhalle
Referentin: Denise Denk

Lass dich verführen von lateinamerikanischem Salsa, Bachata und Merengue Rhythmen! Oder power dich bei Reggaeton und Samba richtig aus! Du wirst merken, dass Zumba nicht nur Sport ist, sondern sich auch auf deine Seele, dein Wohlbefinden und dein Körpergefühl positiv auswirkt.

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

X-94620 ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 15.09.2022, 11x

X-94621 ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 12.01.2023, 11x

X-94622 ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 20.04.2023, 11x
Am 04.05.2023 findet KEIN Kurs statt.

Tanz dich frei

dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr, 8x
Pfarrsaal, Altmannstein, Marktplatz 1
Referentin: Renate Weiß
Gebührenstaffelung für 8 UE á 120 Minuten:
6 TN = 78 EUR / ab 7 TN 67 EUR

„Verloren sei uns der Tag, wo nicht einmal getanzt wurde“
(Friedrich Nietzsche)

Tanzend, singend und schwingend wollen wir miteinander tanzen.

Im eigenen, freien Tanz, in der tanzenden Bewegung und mit einfachen Kreistänzen aus aller Welt werden wir unsere Schönheit und Kraft als Frauen erleben und genießen. Um die Kraft des Tanzes zu verinnerlichen, werden wir am Schluss kleine Fantasiereisen antreten.

Herzlich eingeladen sind alle Frauen ab 40 Jahre, die Freude an der eigenen Bewegung und am gemeinsamen Tanz haben.

X-94650 Tanz dich frei

Dienstag, 11.10.2022, 8x
Am 22.11.2022 findet KEIN Kurs statt.

X-94651 Tanz dich frei

Dienstag, 31.01.2023, 8x

X-94652 Tanz dich frei

Dienstag, 18.04.2023, 8x

Linedance für Einsteiger*innen

freitags, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Gymnastikraum, Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein
Referent: Kurt Hanisch

NEU!

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber*innen von Countrymusik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Countrymusik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für Einsteiger*innen und Interessent*innen mit geringen Vorkenntnissen aller Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auf Linedancepartys getanzt werden können. Der Kurs orientiert sich an den aktuellen Setlisten der Veranstalter.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

X-95000 Linedance für Einsteiger*innen

Freitag, 07.10.2022, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 UE:
6 TN = 98 EUR / 7 TN = 84 EUR / 8 TN = 73 EUR /
9 TN = 65 EUR / 10-11 TN = 59 EUR /
12-13 TN = 49 EUR / ab 14 TN = 43 EUR

X-95001 Linedance für Einsteiger*innen

Freitag, 13.01.2023, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 UE:
6 TN = 107,80 EUR / 7 TN = 92,40 EUR /
8 TN = 80,30 EUR / 9 TN = 71,50 EUR /
10-11 TN = 64,90 EUR / 12-13 TN = 53,90 EUR /
ab 14 TN = 47,30 EUR

X-95002 Linedance für Einsteiger*innen

Freitag, 21.04.2023, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 UE:
6 TN = 117,60 EUR / 7 TN = 100,80 EUR /
8 TN = 87,60 EUR / 9 TN = 78,00 EUR /
10-11 TN = 70,80 EUR / 12-13 TN = 58,80 EUR /
ab 14 TN = 51,60 EUR

Seifen selbst gemacht

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr, 1x
Mehrzweckraum, Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein
Referentin: Katharina Kreuzer
Gebühren: 17,00 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen, macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens her.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmeliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, das schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden. Im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

X-95160 Seifen selbst gemacht

Samstag, 15.10.2022, 1x

X-95161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 25.03.2023, 1x

Schmuckstücke - raffiniert geknüpft

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr, 2x
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum
Referentin: Renate Weiß, Fachlehrerin für Textilarbeit/Werken
Gebühren: 21,00 EUR

NEU!

Modischen Schmuck kann „Frau“ immer gebrauchen.

Gezeigt werden raffinierte Ketten und modische Armbänder, die mit unterschiedlichen Knüpftechniken zu absoluten Unikaten werden. Als Knüpfäden werden Baumwoll- und Papierkordeln oder auch schmale Chiffonbänder verwendet. Zum Blickfang werden die Schmuckstücke durch eingearbeitete Perlen aus Holz, Kunststoff, Glas oder Metall, durch Muscheln und Halbedelsteine.

1. Kurstag - Grundtechniken:
Verschlusstechniken, Wellenknoten, Weberknoten, Überhandknoten, Abmessen der Fäden, Beginn mit der Kette oder dem Armband, Einfügen von Schmuckelementen wie Perlen, Oliven

2. Kurstag:
Fertigstellen der Schmuckstücke

Mitzubringen: Schere, Metermaß, Material kann bei der Kursleiterin erworben werden



**Modern ist eine Bank,
die nicht auf neu macht,
sondern Sinn macht.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir gehören keinen Aktionären,
sondern unseren 27.141 Mit-
gliedern. Und so handeln wir
auch: verantwortungsbewusst
und verwurzelt in der Region.



**Raiffeisenbank
Kreis Kelheim eG**



**Wir reparieren alle Fabrikate!
Auch während der Garantiezeit mit Erhalt der Herstellergarantie!**



**Waschanlage
mit Unterbodenwäsche !
Wir waschen Ihr Fahrzeug
bis 2,80 m Höhe.**



- Modernste Mess- und Diagnosegeräte
- z.B. Achsvermessung, Radar, Kamera-
einstellung (Fahrerassistenzsysteme)
- Reifenmontage + Rädereinlagerung

Kompetenz • Persönlichkeit • Beratung

**Neuwagen aller Marken
zu TOP-Konditionen**



Besuchen Sie uns – Wir beraten Sie gerne!



AUTOSERVICE

MANFRED STOPFER



AUTOHANDEL



**Beilngrieser Str. 21 • 93336 Pondorf / B299 • Telefon 08468-80 474 0
info@msautoservice.de • www.msautoservice.de**

X-95200 Schmuckstücke - raffiniert geknüpft

Samstag, 03.12.2022
und 10.12.2022

X-95201 Schmuckstücke - raffiniert geknüpft

Samstag, 22.04.2023
und 29.04.2023

Blumenampel aus Makramee - einfach geknüpft

Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 2x
Ignaz-Günther-Grund- und
Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum
Referentin: Renate Weiß, Fachlehrerin für
Textilarbeit/Werken
Gebühren: 21,00 EUR

NEU!

Dieser Kurs soll die Freude am Knüpfen wecken. Ob die Knoten neu erlernt, oder das alte Hobby wieder aufleben soll – der Kurs vermittelt in jedem Fall Spaß und Lust an dieser Handarbeitstechnik.

1. Kurstag - Grundtechniken:

Einhängen der Fäden, Grundknoten wie Überhandknoten, Schlingenknoten und Kreuzknoten, Abmessen der Fäden, Beginn mit der Blumenampel, verschiedenen Knoten, Einfügen verschiedener Schmuckelemente wie Perlen, Oliven

2. Kurstag

Fertigstellen der Blumenampel

Mitzubringen: Schere, Metermaß, Material kann bei der Kursleiterin erworben werden



X-95202 Blumenampel aus Makramee - einfach geknüpft

Samstag, 22.10.2022 und 29.10.2022

X-95203 Blumenampel aus Makramee - einfach geknüpft

Samstag, 04.03.2023 und 11.03.2022

X-95300 Ehering- und Goldschmiedekurs

Goldschmiede Fauner, Altmannstein
Referent: Stefan Fauner

TERMIN NACH VEREINBARUNG

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über nach Absprache individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.

Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49,00 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73,00 EUR

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein:
Di, Do. Fr. und Sa. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Vegane Hausmannskost / Menüreihe 1 – 5

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr,
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Schulküche

Referentin: Renate Weiß, Fachlehrerin für Hauswirtschaft
Gebührenstaffelung: 6 TN = 24 EUR / 7 TN = 21 EUR /
ab 7 TN 18 EUR

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche“
(Friedrich Nietzsche)

Frisch, schmackhaft und einfach vegan zu kochen ist mit viel Aufwand verbunden? Dieser Kurs überzeugt vom Gegenteil. Hier lernt man gewohnte bayerische Gerichte, wie z.B. Semmelknödel mit Champignonsoße, Käsespätzle, usw. vegan zuzubereiten. Und niemand schmeckt den Unterschied.

Jeder Kochabend beginnt mit einem kleinen Theorieteil zu unterschiedlichen Aspekten der veganen Küche.

Materialkosten von ca. 10,00 EUR - 12,00 EUR werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: 1 Spültuch, 2 Trockentücher, 1 Schürze, Lebensmittelbehälter, Getränk

Alle Teilnehmende, die 5 Kochabende besuchen, bezahlen für den letzten Kursabend nur die halbe Gebühr.

X-95400 Vegane Hausmannskost, Menü 1: selbstgemachte Spaghetti, Salat und Tiramisu

Donnerstag, 02.03.2023, 1x

NEU!

Zu Beginn des Kochabends wird in einem kurzen Theorieteil der Aspekt „Warum vegan und was bedeutet vegan? Welche Rolle spielt die eigene Gesundheit?“ aufgegriffen.

Menü 1:

Spaghetti „Bolognese“ mit selbstgemachten Nudeln • gemischter Salat • Tiramisu

X-95401 Vegane Hausmannskost, Menü 2: Käsespätzle, Salat, Beereneis m. Sahne

Donnerstag, 09.03.2023, 1x

NEU!

Zu Beginn des Kochabends wird in einem kurzen Theorieteil der Aspekt „Vegan gegen den Hunger in der Welt!“ aufgegriffen.

Menü 2:

Käsespätzle • gemischter Salat • Beereneis mit Sahne

X-95402 Vegane Hausmannskost, Menü 3: Geschnetzeltes mit Spätzle, Salat, Flammeri

Donnerstag, 16.03.2023, 1x

NEU!

Zu Beginn des Kochabends wird in einem kurzen Theorieteil der Aspekt „Tierschutz“ aufgegriffen.

Menü 3:

Champignonschnetzeltes mit Spätzle • Geschnetzeltes a la stroganoff mit Spätzle • Salat • Schokoflammeri • Vanilleflammeri



X-95403 Vegane Hausmannskost, Menü 4: Fleischpflanzerl, Kartoffelbrei, Mousse

Donnerstag, 23.03.2023, 1x

NEU!

Zu Beginn des Kochabends wird in einem kurzen Theorieteil der Aspekt „Umwelt- und Meeresschutz“ aufgegriffen.

Menü 4:

Fleischpflanzerl • Kartoffelbrei • Gelberüben Gemüse • Mousse au Chocolat

X-95404 Vegane Hausmannskost, Menü 5: Gulasch, Semmelknödel, Muffins

Donnerstag, 30.03.2023, 1x

NEU!

Zu Beginn des Kochabends wird in einem kurzen Theorieteil der Aspekt „Umwelt- und Meeresschutz“ aufgegriffen.

Menü 5:

Gulasch • Semmelknödel • Salat • Muffins

Instrumentalunterricht – Musikunterricht

Kursort: Grundschule Sandersdorf,
Am Görzenberg 7, Klassenzimmer
Referenten: Johann Janouschek (Blechinstrumente)
und Werner Reif (Gitarre)

NEU!

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.)

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 774,00 Euro, (45 Min.) 1.080,00 Euro, und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) 495,00 EUR. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Ab drei Instrumente/Familienmitglieder bekommen alle Familienmitglieder 5% Nachlass.

Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 77,40 Euro oder 108,00 Euro oder 45,00

ALTMANNSTEIN

Euro bzw. 49,50 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutrieb ist je nach Kapazität der Musiklehrkraft möglich!

X-95505 Blechblasinstrumente mit Hans Janouschek

Unterricht in: Trompete, Flügelhorn, Tuba, Waldhorn, Bariton, Tenorhorn, Posaune
Wochentag wird noch bekanntgegeben!
Uhrzeit nach Vereinbarung
Referent: Johann Janouschek

X-95514 Gitarre mit Herrn Reif

Mittwoch 16.09.22, zwischen 11:00 - 13:00 Uhr, nach Vereinbarung

X-95515 Gitarre mit Herrn Reif

Donnerstag 16.09.22, zwischen 11:00 - 13:00 Uhr, nach Vereinbarung

Kreativität fördern

montags, 13:00 - 14:30 Uhr,
Grundschule Sandersdorf, Am Görzenberg 7,
Klassenzimmer
Referentin: Carmen Rolka, Sozialpädagogin, Erzieherin
und Kunsttherapeutin

„Es geht nicht darum, dass man Kindern was beibringen muss. Man müsste verhindern, dass sie die angeborene Lust am gemeinsamen Gestalten und die Begeisterung am eigenen Entdecken verlieren.“ Gerald Hüther, Hirnforscher und Prof. für Neurobiologie

NEU!



Kreativ sein - Ich sein

Möglichkeiten, kreativ zu sein gibt es unendlich viele. Ob es beim Draußensein ist, in der Natur, im Miteinander oder jeder für sich: die eigene Kreativität zu entdecken, auszuleben und zu erleben macht (nicht nur) Kinder glücklich. Naturschätze sammeln statt kaufen, erfinden statt nachmachen, wiederverwerten statt wegschmeißen: wir experimentieren, tüfteln rum, gestalten gemeinsam und entdecken neu, aber vor allem haben wir viel Spaß und Freude. Auf die Pinsel, fertig, los!

X-96010 Kreativität fördern (Pilotprojekt)

Montag, 26.09.2022, 4x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 27 EUR /
7 TN = 23 EUR / ab 8 TN = 20 EUR

X-96011 Kreativität fördern

Montag, 07.11.2022, 9x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 72 EUR /
7 TN = 62 EUR / ab 8 TN = 54 EUR

X-96012 Kreativität fördern

Montag, 23.01.2023, 9x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 72 EUR /
7 TN = 62 EUR / ab 8 TN = 54 EUR

X-96013 Kreativität fördern

Montag, 08.05.2023, 9x
Gebührenstaffelung: 6 TN = 72 EUR /
7 TN = 62 EUR / ab 8 TN = 54 EUR

Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit!

mittwochs, 13:55 - 14:40 Uhr, 6x (1. - 2. Klasse)
mittwochs, 14:45 - 15:30 Uhr, 6x (3. - 5. Klasse)
Grundschule Sandersdorf, Turnhalle
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 27,00 EUR

NEU!

Das wichtigste Ziel bei diesem Projekt ist neben der Bewegung „DAS MITEINANDER“. Sei schlau! Zusammen sind wir stark! Mach dich fit!

Bitte geben Sie ihrem Kind Turnschuhe, eine Bastelschere, Buntstifte und Klebestift mit, sowie ein Getränk für zwischendurch.

(Kursgebühr 24 EUR zzgl. 3 EUR für Bastelmaterialien)

Der Kurs findet 1x pro Monat statt!

Ein Programm für alle Kinder die sich gerne bewegen, gerne etwas Neues ausprobieren, Freude an Musik haben und auch mal dem Alltag entfliehen möchten.

Eine abwechslungsreiche Stunde steht vor uns. Wir lassen uns treiben in den verschiedensten Bereichen.

Tanzwerkstatt: Bei dieser Tanzstunde wird die natürliche Bewegungsfreude von Kindern gefördert. Einerseits steht hier die eigene Kreativität im Vordergrund. Andererseits werden auf spielerischer Art und Weise die verschiedensten Tanztechniken vermittelt, sowie Rhythmus und Taktgefühl geschult. Das Erleben mit allen Sinnen macht diese Tanzstunde zum Erlebnis. Auf aktuelle Hits wird eine Choreographie erlernt oder auch mal ein Tanzutensil fantasievoll gestaltet. Zu guter Letzt werden das Basteln und der Tanz verbunden und es entsteht ein kleiner Showtanz (Wir benötigen Bastelschere, Buntstifte und Klebestift).

Wir spielen Yoga: Spielerisch Yoga lernen. Einfache Bewegungsabläufe mit großem Effekt. Durch eine Phantasievolle Reise versuchen wir den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Kinder lernen sich selbst wahr zu nehmen, Stress abzubauen und einfach Freude zu haben (Isomatte mitbringen).

Thai Bo Mix: Schattenboxen zu aktueller Musik. Emotionen freien Lauf lassen. Nach einem Aufwärmtraining werden wir verschiedene Schlagtechniken erlernen. Koordination, Kondition, Ausdauer und die Selbstverteidigung werden geschult. Spaßfaktor garantiert (Isomatte mitbringen).

Und unzählige Aktivitäten mehr...

X-97600 Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit!

1. bis 2. Klasse
Mittwoch, 13:55 - 14:40 Uhr, 6x
Kurstage: 05. Oktober, 09. November,
07. Dezember, 11. Januar, 08. Februar und 08. März

X-97601 Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit!

3. bis 5. Klasse
Mittwoch, 14:45 - 15:30 Uhr, 6x
Kurstage: 05. Oktober, 09. November, 07. Dezember, 11. Januar, 08. Februar und 08. März

Inline-Skating

Samstag, 05.08.2023 und Sonntag 06.08.2022
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Vorplatz
Referentin: Kathrin Hausler
Gebühren: 25,00 EUR

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Kniegeschützer), Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

X-97400 Inline-Skating - Anfänger*innen, ab 5 Jahre

Samstag, 05.08.2023 und Sonntag 06.08.2022
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die ganz neu mit dem Inlinern beginnen und noch nicht fahren und anschieben können. Der Kurs wird in einer Kleingruppe bis maximal 10 Kindern abgehalten.

Dadurch kann gezielt auf das einzelne Kind eingegangen werden.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse

X-97410 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre

Samstag, 05.08.2023 und Sonntag 06.08.2022
12:00 Uhr - 13:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und anschieben können.

Gezielte Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele fördern die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit der Kinder.

Auch die Balance und das Gleichgewicht werden geschult, und der Spaßfaktor in der Gruppe kommt nicht zu kurz.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse
- Geschicklichkeits-Parcours



Seniorentreff der Stadt Beilngries



Soweit Corona-bedingt möglich, finden Wanderungen, Fahrten und Besichtigungen statt.

Die aktuellen Programmpunkte, Abfahrtszeiten, Kosten etc. erfahren Sie aus der Gemeindezeitung, der Presse oder aus dem Schaukasten (gegenüber Kirchvorplatz).

Seniorentanz mit Angela Lerzer jeden Montag ab 14.30 Uhr im Pfarrheim, Neueinstieg jederzeit möglich

Kegeltreff, 1x monatlich (Termine werden noch bekannt gegeben)

Wassergymnastik ab 14.06.2023 mit Anna Kipke
Anmeldungen unter der Kursnummer X-4619 bei der vhs Beilngries.

Sollten Fahrten stattfinden, erfolgt die Abfahrten mit dem Bus immer am Seniorenzentrum und an der Frauenkirche.

Bitte melden Sie sich für alle Busfahrten im Touristikbüro unter der Tel. 08461/8435 an.

Alle Überweisungen bitte an den Seniorentreff der Stadt Beilngries IBAN DE 95 7215 0000 00 20 0873 26 bis spätestens eine Woche vor der Fahrt.

Ansprechpartner Seniorentreff: Marianne Schmidt,
Angerplatz 2, 92339 Beilngries – Kottlingwörth,
Tel.: 08461 700934, Fax: 08461 700933

Bayerisches Rotes Kreuz



Erste-Hilfe Kurse

BRK Rettungswache Beilngries, Wiesenweg 3, samstags ab 09:00 Uhr

10.09., 15.10., 05.11. und 03.12.2022
14.01., 04.02., 04.03., 15.04., 06.05., 03.06., 08.07.,
09.09., 07.10., 04.11. und 02.12. 2023

Telefonisch können weitere Termine beim BRK Eichstätt erfragt werden, Telefon: 08421/97570

oder auch über unsere Homepage:
www.kveichstaett.brk.de/kurse.

Anmeldung immer über die Homepage!

Es kann sein, dass Termine wegen Raumkollisionen verschoben werden müssen.

Clever wohnen daheim – in allen Lebenslagen

Am Montag, 31.10.2022 ab 17 Uhr an der Wache in Beilngries, Wiesenweg 2 findet der kostenlose Bild-Vortrag statt. Um Anmeldung wird gebeten: kehr@kveichstaett.brk.de

Die zertifizierte Wohnberaterin Elisabeth Kehr zeigt anhand von Beispielen, mit welchen, oft einfachen Mitteln, Mitbürgern mit körperlichen Einschränkungen das Wohnen zuhause erleichtert wird. Viele dieser Dinge sind auch von Vorteil für junge Familien mit Kindern. Oft kann man schon beim Neubau oder bei der Renovierung viel einplanen und beachten.

Durch verschiedene anschauliche Beispiele wird gezeigt, wie das Wohnumfeld den verschiedenen Bedürfnissen angepasst wird.

Gerne werden auch Fragen beantwortet.

Bund Naturschutz Ortsgruppe Beilngries



Samstag, 10.09.2022, 20:00 Uhr

Vollmondtour – Wanderung mit allen Sinnen rund um den Arzberg – Dauer ca. 2 ½ Stunden

Auf dem Plateau wird ein kleiner Imbiss angeboten
Anmeldung erforderlich

Leitung: Sonja Hornung, Natur- und Landschaftsführerin, Eichstätt

Treffpunkt: am Galgenbrunnen, Beilngries; Kosten: 5 Euro pro Person

Samstag, 24.09.2022, 14:30 Uhr

Apfelfest für Kinder

Wir erkunden die BN-Streuobstwiese und zaubern eine apfelige Leckerei!

Leitung: Caroline Stadler; Ort: Bund Naturschutz-Streuobstwiese, Naturkindergarten

Samstag, 05.11.2022, 11:00 Uhr

Führung Hainmühle in Morsbach

Kosten: 2,- € pro Person, Treffpunkt: 10:15 Uhr am Parkplatz ehem. Amtsgericht Beilngries, Bildung von Fahrgemeinschaften und

Kinderführung in der Hainmühle

Vom Korn zum Mehl incl. Verkostung und Malbuch

Leitung: Caroline Stadler; Ort: Morsbach

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter:

<https://eichstaett.bund-naturschutz.de/ortsgruppen/beilngries>

Bund Naturschutz Ortsgruppe Kipfenberg



Samstag, 24. September, 14:30 - 16:30 Uhr

Warum braucht die Arnsberger Leite Schafe und Ziegen?

Kostenlose Wanderung im Rahmen des Altmühltaler Lamm-Abtriebes

Treffpunkt: Alte Schule Böhming

Sonntag, 25. September, 14:30 - 16:00 Uhr

Bunte Vielfalt dank unserer Schafe und Ziegen - Wanderung zur Fauna und Flora der Magerrasen

Kostenlose Wanderung im Rahmen des Altmühltaler Lamm-Abtriebes

Treffpunkt: An der Altmühlbrücke in Böhming

Weitere Termine und genauere Beschreibungen

finden Sie unter:

<https://eichstaett.bund-naturschutz.de/veranstaltungen>

Infotelefon: 08465/905131



Tourist-Information Beilngries

Führungen durch Schloss Hirschberg

18.09., 16.10., 13.11., 04.12.2022;
15.01., 12.02., 12.03., 16.04., 30.04., 07.05., 28.05.,
11.06., 25.06., 02.07., 16.07. und 06.08.2023

Treffpunkt: Schlosshof, jeweils **16:00 Uhr**

Stadtführungen durch das historische Beilngries

03.09., 10.09., 17.09. 01.10., 15.10.2022;
06.05., 13.05., 20.05., 03.06., 10.06., 17.06., 01.07.,
08.07., 15.07., 29.07., 05.08., 12.08., 26.08., 02.09.,
09.09., 23.09., 30.09. und 07.10.2023

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29, **17:00 Uhr**

Erlebnissführungen mit Schauspiel

27.08. und 08.10.2022;
29.04., 27.05., 24.06., 22.07., 19.08., 16.09. und
14.10.2023

Beginn: jeweils **20 Uhr**, am 14.10.23 bereits um **19 Uhr**

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29

Führung zum Tag des Geotops

18.09.2022 um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Geotop“ zwischen Kottlingwörth und Töging

Ostermontagswanderung „Geheimnisse hinter Kirchenmauern“

10.04.2023 um 13:30 Uhr

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29

Beilngrieser Open Air – Raus mit Euch!

Voraussichtlich 06.05.2023

Ort: Historische Beilngrieser Innenstadt

Open-Air-Kino im Sulzpark

Voraussichtlich 07.-09.06.2023

Beilngrieser Altstadtfest

15. und 16.07.2023

- Änderungen vorbehalten! -

Weitere Termine und genauere Beschreibungen finden Sie unter www.beilngries.de/veranstaltungskalender.

Tourist-Information Kipfenberg

Veranstalter:

Markt Kipfenberg,
Tourist-Information

Infotelefon: 08465/941040



Veranstalter: Markt Kipfenberg, Römer und Bajuwaren

Museum, Burg Kipfenberg

Infotelefon: 08465/905707

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Auf den Spuren der Römer“

Sonntag, 11. September 2022, 13:30 - 16:00 Uhr

Kostenlose Wanderung mit Claudia Stougard und Britannicus Barbaricus

Treffpunkt: Landhotel Geyer, Alte Hauptstraße 10,

Pfahldorf. Die Tour endet beim Römercastell - Wirtshaus & Hotel, Wirtsstraße 9, Böhming.

Anmeldung erforderlich!

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Runter von der Couch!“

Sonntag, 18. September 2022, 14:00 - 16:00 Uhr

Kostenlose Hundewanderung mit Jessica Fieger

Treffpunkt: HundeZentrum Kipfenberg, Marktstraße 18, Arnsberg. Tour endet beim „Landhotel zum Raben“, Schlossleite 1, Arnsberg.

Anmeldung erforderlich

Partner der VHS

17. Altmühltaler Lamm-Abtrieb mit Woll- und Handwerkermarkt

24. - 25. September 2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie
Ort: Rund ums Römercastell - Wirtshaus & Hotel, Wirtsstraße 9, Kipfenberg

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Limesbuche im Jahreswandel“

Sonntag, 25. September 2022, 13:00 - 17:00 Uhr
Kostenlose Wanderung mit Christian Doleys
Treffpunkt: Gasthof Metzgerei Neumeyer, Frankenring 4, Kipfenberg. Die Tour endet beim Landhotel "Alter Peter", Marktplatz 16, Kipfenberg.
Anmeldung erforderlich

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Tour zum Grösdorfer Kreuz“

Sonntag, 9. Oktober 2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Kostenlose Wanderung mit Jana Pickl
Treffpunkt: Gasthaus Oberer Wirt, Erlenstraße 8 A, Irlahüll. Die Tour endet auch hier.
Anmeldung erforderlich

Kostenloser Vortrag: „Ratten, Gräber und Ikonen: Zur Geschichte der Justinianischen Pest“

Dienstag, 11. Oktober 2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Tobias Esch (Leiter des Kelten- & Römermuseums Manching)
Ort: Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Verehrt, verflucht, vergessen: Geschichten rund um das letzte Stündchen

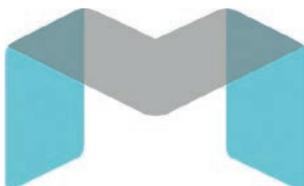
Sonntag, 16. Oktober 2022, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg
Mit Umzügen, Schauspielen, professionellen Klageweibern und z.T. ausgefallenen Ritualen und Grabstätten hat man in der Spätantike seine Toten verehrt. Doch was geschah, wenn die Erinnerung an einen berühmten Toten wieder ausgeradiert werden sollte? Die Führung begibt sich auf Spurensuche und zeigt spektakuläre Objekte.
Eintrittspreise/Gebühr: 5.00 €, Schüler: 2.50 €, Familien: 11.00 €
Anmeldung ist erforderlich.
Weitere Termine dieser Führung:
Sonntag, 4. Dezember 2022, 14:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 15. Januar 2023, 14:00 - 15:00 Uhr

Kostenloser Vortrag:

Der Donaulimes ist UNESCO-Welterbe - von Bad Gögging in Niederbayern bis Iža in der Slowakei
Dienstag, 25. Oktober 2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Dr. Markus Gschwind (Limeskoordinator)
Ort: Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Sonderausstellung:

„50 Jahre Heimatmuseum und Depot: Gesichter und Geschichten aus Kipfenbergs Vergangenheit“
vom 01.01. – 31.12.2022
Ort: Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg
Geöffnet zu den Museumsöffnungszeiten
Eintrittspreise/Gebühr: 5.00 €, ermäßigt: 2.50 €, Schüler: 2.50 €, Familien: 11.00 €
nur Sonderausstellung 2.50 pro Person



**KULTUR
HISTORISCHER
VEREIN**



Mühlweg 1,
85125 Kinding-Pfraundorf

Auf 1000 m² Ausstellungsfläche zeigen wir alte Technik aus den Bereichen Haushalt, Handwerk, Landwirtschaft und Verkehr.

**Öffnungszeiten
von April bis Oktober
Jeden Sonntag
von 13:00 bis 17:00 Uhr**

**Aktuelle Termine von
Veranstaltungen und
Sonderaktionen** entnehmen Sie bitte der Homepage
www.museen-anno-dazumal.de.

**Für Gruppen organisieren
wir bei vorheriger Anmeldung
unter Telefon:**
08461/9682, 08461/8104
oder 0171/5141001
Führungen außerhalb der
Öffnungszeiten.



Hauptstraße 49,
92339 Beilngries

Modellisenbahnen, Kasperfiguren, Blechspielzeug, Tretbulldogs, Puppenküchen u.v.m. Vielleicht finden auch Sie das Spielzeug aus Ihrer Kindheit wieder!

**Öffnungszeiten
Jeden Sonntag
von 13:00 bis 17:00 Uhr**

**Aktuelle Termine von
Veranstaltungen und
Sonderaktionen** entnehmen Sie bitte der Homepage
www.museen-anno-dazumal.de.

Einlass für Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Anmeldung unter
Telefon: 08461 60 11 76.

vhs
Volkshochschule
Beilngries

Leitbild

**Gemeinsam
Stein für Stein
ans Ziel**

- Fair •
- Modern • Diversität •
- Qualitativ gutes Angebot •
- Wertschätzend • Lebenslanges Lernen •
- Gleichgesinnte • Sozialverträgliche Preise •
- Gesellschaftsentwicklung • Ort der Begegnung und des Dialogs • Vielseitiges und zeitgemäßes Programm • Alle Altersgruppen • Förderung und Erhalt der physischen und psychischen Fähigkeiten •
- Willkommenskultur

Foto: Uwe Hansel

- Gesundheit
- Onlinekurse
- Beruf
- Gesellschaft
- Junge vhs
- Sprachen
- Kultur

- > BUCHHALTUNG
- > STEUERBERATUNG
- > UNTERNEHMENSBERATUNG
- > DIGITALISIERUNG

für Gewerbe, Freie Berufe
und Privatpersonen

BERATA /

Beilngries

KOMM IN UNSER TEAM

Wir bilden auch aus!

BERATA-GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Grampersdorf, Kirchstraße 8
92339 Beilngries



+49 (0)8466 940050

berata.beilngries@bbjmail.de
www.berata-beilngries.de



Markus
Fehlner

Steuerberater,
Landw. Buchstelle



Gerhard
Meier

Steuerberater,
Landw. Buchstelle



Sonja
Haas

Dipl.-Betriebsw. (FH)
Steuerberaterin



Angela
Haas

Steuerberaterin,
Landw. Buchstelle



Albert
Meier

Steuerberater,
Landw. Buchstelle



ALTENMARKT a.d. Alz | ALTÖTTING | ASCHAFFENBURG | AUGSBURG | BAD AIBLING | BAD WINDSHEIM | BARBING | BAYREUTH | BEILNGRIES
CHEMNITZ | COTTBUS | DELITZSCH | EBERSBERG | FORCHHEIM | GREIZ | GRÖBENZELL | GUNZENHAUSEN | HOF | HUTTHURM | KEMPTEN
KULMBACH | LANDSHUT | LÖBAU | LÜBBENAU | MARKTBREIT | MEIßEN | MURNAU am Staffelsee | NÖRDLINGEN | PENIG | PFARRKIRCHEN
PLAUEN | POCKING | SCHEBLITZ | SCHLEIZ | SCHONGAU | SCHONUNGEN | STRAUBING | SULZBACH-ROSENBERG | TAUCHE | WEIDEN i.d.OPF.
WÜRZBURG | ZELLINGEN

* Die Beilngrieser
Hotels & Restaurants



* Genuss hat ein Zuhause

Acht Häuser, acht Familien, ein Credo:
Die Beilngrieser Hotels & Restaurants
verwöhnen Sie mit dem Besonderen.
Speisen, schlafen, feiern oder tagen
Sie in unseren familiengeführten
Hotels und Gasthöfen und teilen Sie
mit uns die Freude am Genuss!

Telefon Beilngries:



Die Gams -6100



Zur Krone -6530



Der Millipp -1203



Altmühlberg -605300



Euringer -6510



Zum Hirschen -520



Schattenhofer -64130



Fuchsbräu -6520

bewusst-beilngries.de/gastgeber/

