

Jahres- Programm

Sept. 2023 bis Aug. 2024

Beilngries mit Kipfenberg
und Altmannstein

Volkshochschule
Beilngries e.V.,

Ringstraße 16, 92339 Beilngries
Telefon (08461) 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



Gesundheit



Onlinekurse



Junge vhs



Gesellschaft



Sprachen



Beruf



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



**Corinna
Schwaller**

B. Sc.
Steuerberaterin



Besuche uns auch online

ALTENMARKT a.d. Aiz | 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

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 von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

- 3. Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung 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 g.a.s.t.-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*in oder Kursteilnehmer*in 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 (0 84 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!

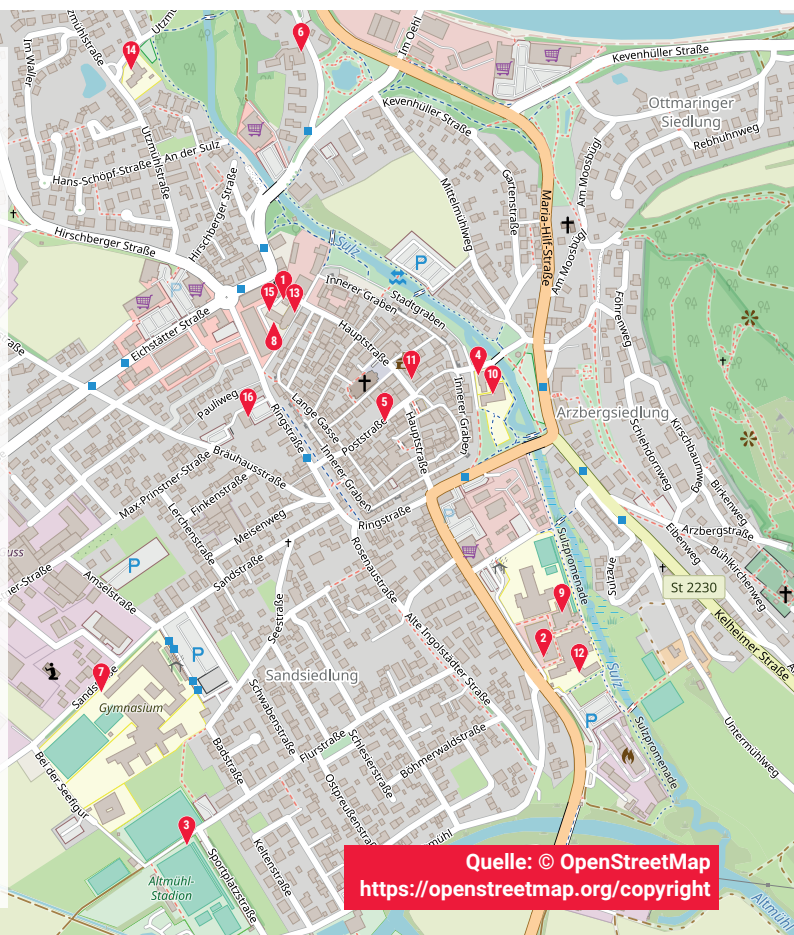
- 6. Mindest-/Maximalteilnehmerzahl:** Kurse können auch bei Nichterreichen der minimalen Teilnehmendenzahl durchgeführt werden, wenn alle Teilnehmenden mit einem Aufpreis einverstanden sind. Ist die maximale Teilnehmendenzahl erreicht, werden Wartelisten für zusätzliche Kurse angelegt.
- 7. Unterrichtstage:** 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 Teilnehmendenliste
 - d) mit Unterzeichnung der Anmeldung bzw. mit Erteilung der Abbuchungserlaubnis (auch telefonisch).
- Mit der Anmeldung oder der Erteilung der Abbuchungserlaubnis erkennen die Teilnehmenden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Beilngries e.V. an, die Bestandteil des Vertrags 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 Teilnehmenden 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.

In diesen Räumen finden die Kurse der vhs Beilngries e.V. statt:

- 1 Altes Feuerwehrhaus (BüB), Hauptstraße 51
- 2 Bühlerhalle Beilngries, Hallenabschnitte 1-3, Ingolstädter Straße 7
- 3 FC Beilngries Gymnastikraum, An der Altmühl 26, Zugang über die Flurstraße
- 4 Franziskuskindergarten (neu) Gymnastikraum, Hans Weckler-Anlage 1
- 5 Hotel Fuchsbräu, Seminarraum, Hauptstraße 23
- 6 Gemeinschaftsunterkunft (Gallus), Schulungsraum, Neumarkter Straße 25
- 7 Gymnasium Beilngries, Turnhalle, Hallenabschnitt 1 - 4, Sandstraße 27, Zugang auf der Rückseite des Schulgebäudes über ein Drehkreuz
- 8 Gymnastikraum der vhs, Hauptstraße 49, Gebäude Spielzeugmuseum separater Eingang ganz rechts (EG)
- 9 Hallenbad Beilngries, Ingolstädter Straße 5
- 10 Kita im Sulzpark, Gymnastikraum, Hans-Weckler-Anlage 1
- 11 Hotel Krone, Raum „Kronestüberl“, Hauptstraße 20 (Zugang über Innenhof)
- 12 Mittelschule Beilngries, Klassenzimmer oder Schulküche, Ingolstädter Straße 7
- 13 Pfarrheim, Turnhalle, Hauptstraße 47, Zugang über Innenhof – Eingang Spielzeugmuseum (OG)
- 14 Schutzengelkindergarten, Gymnastikraum, Utmühlstraße 30
- 15 Spielzeugmuseum, 1. OG – rechts in den Flur, drei Schulungsräume, Hauptstraße 47
- 16 vhs-Gebäude, Kursräume 1 - 6, Ringstraße 16



Quelle: © OpenStreetMap
<https://openstreetmap.org/copyright>

HÖREN MIT DEM WOW-EFFEKT



Gutes Hören ist Lebensqualität! Die **SoniTon Eco Hörwelt** bietet Ihnen eine große Vielfalt an Hörsystemen und Ausstattungsvarianten – individuell anpassbar an Ihre persönlichen Bedürfnisse.

WIR BERATEN SIE GERNE!

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

Ringstraße 13 · 92339 Beilngries · Tel. 08461 700254
 Marktplatz 4 · 91171 Greding · Tel. 08463 6034755

Machen Sie den kostenlosen Hörtest!



Datenschutzerklärung	3
AGB und Wichtige Hinweise Anmeldung	3
Vorwort des Bürgermeisters	7
vhs-Vorstandsmitglieder und Team	8
Referenten der vhs	8
Beitrittserklärung	11

Gesellschaft und Leben



Gesprächskultur in der Familie	13
NEU - Immer Ärger mit den Hausaufgaben	13
Online - Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining	13
NEU - Prävention sexualisierter Gewalt an Kindern	13
Selbstverteidigungskurs für Familien	13
Schafkopfkurs für Einsteiger*innen	13
Schafkopfkurs für Fortgeschrittene	13
Online - So sichern Frauen ihre Zukunft	13
Online - Was tun mit dem Riester-Vertrag?	15
Online - NEU - Kaufkraftverlust durch Inflation: Wie schütze ich mein Erstpartes?	15
Online - NEU - Policencheck: Überflüssige Versicherung kündigen, Geld sparen	15
Online - NEU - Immobilie im Alter: Kostengünstig & altersgerecht Wohnen	15
Planen und Bauen - vom Traum zum Haus	15
NEU - Sanieren und Umbauen - ein ganzheitliches Konzept mit gutem Teamwork	15
Energieeffizienz Zuhause - Energiesparen verstehen	15
NEU - Steckrüben und Co. - Wintergemüse säen und anbauen	17
Der Komposthaufen - natürlicher Dünger für den Garten	17
Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung	17
NEU - Ran an den Spaten - eigenes Gemüse im Garten und auf dem Balkon	17
NEU - Nachhaltigkeit der Bienenhaltung	17
NEU - Imkeranfängerkurs	17
Der nächste Wagen - ein E-Auto?	17
Sense-Dengeln, Einstellen u. Mähen	17
Intensiv-Fototag	19
NEU - Portrait-Fotografie - Bitte lächeln!	19
Unser FOTOWALK in Beilngries	19
Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent	19
Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten	19
Make-up und die richtige Vorbereitung	19
Wildkräuterwanderung im Mai	19
NEU - Pilze besser kennenlernen in Theorie und Praxis	19
Schokoladen Tasting	20
Weinkunde – Grundseminar	20
„Kinder-Erkältungsfrei durch den Winter“ nach Sebastian Kneipp	20

Beruf



Gabelstaplerführerschein	20
Tageskurs Fahrerschulung	20
Word Einsteigerkurs	20
Word Aufbaukurs	20
VBA Einsteigerkurs	21
Computerkurs für Beginner*innen	21
Excel für Anfänger*innen	21
Excel - Formeln und Funktionen	21
Smartphones für Fortgeschrittene für 55+	21
Sicher im Internet unterwegs für 55+	21

Sprachen



Integrationskurs - Deutsch - Sprachkurs	21
Integrationskurs mit Alphabetisierung	22
Einbürgerungstest	22
Englisch	22
Italienisch	23
Spanisch	24
Französisch	25
Griechisch	25

Gesundheit



„Kinder-Erkältungsfrei durch den Winter“ nach Sebastian Kneipp	25
Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten	25
Intervallfasten macht glücklich und gesund	27
Einführung in die Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung	27
Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung	27
Basenfasten für Anfänger und Fortgeschrittene	27
NEU - Clever und vital ernähren im Joballtag	27
NEU - Schlank mit gleicher Kalorienmenge	27
NEU - Der Einfluss der modernen Lebensweise auf das Immunsystem	27
NEU - Wunschgewicht mit Spaß - Fototherapie	27
Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit	29
Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit	29
Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern	29
Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE	29
Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE	29
Feldenkrais Workshops:	
· Rund um Kopf und Kiefer	
· Leichtigkeit im Rücken	
· Zur Ruhe kommen mit und in sich	
· Schulter und Nacken	
· Entspannung der Augen	31
Autogenes Training = Entspannung im Alltag	31
Hatha-Yoga mit Jürgen Lorenz	31

NEU - Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken	32
NEU - Schnupperstunde - YIN YOGA und Meditation	32
NEU - YIN YOGA und Meditation	32
NEU - YOGA Basics und Meditation	32
Yoga für den Rücken	32
Hatha-Yoga mit Manuela	32
Bewegte Meditation	33
Qigong	33
NEU - Einführung in Tai Chi	33
Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung	33
Yoga meets Pilates	34
Pilates Basics und Advancedübungen	34
Pilates für Fortgeschrittene	34
NEU - Fit mit Pilates	35
NEU - Rund um die Wirbelsäule	35
Rücken-Fit	35
Stretching/Wirbelsäulengymnastik für Frauen	35
NEU - Wirbelsäule- und Rückengymnastik für ALLE	35
NEU - Gesunder Rücken ab der zweiten Lebenshälfte	37
Stretching	37
Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung	37
Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE	37
Funktionelle Bewegungsgymnastik	37
XXL - Gymnastik	38
Bewegungstraining auf dem Stuhl - Sitzgymnastik	38
Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen	38
Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken	38
NEU - Bodystyling am Vormittag	38
BODYFIT mit Anika	38
BODYFIT - Dance	39
Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 5 Jahre)	39
TAE BO	39
Body Workout Mix mit Kerstin	39
Body Workout Mix mit Marion	39
Ski - Gymnastik	39
Gymnastik und Zirkeltraining	41
Volleyball	41
Aquafitness im Flachwasser	41
Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser	41
Aquajogging	41
Interessent*innensammlung	41
Kraul-Schwimmkurs	41
ZUMBA	42
NEU - Akrobatische Figuren	42
NEU -Tanzworkshop „Floorwork“	42
Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout	42
Fitness im Sulzpark - Ferienangebot	42
Jumping	42
Aerial Yoga	43
Bogenschießen für Erwachsene und Kinder	43
Koronarsport	43

Kultur



NEU - Perspektivisches Zeichnen / Skizzen - Grundkurs	43
NEU - Freihandzeichnen mit Bundstiften und Wasserfarben	43
NEU - Mal mich an „Keramik selbst bemalen“	45
NEU - Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Senior*innen	45
Weidenflechtkurs	45
Seifen selbst gemacht	45
Bienenwachskerzen selbst gießen	45
Die Kunst des Klöppels	45
Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	45
NEU - „Nur Mut - es gelingt bestimmt“ - Nähkurs	47
Ehering- und Goldschmiedekurs	47
Fleischlos glücklich	47
Bayrisch vegetarisch kochen	47
NEU - Vegan kochen	47
Basischkochen - leicht und lecker	47
Vollwertig - vegetarischer Kochkurs	47
NEU - „Fit in den Frühling“ - mit Frischkost	47
NEU - Vollwertig unterwegs mit süßen Leckereien - für Große und kleine Leute	47
NEU - Einfache Rezepte für die Familie! Rezepte zum Vorkochen/Vorbereiten	47
Thai-Kochkurs mit Fah	49
Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah	49
Strudel von süß bis deftig	49
Brotbacken	49
NEU - Mehr als nur Pasta	49
NEU - Genuss in der 3. Jahreszeit	49
NEU - Saltimbocca und Co.	49
NEU - Italienische Küche vegetarisch	49
NEU - Ostern Italienisch	49
NEU - Lieblingsgerichte aus Sardinien	49
NEU - Lasagne und mehr	49
NEU - Leichte Sommerküche	51
Der Trend aus USA - Charcuterie Workshop	51
Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene	51
Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung	51
Gebührenübersicht für Instrumentalunterricht	52
Bilder der Musiklehrer*innen	53
Festliches Konzert 2023	53
Eltern mit Kindern nähern „Beidl für Ois“	54
Linedance	54
Orientalischer Tanz für Anfänger*innen	55
Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene	55

Online



Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining	55
So sichern Frauen ihre Zukunft	55
NEU - Was tun mit dem Riester-Vertrag?	55

NEU - Kaufkraftverlust durch Inflation: Wie schütze ich mein Erstparter?	55
NEU - Policencheck: Überflüssige Versicherung kündigen, Geld sparen	55
NEU - Immobilie im Alter: Kostengünstig & altersgerecht Wohnen	55
Nachhaltigkeit der Bienenhaltung	55
Imkeranfängerschulung	55

Kostenlose Online-Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.:

Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen	55
Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke	55
Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!	55
Energiesparen im Alltag	56
Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?	56
Energieausweis für Wohngebäude	56
Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?	56
Schimmel vermeiden: Wie heize und lüfte ich richtig	56
Bauen mit Holz	56
Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen	56

Hexen - gibt es sie wirklich? Über Hexen, Hexenkulte und ihre Geschichte	56
Vorbereitung auf die Ausleseprüfung für die Qualifikationsebene 3	56
Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht	56

Demokratie im Gespräch:

Landtagswahl 2023: Digitaler Wahlkampf	56
Digital Memory - Chancen und Risiken neuer Formen des Erinnerns	56
Function follows form: Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen	56

Livestream - vhs.wissen live:

Die Demokratie und ihre Zukünfte	57
Normalisierung der extremen Rechte	57
„Bekehret die Welt“	57
Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens	57
Leopold II, König von Belgien	57
Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied	57
Warum Erben ungerecht ist	57
Vom Nutzen der Pilze	57
Veranstaltung mit dem Friedenspreisträger Salman Rushdie	57
Künstliche Photosynthese	57
Die Sache mit Israel: Fünf Fragen	57
Die schuldigen Hirten	57
Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch	57
Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk	57
Vermögensungleichheit und Klassenanalyse	57
Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz	57
Wo die Zitronen blühen – Italienische Küche	57
Die Intelligenz der Bienen	57
Global gescheitert?	57
Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung	57
Schwangerschaftsyoga PRÄSENT oder ONLINE	57
NEU - Rückbildungskurs - Fit mit Baby-Yoga	57

Yoga für den Beckenboden PRÄSENT oder ONLINE	57
NEU - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken	57

Feldenkrais Workshops:

- Rund um Kopf und Kiefer	
- Leichtigkeit im Rücken	
- Zur Ruhe kommen mit und in sich	
- Schulter und Nacken	
- Entspannung der Augen	57

Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE	57
KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse	57

Junge vhs



NEU - Resilienztraining für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren	59
NEU - Resilienztraining für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren	59
„Konzentriert geht's wie geschmiert“	59
Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahre	59
Life Kinetik (für Kinder von 5 bis 7 Jahre)	59
Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 - 10 Jahre	59
Ballnet	61
Aerial Dance Kids (ca. 8 - 13 Jahre)	61
Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre - Interessent*innen	61
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen 8 - 11Jahre	62
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Jungs von 8 - 11 Jahre	62
Online - KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse	62
NEU - Freihandzeichnen mit Kindern 5. - 7. Klasse	62
NEU - Bau einer C-Blockflöte aus Bambus - Werkkurs für Kinder 4. - 5. Klasse	62
NEU - Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Kinder ab 8 Jahre	62
NEU - Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Jugendliche ab 13 Jahre	62
„Do it yourself“ Taschen - Mobile - Türstopper	62
Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien ab 7 Jahre	63
NEU - „Aus alt mach neu“ - Upcycling für Kinder von 8-12 Jahre	63
Eltern mit Kindern nähern „Beidl für Ois“	63
NEU - Italienisch Kochkurs für Kinder (9 - 13 Jahre)	63
NEU - Meine Pizza ist fertig! Kochkurs für Kinder (9 - 13 Jahre)	63
Weihnachtsbasteln mit Anika (für Kinder von 4 - 7 Jahren)	63
NEU - Osterbasteln mit Anika (für Kinder von 4 - 7 Jahren)	65
Muttertagsbasteln mit Anika (für Kinder von 4 - 7 Jahren)	65
Vatertagsbasteln mit Anika (für Kinder von 4 - 7 Jahren)	65
Für junge Zauberlehrlinge von 10 bis 16 Jahre (für Fortgeschrittene)	65

Für junge Zauberlehrlinge (2. Klasse bis 6. Klasse)	65
Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz	65
Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz	65
Tanzen für Teenies ab 10 Jahren	65
NEU - HipHop-Dance für Jugendliche von 12 - 16 Jahre.	65
Inline-Skating - Anfänger ab ca. 5 Jahre	66
Bogenschießen für Anfänger*innen ab 10 Jahre	66
Musik erleben für Kinder von 3 bis 5 Jahren	66
Musik erleben für Kinder von 6 bis 8 Jahren	66
NEU - Mini-Musical für Kinder von 8 bis 11 Jahren	66
NEU - Entspannung für Kinder von 3 bis 5 Jahren	67
NEU - Entspannung für Kinder von 6 bis 8 Jahren	67
NEU - Entspannung für Kinder von 9 bis 11 Jahren	67

Kipfenberg	
Hatha-Yoga	67
NEU - Autogenes Training	67
NEU - Atementspannung	67
Qigong	69
NEU - Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger - Kreativ werden	69
Aquarell- und Acrylmalkurs für Fortgeschrittene - Kreativ werden	69
Zeichenkurs	69
Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung	69

Altmannstein	
Make-up und die richtige Vorbereitung	71
Italienisch	71
Hatha-Yoga	71
QiGong Kurs	73
Rücken-Fit am Vormittag	73
Bodyfit	73
NEU - Bodystyling am Vormittag	73
ZUMBA (Sandersdorf)	73

Linedance „offen für Alle“	74
NEU - Mal mich an „Keramik selbst bemalen“	74
Seifen selbst gemacht	74
Ehering- und Goldschmiedekurs	74
Vegane Hausmannskost	74
Inline-Skating - Anfänger*innen, ab 5 Jahre - Interessentenliste	75
Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit! 1. bis 2. Klasse (Sandersdorf)	75

Seniorentreff der Stadt Beilngries	77
Bayerisches Rotes Kreuz – Lebensrettende Sofortmaßnahmen	77
Bund Naturschutz Beilngries	77
Bund Naturschutz Kipfenberg	77
Touristinformation Beilngries	77
Touristinformation Kipfenberg	77
Altmühl-Jura	78
Kulturhistorischer Verein Beilngries-Kinding e.V.	78
Leitbild der vhs	78

Vorwort des 1. Bürgermeisters



Liebe Leserinnen
und Leser,

das neue Programmheft der vhs liegt vor Ihnen und Sie dürfen sich auf ein vielseitiges und spannendes Kursprogramm freuen. Die Volkshochschule ist ein Ort der sich um die Bildung unserer Bürger*innen verdient macht. Sie hat den Anspruch allen Bevölkerungsgruppen Spracherwerb, Fort- und Weiterbildung oder auch Diskussions- und Meinungsbildung zu ermöglichen. Man profitiert hier nicht nur vom Wissen der Kursleiter*innen, sondern auch von den Erfahrungen anderer Teilnehmer*innen.

Das diesjährige Programm bietet vielfältige und umfangreiche Angebote, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen, sowie den eigenen Horizont zu erweitern. Sprachkurse, Kulturveranstaltungen, Gesundheitsprogramme sowie Schul- und Berufsbildungskurse decken die unterschiedlichsten Interessen ab.

Für den großen Einsatz des vhs-Teams möchte ich mich herzlich bedanken. Sie haben wieder einmal bewiesen, dass sie den Bedürfnissen aller Altersgruppen gerecht werden.

Ich persönlich wünsche allen Leser*innen dieses Heftes Inspiration, sowie allen Teilnehmer*innen viel Freude und Erfolg bei Ihren Kursen und Veranstaltungen.

Helmut Schloderer 1. Bürgermeister



Petra Pfaller
Geschäftsführerin



Barbara Netter
1. Vorsitzende



Helmut Schloderer
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



Astrid Englisch
Mitarbeiterin



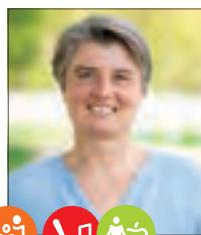
Daniela Kellner
Mitarbeiterin



Corina Angeles
Camacho
Bereich Gesellschaft



Helga Dollhofer-Velata
Bereich Gesellschaft



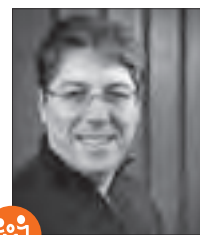
Steffi Friedrich
Bereich Gesellschaft,
Gesundheit und Kultur



Susanne Gelbmann
Bereich Gesellschaft



Margit Graf
Bereich Gesellschaft



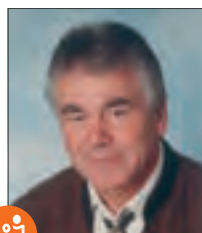
Uwe-Jürgen Hansel
Bereich Gesellschaft



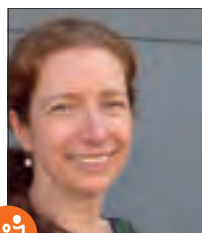
Raimund Kaindl
Bereich Gesellschaft



Verena Kopp
Bereich Gesellschaft



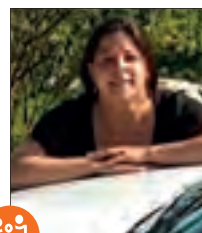
Josef Köstler
Bereich Gesellschaft



Iris Kühnl
Bereich Gesellschaft



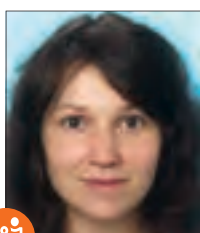
Ulrich Lohrer
Bereich Gesellschaft



Angela Probst
Bereich Gesellschaft



Barbara Schechinger
Bereich Gesellschaft



Marie-Luise Schmidt
Bereich Gesellschaft



Kristina Straßburger
Bereich Gesellschaft



Patrick Hiltner
Bereich Beruf



Marcel Hiltner
Bereich Beruf



Elmira Bauer
Bereich Sprachen



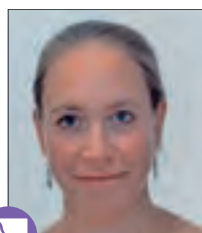
Joanna Bosch
Bereich Sprachen



Michael Landerer
Bereich Sprachen



Celia Liebermann
Bereich Sprachen



Florentine Munz
Bereich Sprachen



Dr. Michaela
Spreng
Bereich Sprachen



Elke Veiber
Bereich Sprachen



Marcela Strunz-
Pérez
Bereich Sprachen



Claudia Beittler
Bereich Gesundheit



Sonja Bink
Bereich Gesundheit



Angelo Brandl
Bereich Gesundheit



Fabienne Brauneisen
Bereich Gesundheit



Mario Brzosk
Bereich Gesundheit



Denise Denk
Bereich Gesundheit



Sandra Dexl
Bereich Gesundheit



Michael Eberle
Bereich Gesundheit



Petra Forster
Bereich Gesundheit



Annika Grabmann
Bereich Gesundheit



Veronika Jakob
Bereich Gesundheit



Judith
Hundsdoerfer
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Günter Kernchen
Bereich Gesundheit



Andrea Kiefer
Bereich Gesundheit &
Junge vhs



Anna Kipke
Bereich Gesundheit



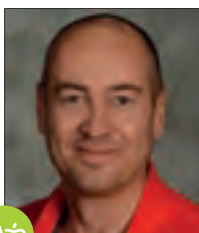
Katrin Koller
Bereich Gesundheit



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



Barbara Netter
Bereich Gesundheit



Simone Nicklas
Bereich Gesundheit



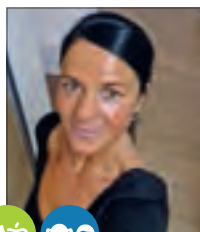
Nadine Obermeier
Bereich Gesundheit



Hannelore Reindl
Bereich Gesundheit



Christine Reitzer
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



Monika Winhard
Bereich Gesundheit



Anneliese Wolff
Bereich Gesundheit



Stefanie Bergmeir-Hupfer
Bereich Kultur



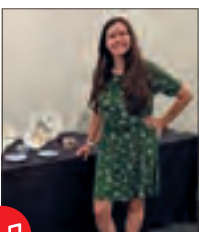
Charly Böck
Bereich Kultur



Angelika Friedrich
Bereich Kultur



Beate Götz
Bereich Kultur



Franziska Grundner
Bereich Kultur



Kurt Hanisch
Bereich Kultur



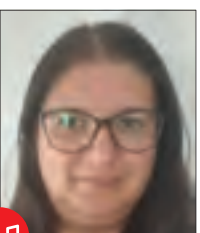
Matthias Hennrich
Bereich Kultur



Brigitte Kern
Bereich Kultur



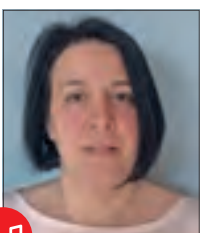
Katharina Kreuzer
Bereich Kultur



Francesca Mosca
Bereich Kultur



Naumann Jürgen
Bereich Kultur



Sonja Nuber
Bereich Kultur



Manuela Thumann
Bereich Kultur



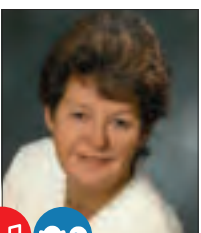
Grete Straßer
Bereich Kultur



Irmgard Stempfle
Bereich Kultur



Jantramas Stiegler
Bereich Kultur



Christine Uter
Bereich Kultur & Junge vhs



Marina Rupp
Bereich Kultur & Junge vhs



Caroline Stadler
Bereich Junge vhs



Fred Bossie
Bereich Junge vhs



Markus und Gudrun Betz
Bereich Junge vhs



Regina Betz
Bereich Junge vhs



Manuela Hartmann
Bereich Junge vhs



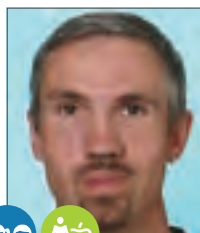
Kathrin Hausler
Bereich Junge vhs



Kirstin Probst
Bereich Junge vhs



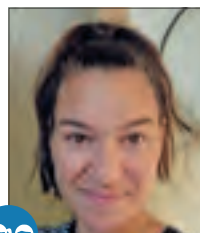
Sabrina Kellner
Bereich Junge vhs



Josef Nieberle
Bereich Junge vhs & Gesundheit



Perpetua Schickel
Bereich Junge vhs



Nicole Ronzullo
Bereich Junge vhs

Herausgeber: Volkshochschule Beilngries e.V.
Ringstraße 16, 92339 Beilngries,
Tel. (0 84 61) 266, Fax (0 84 61) 267,
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de

Bildquellen:
<https://www.pixabay.com>
<https://www.pexels.com>
<https://www.canva.com>

Redaktion: Petra Pfaller
Auflage: 5.100 Stück
Druck: M.W. Bauer, Ringstraße 11
92339 Beilngries

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: (0 84 61) 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.**

Sichern Sie sich jetzt 10% Rabatt auf alle Vorträge!
Werden Sie noch heute Mitglied bei der vhs Beilngries e.V. und erhalten für nur 6,- EUR pro Jahr einen Rabatt von 10% - auf alle Vorträge!

**Die Vorteile einer
Mitgliedschaft
liegen auf der Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



Als Mitglied und Teilhaber Ihrer Bank mitwissen, mitbestimmen, mitverdienen und Vorteile genießen.

Volksbank 
Raiffeisenbank Bayern Mitte eG



Altmühltaler Abenteuerpark

- Kletterpark im Wald
- Teamhochseilgarten
- Erlebnisreiche Gruppenevents
- Betriebsausflüge / Firmenfeiern
- Outdoor Teamtraining

Bräuhäusstraße 36, 92339 Beilngries

Ausführliche Informationen:

Mail: info@altmuehltaeler-abenteuerpark.de

Tel: 08461 - 60 29 90

www.altmuehltaeler-abenteuerpark.de



Gesellschaft

Gesprächskultur in der Familie

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 27 EUR

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 jeder Zeit 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, aus Eichstätt 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 sich inspirieren zu lassen.

Y-1010 Gesprächskultur in der Familie

Samstag, 28.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x

Y-1011 Gesprächskultur in der Familie

Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x

Immer Ärger mit den Hausaufgaben

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin
und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 15 EUR

NEU!

Streit ums Lernen - und die Verzweiflung, weil man ja seinem Kind nur helfen will. Ein Problem, das fast jede Familie irgendwann einmal betrifft. Lernen zu Hause steht daher im Mittelpunkt dieses Vortrags. Frau Dr. Iris Kühnl, Lehrerin und Lerntherapeutin schöpft dabei aus ihren vielfältigen Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Eltern, gibt viele praktische Tipps und macht Mut, mit Humor und neuen Ideen die Dinge anzupacken.



Y-1012 Immer Ärger mit den Hausaufgaben

Montag, 09.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x

Y-1013 Immer Ärger mit den Hausaufgaben

Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x

Y-1020-O Online - Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Beliebiger Startzeitpunkt (Videokurs)
Referent: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer
Gebühren: 39 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 Online-seminar 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, die heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

Y-1030 Prävention sexualisierter Gewalt an Kindern

Montag, 12.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus,
Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Kristina Straßburger, Kriminologin
Gebühren: 9 EUR

NEU!

Sexueller Kindesmissbrauch ist ein Thema, das uns alle angeht. Es ist die Aufgabe von Erwachsenen, Kinder davor zu schützen und betroffenen Kindern zu helfen. Das Thema ist mit vielen Ängsten, Fragen und Unsicherheiten behaftet. Was genau ist sexueller Kindesmissbrauch überhaupt? Gibt es diesen in unserer Region? Wer sind Täter und Täterinnen und wie gehen diese vor? Aber auch: wie kann ich feststellen, ob ein Kind missbraucht wird und diesem helfen? Auf diese Fragen wird die Kriminologin Kristina Straßburger Ihnen Antworten liefern. Sie betont „Maßnahmen zur Prävention sind kein Zeichen eines schlechten Gewissens, sondern dass Ihnen der Kinderschutz wirklich am Herzen liegt und Sie diesen ernst nehmen“.

Dauer 2 Stunden (90 min Vortrag, 30 min Fragen/ Diskussion).

Selbstverteidigungskurs für Familien

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 -
Zufahrt über die Flurstraße
Referent: Jörg Bobens
Gebührenstaffelung:
7 + 8 TN = 27 EUR / ab 9 TN = 21 EUR
Kindergebühr: 13 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.

Y-1060 Selbstverteidigungskurs für Familien

Donnerstag, 07.10.2023, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

Y-1061 Selbstverteidigungskurs für Familien

Samstag, 24.02.2024, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

Y-1100 Schafkopfkurs für Einsteiger*innen

Donnerstag, 19.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 5x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 30 EUR

Das Schafkopfspiel ist eines der beliebtesten und meistverbreitetsten Kartenspiele Bayerns. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Könnern*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

Y-1101 Schafkopfkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag, 07.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 3x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebührenstaffelung:
8 TN = 20 EUR / 12 TN = 15 EUR

Wer schon einen Schafkopfkurs besucht hat oder vielleicht nur mit einem holprigen 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.

Kursinhalte:

- das Anspiel als Wegweiser
- die Position als entscheidender Faktor
- das Risiko wagen und minimieren
- Chancen erkennen und eröffnen
- vorausdenken und einschätzen

Y-1200-O Online - So sichern Frauen ihre Zukunft

Referentin: Susanne Gelbmann,
Dipl. Haushaltsökonomin, Beratungsstellenleiterin
beim Verbraucher Service Bayern
Gebühren: 11 EUR

Dieser Vortrag findet über die Zoomplattform statt. Nach dem einstündigen 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.

Y-1200-O Online - So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 17.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss am 15.10.2023

Y-1202-O Online - So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 19.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss am 17.03.2024



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
- Komplette 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

www.gartenbau-akrasniqi.de

AKrasniqi G M B H

Meisterbetrieb

Garten- u. Pflasterarbeiten

- Herrnmühle 4 • Tel. 08464.602539
- 92345 Dietfurt • Mobil 015209457884



Online - Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Referentin: Susanne Gelbmann,
Dipl. Haushaltsökonomin,
Beratungsstellenleiterin beim Verbraucher Service Bayern
Gebühren: 11 EUR

NEU!

Dieser Vortrag findet über die Zoomplattform statt. Nach dem einstündigen Vortrag besteht die Möglichkeit themenbezogene Fragen an die Referentin zu stellen.

Zwanzig Jahre nach ihrer Einführung steht die Riester-Rente vor dem Aus. Zu teuer, zu renditeschwach und ineffizient, das sind die Kritikpunkte. Im Koalitionsvertrag wurde 2021 der Bestandsschutz für bestehende Riester-Verträge ausdrücklich zugesichert, daher müssen sich Altersvorsorgesparer um die zukünftige Förderung ihrer Verträge wohl erstmal keine Sorgen machen. Eine regelmäßige kritische Überprüfung des Riester-Vertrages hinsichtlich Kosten, Rendite und Rentenhöhe ist dennoch sinnvoll. Die möglichen Optionen sind: Weitersparen, stoppen, Anbieter wechseln oder sogar kündigen.

Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag geklärt.



Y-1201-O Online - Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Dienstag, 14.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss am 12.11.2023

Y-1203-O Online - Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Dienstag, 23.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss am 21.04.2024

Online-Vorträge mit Ulrich Lohrer

Referent: Ulrich Lohrer, Trainer für Verbraucherbildung
Gebühren: 13,00 EUR

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.

Y-1211-O Online Kaufkraftverlust durch Inflation: Wie schütze ich mein Ersparnis?

Dienstag, 24.10.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x

NEU!

Obwohl die Europäische Zentralbank zur Bekämpfung der Inflation die Leitzinsen von 2022 bis 2023 stark erhöht hat, steigen die Preise weiterhin stark. Die hohe Geldmenge lässt auch künftig überdurchschnittlich hohe Inflationsraten erwarten. Wie können Anleger ihr Vermögen und ihre Altersvorsorge gegen Kaufkraftverlust schützen? Wie haben sich (inflationgeschützte) Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle wie Gold, Rohstoffe sowie andere Sachwerte in der Vergangenheit entwickelt?

Y-1212-O Online Policencheck: Überflüssige Versicherungen kündigen, Geld sparen

Montag, 20.11.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x

NEU!

Jeder hat private Versicherungen, aber nur wenige durchschauen wann diese zahlen. Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Policen wirklich wichtig sind und welchen Schutz die gesetzlichen Renten- und Krankenversicherungen bieten.

Informiert wird zudem über die wichtigsten Versicherungen nach jeweiliger Lebensphase (Kindheit, Ausbildung, Berufsstart, Heirat, Geburt eines Kindes, Ruhestand). Und vor allem wird gezeigt, welche überflüssigen Policen man sich sparen kann, worauf man beim Vergleich, beim Abschluss und bei der Kündigung achten sollte.

Y-1213-O Online Immobilie im Alter: Kostengünstig & altersgerecht Wohnen

Donnerstag, 23.04.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x

NEU!

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

Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Simone Buchner, Dipl.-Ing. FH Architektin
Gebühren: 56 EUR

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

Tagesseminar von 9:30 bis 18:00 Uhr

(12:00 - 12:45 Uhr Mittagspause; 15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause)

Kursgebühr ist inkl. Gebühren für das Skript.

Y-1300 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

Samstag, 09.12.2023, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x

Y-1301 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

Samstag, 22.06.2024, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x

Sanieren und Umbauen - ein ganzheitliches Konzept mit gutem Teamwork

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Simone Buchner,
Dipl.-Ing. FH Architektin
Gebühren: 46 EUR inkl. Gebühren für das Skript

NEU!

Immer mehr Besitzer von Bestandsgebäuden denken darüber nach, ihre Gebäude energetisch zu ertüchtigen. Doch viele zögern. Sie erkennen keinen einfachen Weg zu einer wirtschaftlichen und am Ende auch architektonisch gelungenen Sanierung. Konsequenz dessen sind Spontanmaßnahmen oder Einzellösungen, welche in der Summe mehr kosten.

Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen, wodurch sich im Zuge einer energetischen Sanierung auch die gestalterische Qualität von Gebäuden zeitgemäß verbessern lässt.

Themen: Erläuterung wesentlicher Bausteine eines ganzheitlichen Energiekonzeptes + Sanierungsprozesses: gut strukturiert und gründlich geplant spart am Ende Geld und ermöglicht sinnvolle Teilabschnitte + Grundlagen: Energie, Baukonstruktion, Technik, Lebenszykluskosten + Teamwork: Bauherr, Architekt, Fachplaner

Tagesseminar von 9:30 bis 16:00 Uhr

(12:00 - 12:45 Uhr Mittagspause)



Y-1310 Sanieren und Umbauen - ein ganzheitliches Konzept mit gutem Teamwork

Samstag, 21.10.2023, 09:30 - 16:00 Uhr, 1x

Y-1311 Sanieren und Umbauen - ein ganzheitliches Konzept mit gutem Teamwork

Samstag, 20.04.2024, 09:30 - 16:00 Uhr, 1x

Y-1315 Energieeffizienz Zuhause - Energiesparen verstehen

Donnerstag, 12.10.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding
Referent: Patrick Kuhnke
Dieses Kursangebot ist kostenlos!

NEU!

Dieses Angebot findet in Kooperation 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!

Der Vortrag behandelt Beispiele die kurzfristig und ohne Investitionskosten umsetzbar sind um den Heizenergie- und Stromverbrauch in den eigenen vier Wänden zu reduzieren. Der Schwerpunkt liegt darauf die Ursachen für die Reduzierung klar und anschaulich zu erklären um bei Zuhörenden ein Verständnis für Energie zu schaffen um selbst Einsparpotentiale zu erkennen.

Ich bin Gewinnsparer



**Weil ich damit soziale Projekte in
der Region unterstütze!**

Das Los mit der Geld-zurück-Garantie*

*80 % vom Lospreis bekommen Sie als Ihren Sparanteil zurück!

Nähere Informationen bei uns am Service oder unter www.gewinnsparen-bayern.de



**Raiffeisenbank
Altmühl-Jura eG**

In der Region für die Region



Y-1330 Steckrüben und Co. - Wintergemüse säen und anbauen

Samstag, 07.10.2023, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / bei 8 TN = 14 EUR

NEU!

Die einst billigen Sattmacher in Notzeiten sind von der feinen Küche wieder entdeckt worden. Die Vielfalt der Sorten und die Zubereitungsweisen machen unseren Speiseplan im Winter abwechslungsreich und interessant. Statt geschmacklose Tomaten und Gurken aus fernen Ländern, stärken die Senföle im Kohl unser Immunsystem. Zwiebel- und Lauchgemüse gelten als Powernahrung in der kalten Jahreszeit. Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, welche Gemüsesorten sich für den Herbstanbau eignen, wann der richtige Zeitpunkt zum Aussäen, Pflanzen und Ernten ist und wie Wintergemüse richtig gelagert werden kann. Des Weiteren werden die Teilnehmenden diejenigen Gemüsesorten kennenlernen, die direkt im Winter aus dem Beet geerntet werden können.

Y-1331 Der Komposthaufen - natürlicher Dünger für den Garten

Samstag, 07.10.2023, 15:30 - 17:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / ab 8 TN = 14 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/die 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.

Y-1332 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung

Samstag, 16.03.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / ab 8 TN = 14 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?



Y-1333 Ran an den Spaten - eigenes Gemüse im Garten und auf dem Balkon

Samstag, 16.03.2024, 15:30 - 17:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / ab 8 TN = 14 EUR

NEU!

Wer bereits frische Salate, schmackhafte Tomaten oder Wurzelgemüse aus dem eigenen Garten erntet, weiß wie unübertroffen der Geschmack ist. Sie wachsen in gesunder Erde und enthalten wertvolle Vitamine und Pflanzenstoffe. Damit Erfolg einzieht, müssen grundlegende Faktoren beachtet werden, z. B. Wasserversorgung, Fruchtfolge, Düngen oder natürliche Schädlingsbekämpfung. In diesem Seminar erhalten zukünftige Gemüsegärtnerinnen und -gärtner nützliche Informationen zum Gemüseanbau im eigenen Garten.

Y-1337-O Online-Webinar - Nachhaltigkeit der Bienenhaltung und der Insekten

Mittwoch, 10.01.2024,
20:30 - 21:30 Uhr, 1x
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 23,00 EUR

NEU!

Bienen und Insekten spielen eine entscheidende Rolle in unserem Ökosystem.

In diesem Webinar werden wir die Bedeutung der Nachhaltigkeit in der Bienenhaltung und im Insektenschutz untersuchen. Erfahren Sie, wie erstaunlich nachhaltig diese winzigen Tierchen für uns und unsere Umwelt sind und welche wichtige Rolle sie für unseren Lebensraum spielen. Entdecken Sie außerdem, wie ein gesunder Lebenskreislauf die Lebensqualität der Menschen beeinflusst. Seien Sie gespannt auf faszinierende Einblicke in die Bedeutung der Bienen und Insekten für unsere Umwelt!

Y-1338-O Online-Webinar - Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen

Donnerstag, 22.02.2024,
18:00 - 20:00 Uhr, 5x
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 28,00 EUR

NEU!

Kostenloser Online-Infoabend:
Fr. 09.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Termin Block 1: Do. 22.02, 18:00-20:00 Uhr.
Termin Block 2: Fr. 23.02, 18:00-20:00 Uhr.
Termin Block 3: Do. 29.02, 18:00-20:00 Uhr.
Termin Block 4: Fr. 01.03, 18:00-20:00 Uhr.

Termin Block 5: Do. 07.03, 18:00-20:00 Uhr.

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren - Sie lernen hier in 5 Blöcken à 120 min, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten.

Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt. Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Der nächste Wagen - ein E-Auto?

vhs-Gebäude, Ringstr. 16
Referent: Raimund Kaindl, geprüfter Berater für E-Mobilität
Gebühren: 13 EUR

Tankst du noch oder lädst du schon?

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 wirft einen realistischen Blick auf Reichweiten, Lademöglichkeiten, Steckerkunde und Ladedauer. Auch auf die Infrastruktur in der Region wird eingegangen. Den Abschluss des Vortrags bilden Hinweise auf aktuelle 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 eine erste Orientierung erhalten möchten und/oder mit dem Gedanken spielen, in der nächsten Zeit ein Elektroauto zu kaufen.

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

Mittwoch, 27.09.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x, Kursraum 2

Y-1341 Der nächste Wagen - ein E-Auto?

Mittwoch, 02.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x, Kursraum 1

Y-1350 Sense-Dengeln, Einstellen und Mähen

Freitag, 17.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Parkplatz Kevenhüller Brücke über Rhein-Main-Donau Kanal rechts
Referent: Ralph Baumann
Gebühren: 19 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 erfordert. 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 hingebracht 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 gemähten 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 eine Sichel mitbringen und eventuell vorhandenes Werkzeug zum Dengeln. Für die Teilnehmenden ohne Werkzeuge stehen Dengelambosse und Dengelhammer zur Verfügung.

Teilnehmenden, denen laute Geräusche stören, werden Ohrstöpsel empfohlen.



T RAUM TEXTIL

BISSINGER

- Gardinen
- Kissen
- Polsterarbeiten

Beratung bei
Ihnen Zuhause

Andrea Bissinger
Raumausstatterin

Kellheimerstr. 36
92339 Beilngries

Telefon: 08461 - 602726
Mobil: 0179 - 5408103



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, Social Media, Logos,
Broschüren & Flyer, Werbeanlagen, Anzeigen, ...
Ausführliches Portfolio unter:

www.netzmotor.de

netzmotor digital+print
Beilngries & Freyung
Ortmayringer Str. 1a, Beilngries
kontakt@netzmotor.de



Malermaler
JÜRGEN BISSINGER

Gerlingstr. 2 - 92334 Berchtesgaden
Tel: 08460 99 12 21 - Mobil: 0175 27 99 204
www.maler-bissinger.de - Email: info@maler-bissinger.de

Wir geben Ihrem Zuhause ein neues Gesicht.



Helge Brandl

Untermühlweg 1a, 92339 Beilngries
Tel.: 08461/556, heizung-sanitaer-brandl.de
e-Mail: info@heizungsbau-brandl.de

hafnerhat's

Premium Planungs Paket

INKL.
ARCHITEKTEN-
PLANUNG &
3D-BEGEHUNG

- Geländeaufmaß
- Ausrichtung und Lage
- Raumgestaltung
- Bemaßte Grundrisse
- Ansichten und Schnitte
- Wohnflächenberechnung
und vieles mehr

hafnerhaus
von Mensch zu Mensch

Industriestraße 12 · 85125 Kinding
Tel. 08467 80139-0 · hafner-haus.de



Y-1400 Intensiv-Fototag

Samstag, 21.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung: 3 TN = 96 EUR / 4 TN = 72 EUR /
5 TN = 58 EUR / ab 6 TN = 48 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 Bilder-
ergebnisse gibt es in diesem Basiskurs. Praktische Übun-
gen zeigen das Verständnis von Theorie und Praxis für
ein besonderes Bild.

Lernziel des Workshops ist das Verstehen der Zusam-
menhänge von optimaler Belichtung, richtig gesetz-
ter Schärfe und die richtige Bildgestaltung mit den
Themen Perspektive und Anordnung des Motivs. Die
Teilnehmer*innen lernen das „bessere“ Foto zu gestal-
ten, 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*innen.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladener Akku und leere
Speicherkarte

Optional: Wechselobjektive, Blitz

Y-1401 Portrait-Fotografie - Bitte lächeln!

Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung:
3 TN = 96 EUR / 4 TN = 72 EUR / 5 TN = 58 EUR /
ab 6 TN = 48 EUR

NEU!

Portraits oder Action - wie auch immer: Menschen zu foto-
grafieren ist wohl eine der spannendsten Aufgaben eines
Fotografen. Manche Menschen sind fotogen, manche
wirken natürlich und entspannt, andere scheinen sich vor
der Kamera in sich selbst zu verkriechen. Der Fotograf
muss nicht nur ein Auge auf Licht und Umgebung haben.

Unterhaltung, Witz und manchmal eine gute „Show“ sind
nötig, um ein entspanntes Lachen auf das Gesicht des
Models zu zaubern. Lernen Sie, wie Sie mit Ihrer Kame-
ra bei Menschen auf Tuchfühlung gehen oder Sie aus
der Distanz unbemerkt aussagestarke Momente mit der
Kamera einfangen.

Bitte mitbringen:

- eigene Kamera mit voll geladenem Akku (evtl. Zusatz-
Akku) und genügend Speicherplatz, Blitz (soweit vorhanden)



Y-1402 Unser FOTOWALK in Beilngries

Samstag, 22.06.2024, 09:00 - 14:00 Uhr, 1x
Kirchplatz in Beilngries
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung: 3 TN = 70 EUR / 4 TN = 55 EUR /
5 TN = 44 EUR / 6 TN = 36 EUR / ab 7 TN = 31 EUR

Unser Fotowalk ist nicht nur ein inspirierender fotografi-
scher Spaziergang, sondern vor allem eine gute Gele-
genheit, Dein fotografisches Grundwissen zu festigen und
unter professioneller Anleitung anzuwenden. So wird das
Fotografieren zu einem bewussteren Prozess und 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
Bildgestaltungs-Tipps wird Dein Bild noch interessanter.

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.

In einer überschaubaren Gruppe ist für mich als erfahre-
ner Fototrainer genügend Luft, um auf Deine individuellen
Wünsche und Fragen einzugehen. Dich in Deiner Foto-
grafie voranzubringen ist mein Ziel und die lockere, krea-
tive 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

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

Freitag, 15.12.2023, 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

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen
Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorati-
ve 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 natürli-
ches Ergebnis. Kleine Hautunreinheiten verschwinden
komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

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

Y-1436 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

Dienstag, 14.05.2024, 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

In diesem Workshop erfahren Sie vieles über die Zusam-
menhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der
natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Far-
ben. 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 Schminkfarben. Prak-
tische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse
umzusetzen und die Wirkung der Farben kennenzulernen.
Ergänzend erhalten Sie eine Ihrem Farbtyp entsprechen-
de Farbkarte.

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

Y-1440 Make-up und die richtige Vorbereitung

Freitag, 10.11.2023, 16:30 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Verena Kopp
Gebührenstaffelung:
bei 4 TN = 29 EUR / 5 TN = 25 EUR / 6 TN = 21 EUR

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.

Teilnehmerinnen die unter 15 Jahre alt sind, werden
gebeten, sich mit einer Aufsichts- bzw. Begleitperson
anzumelden.

Die Materialkosten über 5 EUR werden mit der Kurslei-
tung abgerechnet.

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

Y-1500 Wildkräuterwanderung im Mai

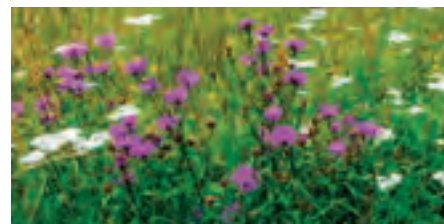
Die Wanderung findet im Mai 2024 statt.
Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!
Uhrzeit: 14:00 - 16:30 Uhr, 1x
Treffpunkt: Einfahrt Grundstück Weikl,
Gaisberg 35, Beilngries
Referentin: Marie-Luise Schmidt,
Staatl. geprüfte Floristin, Kräuterpädagogin
Gebühren: 18 EUR

**Bei Interesse bitte telefonisch oder per Mail an die
vhs wenden.**

Lernen Sie bei einem Rundgang durch die Natur die hei-
mischen Wildkräuter kennen. Wildkräuter verfügen nicht
nur über wertvolle Inhaltsstoffe, sondern bieten uns eine
Vielzahl an Verwendungsmöglichkeiten. Unsere Flora
ist eine wahre Schatzkammer der Natur und es macht
Freude, die sogenannten Unkräuter als „Grüne Beson-
derheiten“ zu erleben.

Nach der Kräuterführung genießen wir Kostproben aus
Wildkräuterprodukten und stellen gemeinsam ein Mit-
bringsel her.

Gebühr ist inkl. Materialkosten.



Y-1503 Pilze besser kennenlernen in Theorie und Praxis

Freitag 29.09.23 19.00 - 21.00 Uhr Theorie
Altes Feuerwehrhaus,
Hauptstr. 51, Beilngries
Samstag 30.09.23 von 8.30 - ca. 12.30 Uhr Praxis im Wald
Referentin: Angela Probst, Pilzsachverständige (Dgfm)
Gebühren: 32 EUR

NEU!

An zwei Tagen erhalten Pilz-Interessierte in diesem Semi-
nar einen kleinen Einblick in heimische Pilzarten. Am
Freitag beginnt das Seminar mit dem Theorieteil.

Angela Probst, Pilzsachverständige (Dgfm), behandelt die
Fragen „Wie bestimme ich einen Pilz?“, „Wie erkenne ich
Giftpilze?“, „Welche Doppelgänger gibt es?“ und auch die
Themenbereiche Pilzzucht und Heilpilze/Vitalpilze kom-



men nicht zu kurz. Für Naturfreunde, die mehr Fragen haben als „Kann man den essen?“ findet am Samstag in einer Exkursion in den Wald der Praxisteil statt. Für eine ausführliche Fundbesprechung sowie die Beantwortung individueller Fragen ist im Kurs selbstverständlich genügend Raum. Der Treffpunkt der Exkursion wird am Freitag bekannt gegeben. Fahrzeug erforderlich!

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, waldtaugliche Kleidung (an Zeckenschutz denken), scharfes Messer, Korb, Schreibmaterial



Y-1505 Schokoladen Tasting

Montag, 16.10.2023, 18:15 - 20:15 Uhr, 1x
Schokoladenmanufaktur „Dos Estaciones“
Referentin: Corinna Camacho Angeles
Gebührenstaffelung:
unter 10 TN = 33 EUR / ab 10 TN = 25 EUR

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 Estaciones (Beilngrieser Schokoladenhersteller) und genießen noch weitere Kakaokreationen.

Weinkunde - Grundseminar

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Barbara Schechinger
Gebühren: 28 EUR

NEU!

Sie möchten Ihr Wissen über Weine vertiefen oder herausfinden, warum Wein und Essen eine geschmackvolle Kombination ergeben? Sie haben die Möglichkeit, auf unterhaltsame Weise die vielfältige Weinwelt einmal näher kennenzulernen. Sie lernen Faktoren kennen, die den Wein und seine Qualität beeinflussen. Sie erlangen somit ein fundiertes Hintergrundwissen zu den verschiedenen Rebsorten, Anbaubereichen als auch zur Weinherstellung.

Gemeinsam probieren wir mit Ihnen unterschiedliche Weine.

Dazu gibt es etwas Brot, Käse oder Salami und Wasser.

- Rebsorten und Weinstile
- Umgang mit Wein
- Unterschiede Rot-Weiß
- Bedeutung von Ausbau und Reifung
- Geschmacksvielfalt und Qualität
- Lagerung



Y-1510 Weinkunde - Grundseminar

Freitag, 27.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr, 1x

Y-1511 Weinkunde - Grundseminar

Freitag, 19.01.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 1x

Y-4000 „Kinder-Erkältungsfrei durch den Winter“ nach Sebastian Kneipp

Mittwoch, 11.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Steffi Friedrich
Gebühren: 10 EUR

NEU!

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesundheit“, Seite 25



Beruf

Y-2100 Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

Samstag, 20.01.2024, 08:00 - 16:00 Uhr, 1x
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Musikraum/OBI
Referent: Tom Gramer
Gebühren: 115 EUR

Dieses Angebot findet in Kooperation 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!

Diese Ausbildung ist für alle Fahrer*innen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer*innen einen allgemein gültigen Fahrerlaubnis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 EUR fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen jemand zurücktritt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

Word Einstiegerskurs

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 65 EUR / 4 TN = 49 EUR / 5 TN = 39 EUR / 6 TN = 33,00 / ab 7 TN 28 EUR

- 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

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

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

Y-2261 Word Einstiegerskurs

Samstag, 14.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr, 2x
Anmeldeschluss: 11.10.2023

Y-2264 Word Einstiegerskurs

Samstag, 23.03.2024, 15:15 - 17:15 Uhr, 2x
Anmeldeschluss: 20.03.2024

Word Aufbaukurs

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Patrick Hiltner

Gebührenstaffelung bei 120 Minuten

3 TN = 36 EUR / 4 TN = 27 EUR / 5 TN = 22 EUR /

6 TN = 18 EUR / ab 7 TN 16 EUR

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 WordArt, Einsatz von Bildtools
- Einstieg in das Arbeiten mit großen Dokumenten: Gliederungsansicht, Gliedern und Nummerierungen, automatisches Inhaltsverzeichnis, Index
- Grundlagen Serienbriefe: Einfachen Serienbrief erstellen, Adressdateien benutzen

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind sicherer Umgang mit dem Microsoft Word in den Grundfunktionalitäten.

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



Y-2262 Word Aufbaukurs

Samstag, 25.11.2023, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 22.11.2023

Y-2265 Word Aufbaukurs

Samstag, 27.04.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 24.04.2024

Y-2263 VBA Einsteigerkurs

Samstag, 02.03.2024, 13:30 - 15:30 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 65 EUR / 4 TN = 49 EUR /
5 TN = 39 EUR / 6 TN = 33 / 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...)
- 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.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.
Anmeldeschluss: 28.02.2024

Computerkurs für Beginner*innen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Marcel Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 123 EUR / 4 TN = 93 EUR /
5 TN = 74 EUR / 6 TN = 62 EUR / 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.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop, Ladekabel, Schreibzeug.

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

Y-2266B Computerkurs für Beginner*innen

Samstag, 27.01.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x
Anmeldeschluss: 25.01.2024

Y-2266C Computerkurs für Beginner*innen

Samstag, 11.05.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x
Anmeldeschluss: 08.05.2024

Excel für Anfänger*innen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Marcel Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 65 EUR / 4 TN = 49 EUR /
5 TN = 39 EUR / 6 TN = 33 EUR / 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.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf bzw. vorheriger Absprache kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.



Y-2267 Excel für Anfänger*innen

Samstag, 21.10.2023, 13:00 - 15:00 Uhr, 2x
Anmeldeschluss: 19.10.2023

Y-2267B Excel für Anfänger*innen

Samstag, 23.03.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 2x
Anmeldeschluss: 21.03.2024

Excel - Formeln und Funktionen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Marcel Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 85 EUR / 4 TN = 64 EUR /
5 TN = 51 EUR / 6 TN = 43 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.

Bitte mitbringen: eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf bzw. vorheriger Absprache kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Y-2268 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 04.11.2023, 13:00 - 15:00 Uhr, 3x
Anmeldeschluss: 02.11.2023

Y-2268B Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 13.04.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 3x
Anmeldeschluss: 11.04.2024

Smartphones sicher beherrschen für 55+ sowie

Sicher im Internet unterwegs für 55+

Grund- und Mittelschule Greding,
EDV-Raum
Referentin: Bettina Herrler

Diese Angebote finden in Kooperation mit der vhs Greding statt.

Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Greding.
Tel.: 08463/279 oder unter www.vhs-roth.de

Es gelten für diese Kurse die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Der Schwerpunkt dieser Kurse liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist beim Anfängerkurs aber auch

für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet.

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

Y-2269A Smartphones sicher beherrschen für 55+

Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, 2x
Gebühren: 33 EUR

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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Y-2269B Smartphones für Fortgeschrittene für 55+

Samstag, 11.11.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, 2x
Gebühren: 33 EUR

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat?

Die Kursinhalte sind: Wiederholung der Grundfunktionen / Privatsphäre-Einstellungen / Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern / Backup Ihrer Daten / Navigation mit dem Handy / Tipps aus der Praxis

Nötige Vorkenntnisse: geübter Umgang mit dem Smartphone.

Y-2269C Sicher im Internet unterwegs für 55+

Mittwoch, 25.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum
Referentin: Bettina Herrler
Gebühren: 15 EUR

Das Surfen und Shoppen im Internet beinhaltet viele neue Möglichkeiten, jedoch birgt es auch Gefahren, wie z.B. unseriöse Websites, unsichere Zahlungsmethoden oder SPAM E-Mails.

Die Kursinhalte sind: Erkennen von Betrugereien im Internet / PayPal als sichere Zahlungsmethode / Umgang mit SPAM E-Mails / Shoppen auf Amazon / Umgang mit persönlichen Daten im Internet.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf einem sicheren Surfen im Internet und dem Erkennen von betrügerischen E-Mails.

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 3,10 EUR/Unterrichtseinheit teilgenommen werden.



SPRACHEN

Der Kurs besteht aus zwei Teilen, dem Sprachkurs (insges. 600 Stunden á 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 Duldung gemäß § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG
- Ausländer*in mit einer Duldung gem. § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG i.V.m. einer Ausbildungs- oder Beschäftigungsduldung gem. § 60c Abs. 1 AufenthG oder einer Beschäftigungsduldung gem. § 60d
- Ausländer*in mit Aufenthaltserlaubnis gem. § 24 oder § 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.

Lehrkraft (m/w/d) für Integrationskurse gesucht!

Die Volkshochschule Beilngries sucht ab sofort eine Lehrkraft für Integrationskurse.

Voraussetzung für die sofortige Lehtätigkeit:

DaZ/DaF-Studium oder 1. oder 2. Staatsexamen Deutsch oder eine moderne Fremdsprache einschließlich Grundschullehramt.

Voraussetzung mit einer möglichen

Zusatzqualifizierung (140 UE) oder einem DaF/

DaZ-Zertifikat, das noch erworben werden kann:

ein Hochschulabschluss Germanistik, Übersetzer, Pädagogik, Sozialpädagogik, Erwachsenenbildung, Erziehungswissenschaft oder unter gewissen Bedingungen auch ein anderer Hochschulabschluss. Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:

bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266

Y-3012 Deutsch-Test für Zuwanderer (B1-Prüfung)

Samstag, 09.12.2023

Der Termin kann sich noch geringfügig ändern.

Anmeldeschluss: mindestens 4 Wochen vorher.

Schriftlicher Teil: 08:30 Uhr bis 11:00 Uhr in der

Mittelschule, Ingolstädter Str. 7 in Beilngries

Mündlicher Teil: 12:30 Uhr bis 17:00 Uhr in den vhs-

Räumen in der Ringstraße 16, 1. Stock in Beilngries

Y-3000 Integrationskurs - am Vormittag

geplant Oktober 2023

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kursstart kann sich evtl. noch ändern.

Lehrkraft: noch nicht bekannt!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule (08461)266.

Weiterer Vormittagskurs geplant!

Y-3031 Integrationskurs am Abend

geplant Januar 2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Str. 25

Lehrkraft: noch nicht bekannt!

Y-3080 Integrationskurs mit Alphabetisierung

geplant März 2024, 08:45 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Lehrkraft: Dr. Michaela Spreng

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Einbürgerungstest

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Alexander Pfaller

Gebühren: 25 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.

Y-3020 Einbürgerungstest

Freitag, 20.10.2023, 13:00 - 14:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 22.09.2023

Y-3021 Einbürgerungstest

Montag, 11.12.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 10.11.2023

Y-3022 Einbürgerungstest

Freitag, 01.03.2024, 13:00 - 14:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 02.02.2024

Y-3023 Einbürgerungstest

Montag, 03.06.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Anmeldeschluss: 03.05.2024

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

Englisch

Gebührenstaffelung je 90 Minuten:

bei 13 Unterrichtseinheiten 3 TN = 202,80 EUR /

4 TN = 152,10 EUR / 5 TN = 122,20 EUR /

6 TN = 101,40 EUR / ab 7 TN = 87,10 EUR

bei 12 Unterrichtseinheiten 3 TN = 187,20 EUR /

4 TN = 140,40 EUR / 5 TN = 112,80 EUR /

6 TN = 93,60 EUR / ab 7 TN = 80,40 EUR

bei 11 Unterrichtseinheiten 3 TN = 171,60 EUR /

4 TN = 128,70 EUR / 5 TN = 103,40 EUR /

6 TN = 85,80 EUR / ab 7 TN = 73,70 EUR

bei 10 Unterrichtseinheiten 3 TN = 156 EUR /

4 TN = 117 EUR / 5 TN = 94 EUR /

6 TN = 78 EUR / ab 7 TN = 67 EUR

bei 9 Unterrichtseinheiten 3 TN = 140,40 EUR /

4 TN = 105,30 EUR / 5 TN = 84,60 EUR /

6 TN = 70,20 EUR / ab 7 TN = 60,30 EUR

bei 8 Unterrichtseinheiten 3 TN = 124,80 EUR /

4 TN = 93,60 EUR / 5 TN = 75,20 EUR /

6 TN = 62,40 EUR / ab 7 TN = 53,60 EUR



Englisch mit 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.

Ein späterer Zustieg in bereits laufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Y-3100A Englisch für Anfänger*innen

Freitag, 06.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 7x

Y-3100B Englisch 1

Freitag, 12.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-3100C Englisch 2

Freitag, 12.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 13x

Y-3105A Englisch 3

Mittwoch, 04.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 9x

Y-3105B Englisch 4

Mittwoch, 10.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-3105C Englisch 5

Mittwoch, 10.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 12x

Y-3110A Englisch 8

Donnerstag, 05.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-3110B Englisch 9

Donnerstag, 11.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 9x

Y-3110C Englisch 10

Donnerstag, 11.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 12x

Englisch Konversation (leichtes Niveau/ mittleres Niveau)

Für Teilnehmende, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

Y-3115A Englisch Konversation A (leichtes Niveau)

Samstag, 07.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, 10x

Y-3115B Englisch Konversation A (leichtes Niveau)

Samstag, 13.01.2024, 14:00 - 15:30 Uhr, 10x

Y-3115C Englisch Konversation A (leichtes Niveau)

Samstag, 13.04.2024, 14:00 - 15:30 Uhr, 13x

Y-3120A Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Montag, 02.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-3120B Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Montag, 08.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-3120C Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Montag, 08.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 13x

Y-3125A Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Freitag, 10.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Y-3125B Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Freitag, 12.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Y-3125C Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x

Y-3130A Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 10x

Y-3130B Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 10x

Y-3130C Englisch Konversation B (mittleres Niveau)

Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 13x

Kleiner Auffrischkurs Englisch

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse - einfaches Niveau.
Gebührenstaffelung bei 4 UE je 90 Minuten
3 TN = 62,40 EUR / 4 TN = 46,80 EUR /
5 TN = 37,60 EUR / 6 TN = 31,20 EUR /
ab 7 TN = 26,80 EUR

Y-3131A Kleiner Auffrischkurs Englisch in den Weihnachtsferien

Kurstage: 02.01., 03.01., 04.01. und 05.01.2024,
09:00 - 10:30 Uhr, 4x

Y-3131B Kleiner Auffrischkurs Englisch in den Osterferien

Kurstage: 03.04., 04.04., 05.04. und 06.04.2024,
09:00 - 10:30 Uhr, 4x

Y-3131C Kleiner Auffrischkurs Englisch in den Pfingstferien

Kurstage: 22.05., 23.05., 24.05. und 25.05.2024,
09:00 - 10:30 Uhr, 4x

Englisch mit Elke Veiber

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Elke Veiber
Gebührenstaffelung
bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten
3 TN = 156 EUR / 4 TN = 117 EUR / 5 TN = 94 EUR /
6 TN = 78 EUR / ab 7 TN = 67 EUR
bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten
3 TN = 187,20 EUR / 4 TN = 140,40 EUR /
5 TN = 112,80 EUR / 6 TN = 93,60 EUR /
ab 7 TN = 80,40 EUR

Lehrbuch: Network Now A 2.2. Unit 1, ISBN: 978-3-12-606593-1

Wir verbessern das Englisch auch durch lesen von Kurzgeschichten, Krimis und anderen Texten wie z.B. aus Spotlight!

Der Kurs eignet sich zur Auffrischung.

Y-3140 Englisch Network A2.2

Mittwoch, 04.10.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x

Y-3141 Englisch Network A2.2

Mittwoch, 10.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 12x

Englisch mit Cecilia Liebermann

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Celia Liebermann

Y-3151A Englisch Auffrischkurs

Dienstag, 26.09.2023, 08:45 - 10:15 Uhr, 10x
Kursbuch: Network A2.1 (ab Unit 3)

Y-3151B Englisch Auffrischkurs

Dienstag, 16.01.2024, 08:45 - 10:15 Uhr, 9x
Kursbuch: Network A2.1 (ab Unit 5)

Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Gebührenstaffelung bei 10x je 60 Minuten:
4 TN = 78 EUR / 5 TN = 63 EUR / 6 TN = 52 EUR /
ab 7 TN = 45 EUR
Gebührenstaffelung bei 9x 60 Minuten:
4 TN = 70 EUR / 5 TN = 57 EUR / 6 TN = 47 EUR /
ab 7 TN = 41 EUR

Y-3152A Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 26.09.2023, 10:30 - 11:30 Uhr, 10x
Lehrbuch: Key A2, ab Unit 7

Y-3152B Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 16.01.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 9x
Lehrbuch: Key A2, ab Unit 9

Englisch Conversation - Spotlight

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilingries
Referentin: Cella Liebermann

Es wird mit dem „Spotlight Magazine“ gearbeitet.
Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1-B2.

Y-3154A Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 21.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x
Am 05.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-3154B Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 11.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 9x
Am 18.01.2024 findet KEIN Kurs statt.

Italienisch

Italienisch mit Michael Landerer

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Die Italienischkurse mit Herrn Landerer gehen bis Niveau A1.
Kurs Italienisch 1-10 umfasst Niveau A1.
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780).
Ein späterer Zustieg in bereits laufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Gebührenstaffelung je 90 Minuten:

bei 13 Unterrichtseinheiten 3 TN = 202,80 EUR / 4 TN = 152,10 EUR / 5 TN = 122,20 EUR / 6 TN = 101,40 EUR /
ab 7 TN = 87,10 EUR

bei 12 Unterrichtseinheiten 3 TN = 187,20 EUR / 4 TN = 140,40 EUR / 5 TN = 112,80 EUR / 6 TN = 93,60 EUR /
ab 7 TN = 80,40 EUR

bei 11 Unterrichtseinheiten 3 TN = 171,60 EUR / 4 TN = 128,70 EUR / 5 TN = 103,40 EUR / 6 TN = 85,80 EUR /
ab 7 TN = 73,70 EUR

bei 10 Unterrichtseinheiten 3 TN = 156 EUR / 4 TN = 117 EUR / 5 TN = 94 EUR / 6 TN = 78 EUR /
ab 7 TN = 67 EUR

bei 9 Unterrichtseinheiten 3 TN = 140,40 EUR / 4 TN = 105,30 EUR / 5 TN = 84,60 EUR /
6 TN = 70,20 EUR / ab 7 TN = 60,30 EUR

bei 8 Unterrichtseinheiten 3 TN = 124,80 EUR / 4 TN = 93,60 EUR / 5 TN = 75,20 EUR / 6 TN = 62,40 EUR /
ab 7 TN = 53,60 EUR

Bei 7 Unterrichtseinheiten: 3 TN = 109,20 EUR / 4 TN = 81,90 EUR / 5 TN = 65,80 EUR / 6 TN = 54,60 EUR /
ab 7 TN = 46,90 EUR



Y-3200A Italienisch für Anfänger*innen

Montag, 02.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 7x

Y-3200B Italienisch 1

Montag, 08.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x



SPRACHEN

Y-3200C Italienisch 2

Montag, 08.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x

Y-3205A Italienisch für Anfänger*innen

Dienstag, 24.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 7x

Y-3205B Italienisch 1

Dienstag, 09.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-3205C Italienisch 2

Dienstag, 09.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 13x

Y-3210A Italienisch 2

Dienstag, 10.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 9x

Y-3210B Italienisch 3

Dienstag, 09.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Y-3210C Italienisch 4

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x

Y-3215A Italienisch 3

Mittwoch, 04.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 9x

Y-3215B Italienisch 4

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Y-3215C Italienisch 5

Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x

Italienisch Konversation (leichtes Niveau)

Für Teilnehmende, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.
Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

Y-3220A Italienisch Konversation A (leichtes Niveau)

Samstag, 07.10.2023, 11:30 - 13:00 Uhr, 10x

Y-3220B Italienisch Konversation A (leichtes Niveau)

Samstag, 13.01.2024, 11:30 - 13:00 Uhr, 10x

Y-3220C Italienisch Konversation A (leichtes Niveau)

Samstag, 13.04.2024, 11:30 - 13:00 Uhr, 13x

Kleiner Auffrischkurs Italienisch

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse - einfaches Niveau.
Gebührenstaffelung bei 4 UE je 90 Minuten
3 TN = 62,40 EUR / 4 TN = 46,80 EUR / 5 TN = 37,60 EUR / 6 TN = 31,20 EUR / ab 7 TN = 26,80 EUR

Y-3225A Kleiner Auffrischkurs Italienisch in den Weihnachtsferien

Kurstage: 02.01., 03.01., 04.01. und 05.01.2024,
10:30 - 12:00 Uhr, 4x

Y-3225B Kleiner Auffrischkurs Italienisch in den Osterferien

Kurstage: 03.04., 04.04., 05.04. und 06.04.2024,
10:30 - 12:00 Uhr, 4x

Y-3225C Kleiner Auffrischkurs Italienisch in den Pfingstferien

Kurstage: 22.05., 23.05., 24.05. und 25.05.2024,
10:30 - 12:00 Uhr, 4x

Italienisch mit Florentine Munz

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz

Gebührenstaffelung je 90 Minuten:

bei 10 Unterrichtseinheiten

3 TN = 156 EUR / 4 TN = 117 EUR / 5 TN = 94 EUR /

6 TN = 78 EUR / ab 7 TN = 67 EUR

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne 1x unverbindlich „schnuppern“.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Y-3252A Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 04.10.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Y-3252B Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 10.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Y-3252C Italienisch für Anfänger mit Niveau A1

Mittwoch, 10.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Für Anfänger/Zusteiger mit Niveau A1.

Y-3255A Italienisch - Niveau A2-1

Mittwoch, 04.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Y-3255B Italienisch - Niveau A2-2

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Y-3255C Italienisch - Niveau A2-3

Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Spanisch

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

Gebührenstaffelung je 90 Minuten:

bei 12 Unterrichtseinheiten: 4 TN = 157 EUR /

5 TN = 126 EUR / 6 TN = 104 EUR /

ab 7 TN = 90 EUR

bei 9 Unterrichtseinheiten: 4 TN = 118 EUR /

5 TN = 94,50 EUR / 6 TN = 80 EUR /

ab 7 TN = 67,50 EUR



Y-3302A Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x

Kursbuch: Caminos Neu B1 ISBN 978-3-12-514958-8

Lektion: 7, Buch B1

Y-3302B Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Montag, 15.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 9x

Kursbuch: Caminos Neu B1 ISBN 978-3-12-514958-8

Y-3302C Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x

Kursbuch: Caminos Neu B1 ISBN 978-3-12-514958-8

Y-3305A Spanisch für Anfänger*innen A1

Montag, 25.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x

Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5

Y-3305B Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

Montag, 15.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 9x

Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5

Y-3305C Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

Montag, 08.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x

Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5

Französisch

Französisch Konversationskurs - mittleres Niveau

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Für Teilnehmende, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

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 (08461/705780).



Gebührenstaffelung je 90 Minuten:

bei 12 Unterrichtseinheiten 3 TN = 187,20 EUR /
4 TN = 140,40 EUR / 5 TN = 112,80 EUR /
6 TN = 93,60 EUR / ab 7 TN = 80,40 EUR

bei 10 Unterrichtseinheiten 3 TN = 156 EUR /
4 TN = 117 EUR / 5 TN = 94 EUR /
6 TN = 78 EUR / ab 7 TN = 67 EUR

bei 9 Unterrichtseinheiten 3 TN = 140,40 EUR / 4 TN =
105,30 EUR / 5 TN = 84,60 EUR / 6 TN = 70,20 EUR /
ab 7 TN = 60,30 EUR

**Ein späterer Zustieg in bereits laufenden Kursen ist
jederzeit möglich.**



Y-3400A Französisch Konversationskurs B

Donnerstag, 05.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Y-3400B Französisch Konversationskurs B

Donnerstag, 11.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 9x
Am 08.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-3400C Französisch Konversationskurs B

Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x

Kleiner Auffrischungskurs Französisch

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2, 4x
Referent: Michael Landerer

Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse - einfaches Niveau.
Gebührenstaffelung je 90 Minuten

bei 4 Unterrichtseinheiten 3 TN = 62,40 EUR /
4 TN = 46,80 EUR / 5 TN = 37,60 EUR /
6 TN = 31,20 EUR / ab 7 TN = 26,80 EUR

Y-3410A Kleiner Auffrischungskurs Französisch in den Weihnachtsferien

Kurstage: 02.01., 03.01., 04.01. und 05.01.2024,
14:00 - 15:30 Uhr, 4x

Y-3410B Kleiner Auffrischungskurs Französisch in den Osterferien

Kurstage: 03.04., 04.04., 05.04. und 06.04.2024,
14:00 - 15:30 Uhr, 4x

Y-3410C Kleiner Auffrischungskurs Französisch in den Pfingstferien

Kurstage: 22.05., 23.05., 24.05. und 25.05.2024,
14:00 - 15:30 Uhr, 4x

Griechisch

Referentin: Marcela Strunz-Pérez
Gebührenstaffelung, je 90 Minuten

Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten 4 TN =
157 EUR / 5 TN = 126 EUR / 6 TN = 104 EUR / ab 7
TN = 90 EUR

bei 11 Unterrichtseinheiten: 4 TN = 144 EUR / 5 TN =
115,50 EUR / 6 TN = 95 EUR / ab 7 TN = 82,50 EUR

bei 9 Unterrichtseinheiten: 4 TN = 118 EUR / 5 TN =
94,50 EUR / 6 TN = 80 EUR / ab 7 TN = 67,50 EUR

Kursbuch ist „Pame“ vom Huberverlag!



Y-3500A Griechisch für Anfänger*innen mit Alphabet

Dienstag, 26.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 11x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Der Kurs umfasst folgende Inhalte:
- Lernen des Griechischen Alphabets
- Vokabeln und Grammatik erlernen

Griechisch für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Der Kurs umfasst folgende Inhalte:
- Vokabeln und Grammatik erlernen

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die
Schüler*innen das Griechische Alphabet kennen.

Y-3500B Griechisch für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen

Dienstag, 16.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 9x

Y-3500C Griechisch für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen

Dienstag, 09.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x

Griechisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs wird im 14-tägigem Wechsel am Vormittag und
am Abend angeboten.

Die Vormittagstermine finden montags von 09:00 Uhr bis
10:30 Uhr im vhs Gebäude, Zimmer 5 statt.

Die Abendtermine werden dienstags von 18:00 Uhr bis
19:30 Uhr im Spielzeugmuseum, Rosenstüberl, Haupt-
straße 47 durchgeführt.

**Der Kurs eignet sich für Personen im regelmäßigen
14-tägigem Schichtdienst.**

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die bereits das grie-
chische Alphabet können.

Y-3501A Griechisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Montags und dienstags im Wechsel, ab 19.09.2023,
9:00 - 10:30 Uhr bzw. 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Kurs befindet sich in der Lektion 7! Kursniveau ist
Anfang A2.

Y-3501B Griechisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Montags und dienstags im Wechsel, ab 15.01.2024,
09:00 - 10:30 Uhr bzw. 18:00 - 19:30 Uhr, 9x

Y-3501C Griechisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Montags und dienstags im Wechsel, ab 08.04.2024,
09:00 - 10:30 Uhr bzw. 18:00 - 19:30 Uhr, 12x



Gesundheit

**Bei Gebührenstaffelungen gilt der Anmeldestand
der 2. Kursstunde.**

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

Y-4000 „Kinder-Erkältungsfrei durch den Winter“ nach Sebastian Kneipp

Mittwoch, 11.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Steffi Friedrich
Gebühren: 10 EUR

Kneipp-Anwendungen gehören zu den wenigen wissen-
schaftlich anerkannten Naturheilverfahren.

Durch dieses alte Wissen kann der Körper mit gezieltem
Einsatz von Warm- und Kaltwasser auf unterschiedlich-
ste Weise gestärkt werden. Im Kurs wird erklärt, wie die
Wassertherapie nach Kneipp wirkt, wie der Stoffwechsel
aktiviert, wie der Kreislauf stabilisiert, wie das Immun-
system angeregt werden kann und was man hierzu
beachten sollte.

Man erlernt, wie man mit seinem Kind einfachste Abhän-
gungsmittel (wie z.B. Barfußgehen) zur Stärkung des
Immunsystems umsetzen kann.

Die Anwendungen sind einfach durchzuführen, kostenlos
und gesund!

Bitte mitbringen: ein Handtuch, bequeme Kleidung

Intervallfasten

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Kurzzeitfasten ist intermittierendes Fasten.

Y-4020 Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten

Dienstag, 10.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Gebühren: 11 EUR

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.

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse

Eckerle GmbH
Max Prinstner Straße 19 · 92339 Beilngries
WWW.ECKERLE-GMBH.DE

ΣVITA
Reisen

<http://www.naturheilpraxis-pass.de>
Tel: 0163 – 287 15 83

Bismarck am Kirchplatz · Telefon 08461 319



Y-4021 Intervallfasten macht glücklich und gesund

Dienstag, 17.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 4x
Gebühren: 43 EUR

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.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien, am 31.10.2023 statt.

Y-4022 Intervallfasten macht glücklich und gesund - Folgekurs

Dienstag, 21.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Gebühren: 32 EUR

Folgekurs, falls gewünscht 3 Termine

Einführung in die Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 11 EUR

So heilt Asien - nutzen Sie das Wissen von TCM und Ayurveda.

Bei einem Einführungsvortrag werden die einzelnen Methoden vorgestellt. Der erste Kurstag dient als Grundstock für die Grifftechniken und vermittelt Informationen rund um Akupressur.

Um die Teilnehmenden mit den Praktiken intensiver vertraut zu machen und ihnen diese zu erlernen, besteht die Möglichkeit sich für die weiteren 4 Abende unter der Kursnummer Y-4030B/Y-4031B anzumelden.

Ziel ist es, durch Massieren der einzelnen Punkte folgen-
de Beschwerden selbst lindern zu können:

Erkältung, Rücken- und Gelenkschmerzen, Verdauungs-
beschwerden, Ruhe finden



Y-4030 Einführung in die Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Montag, 06.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Y-4031 Einführung in die Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 35 EUR

Nach dem Einführungsvortrag, an welchem die einzelnen Methoden vorgestellt werden (Kursnummer: Y-4030/Y-4031), erlernen die Teilnehmenden hier an 4 Abenden die Praktiken der Akupressur. Es geht um Akupressur, Fingeryoga, Reflexzonenbehandlung und vieles mehr.

An den Folgeabenden widmet sich die Referentin, insbesondere den Praktiken zu den Themen:

1. Erkältungen behandeln und das Immunsystem stärken
2. Rücken- u. Gelenkschmerzen lindern
3. Verdauungsbeschwerden bessern
4. Zur Ruhe finden und gut schlafen

... wie kann ich mir selbst helfen.

Y-4030B Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Montag, 13.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 4x

Y-4031B Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Montag, 15.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

Y-4032 Basenfasten für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag, 27.02.2024, 18:30 - 21:00 Uhr, 6x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 112 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.

Sie erleben ein rundum neues Körpergefühl, fühlen sich wieder leichter und vor allem wohl! 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:

Dienstag: 18:30 - 21:00 Uhr Infoabend mit Vortrag und Glaubranamnese

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

Montag: 18:30 - 20:30 Uhr Zubereitung einer basischen Mahlzeit

Mittwoch: 18:30 - 20:00 Uhr Bewegung und Entspannung

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

Montag: 18:30 - 21:30 Uhr Treffen: Abschlussmenü und Infos für Ernährung nach dem Fasten

Zusätzlichen fallen noch Kosten für Material und Skript von ca. 25 - 30 EUR an, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Y-4041 Clever und vital ernähren im Joballtag

Montag, 23.10.2023, 19:15 - 21:15 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Christoph Winter, Ernährungsberater
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / ab 8 TN = 14 EUR

NEU!

Erfahren Sie wie man unkompliziert gesunde Mahlzeiten und Sacks für mehr Energie in den Alltag einbringen kann. Sie erkennen, wie es möglich ist, ohne ein Tief nach dem Mittagessen wieder voll durchzustarten. Des Weiteren lernen Sie Methoden für eine nachhaltige Veränderung und Umsetzung Ihrer Essgewohnheiten kennen.

Auf der Internetseite www.feelyoungandhealthy.de können Sie noch mehr zu diesem Thema und dem Kursleiter erfahren.

Y-4042 Schlank mit gleicher Kalorienmenge

Mittwoch, 24.01.2024, 19:15 - 21:15 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Christoph Winter, Ernährungsberater
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / ab 8 TN = 14 EUR

NEU!

In diesem Vortrag wird erörtert, wie Ernährungsgewohnheiten optimiert und die Gesundheit verbessert werden kann, um sich energiegeladener und vital zu fühlen. Sie lernen mit einfachen Tipps & Tricks die Möglichkeit kennen, im Alltag die gleiche Anzahl an Kalorien zu sich zu nehmen, zu genießen und dabei trotzdem nachhaltig Ihr Gewicht zu reduzieren. Auch die Uhrzeit der Nahrungsmittelaufnahme und die Kombination der Nahrungsmittel spielt dabei eine relevante Rolle.

Auf der Internetseite www.feelyoungandhealthy.de können Sie noch mehr zu diesem Thema und dem Kursleiter erfahren.



Y-4043 Der Einfluss der modernen Lebensweise auf das Immunsystem

Donnerstag, 07.03.2024, 19:15 - 21:15 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Christoph Winter, Ernährungsberater
Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 18 EUR /
bei 7 TN = 16 EUR / ab 8 TN = 14 EUR

NEU!

Hierbei erleben Sie, welchen entscheidenden Einfluss die Ernährung auf das Immunsystem abbilden kann. Dabei steht allerdings auch die körperliche Aktivität sowie der mentale Ausgleich im Fokus. In Summe erfahren Sie ein Gesamtpaket um für den modernen Alltag stets gewappnet zu sein.

Auf der Internetseite www.feelyoungandhealthy.de können Sie noch mehr zu diesem Thema und dem Kursleiter erfahren.

Y-4060 Wunschgewicht mit Spaß - Fototherapie

Kurstage: Samstag 13.01., 10.02., 09.03.,
13.04., 11.05., 08.06.2024
Uhrzeit: 14:00 - 16:00 Uhr, 6x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Sonja Bink

NEU!



Für Sie da.

So individuell wie Sie.

Egal, ob persönlich,
telefonisch oder digital.
Wir sind für Sie da.

Und wenn Sie möchten,
rund um die Uhr.

Mehr Infos:



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Gebührenstaffelung für 6 Kurstage, jeweils 2 Stunden und während der Kursdauer erfolgt die Unterstützung/Betreuung durch die Referentin via Handy oder Zoom:

6 TN = 61 EUR / ab 7 TN = 55 EUR

Die genaue Kursbeschreibung wird zu einem späteren Zeitpunkt auf der Homepage zur Verfügung gestellt oder kann per Email oder telefonisch erfragt werden.



Y-4100 Geburtstorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

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

19:00 - 21:00 Uhr, 10x, Einstieg jederzeit möglich!

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme

Gebühren: kostenfrei (bitte Versichertenkarte 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.

Y-4105 Rückbildungsgymnastik uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

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

18:00 - 19:00 Uhr, 10x, Einstieg jederzeit möglich!

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Annerose-Schneider, Hebamme

Gebühren: kostenfrei (bitte Versichertenkarte mitbringen)

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Für junge Mütter ab der 3. - 4. Woche nach der Geburt (auch später!). 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.

Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

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: Decke oder großes Handtuch, wasserundurchlässige Unterlage, Babyöl, Windeln und Essen fürs Baby

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

Freitag, 29.09.2023, 08:30 - 09:30 Uhr, 10x

Gebührenstaffelung:

4 TN = 84 EUR / 5 TN = 67 EUR / ab 6 TN = 56 EUR

Y-4230B Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 12.01.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 9x

Gebührenstaffelung:

4 TN = 76 EUR / 5 TN = 60 EUR / ab 6 TN = 50 EUR

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

Freitag, 12.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 5x

Gebührenstaffelung:

4 TN = 42 EUR / 5 TN = 34 EUR / ab 6 TN = 28 EUR

Am 10.05.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4231A Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 29.09.2023, 09:40 - 10:40 Uhr, 10x

Gebührenstaffelung:

4 TN = 84 EUR / 5 TN = 67 EUR / ab 6 TN = 56 EUR



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

Freitag, 12.01.2024, 09:40 - 10:40 Uhr, 9x

Gebührenstaffelung:

4 TN = 76 EUR / 5 TN = 60 EUR / ab 6 TN = 50 EUR

Y-4231C Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 12.04.2024, 09:40 - 10:40 Uhr, 5x

Gebührenstaffelung:

4 TN = 42 EUR / 5 TN = 34 EUR / ab 6 TN = 28 EUR

Am 10.05.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4280 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 11.04.2024, 19:25 - 20:40 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Sandra Dextl

Gebühren: 78 EUR

Eine Teilnahme am Kurs ist in Präsenz oder auch online möglich. -Zustieg jederzeit möglich-

Im Yoga hat der Beckenboden schon seit Jahrhunderten eine besondere Bedeutung. Der Beckenboden - auch Mula Bandha genannt, ist eines unserer wichtigsten Energiezentren, er trägt unsere Organe, stützt den Rumpf und sorgt dafür, dass die Verschlüsse funktionieren. Ein gesunder Beckenboden kann öffnen und schließen, halten und loslassen. Er ist das Zentrum eines perfekten Zusammenspiels vieler Muskeln und faszialer Strukturen.

Gut in Form vermindert er außerdem Rückenschmerzen und Verspannungen.

Du fragst dich noch, warum dein Beckenboden mehr Aufmerksamkeit verdient hat? Komm vorbei und finde es raus.

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

Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Fabienne Brauneisen

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte



Y-4305A Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 05.10.2023, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Gebühren: 39 EUR

Y-4305B Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Gebühren: 39 EUR

Y-4305C Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 4x

Gebühren: 31 EUR

Y-4305D Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 08.02.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 6x

Referentin: wird noch bekannt gegeben

Gebühren: 47 EUR



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 gekennzeichnete Geschäfte sind Teilnehmer der BeilngriesCard. Vorsitzender: Markus Schmidt, 92339 Beilngries

Schuh Sport
Neumüller
92339 Beilngries · Hauptstraße 38
Telefon (0 84 61) 532

DOS
Estaciones
Cacao & Chocolate
www.dosestaciones.de

Wolk
Beilngries
Georg-Hafer-Str. 6 · Tel. (0 84 61) 6 40 10

BAUER
Beilngries
Georg-Hafer-Str. 6 · Tel. (0 84 61) 6 40 10

Schuh Sport
CHMIDT
Ingolstädter Straße 4-6 · 92339 Beilngries
Tel. (0 84 61) 7 02 87 · www.schuh-sport-schmidt.de

Mimi's Laden
Köstliches aus der Region & Bio-Produkte
www.mimis-beilngries.de

Guter Stoff &
Tolle Wolle & Co.

MODE GIETL
DIE MODE IN BEILNGRIES

der brillenmacher
Hans Bock GmbH
Ringstraße 12 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 75 57 · Fax 18 25

RAD HUBER
92339 Beilngries · Ingolstädter Str. 21
Tel. (0 84 61) 60 50 47

METZGEREI
Rucker-Forster
Tradition, die schmeckt.

beilngries
begeistert

Ihr Partner für Versicherungen,
Vorsorge und Vermögensplanung
LVM-Versicherungsgesellschaft
H. & P. Pickl GbR
Amelsstraße 4 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 60 20 59
info@pickl.lvm.de

Blumen Löw

Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

BBQ Valley
EST. 2021

ZANINER
Bäckerei und Konditorei

Goldschmiede
Schaller
Hauptstr. 1 · 92339 Beilngries

MARIEN-
Apotheke
... IHRE APOTHEKE MIT DEM
PRÄKTISCHEN AUTOSCHALTER

Ein starkes Team
EICHINGER
optic art

POSITIV
DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE

Bierschneider
Menschen und Autos.
Kelheimer Str. 35 · 92339 Beilngries
Tel. (0 84 61) 64 24 - 0 · Fax 64 24 - 22

DON CARIBICO

STRÖBL
Ihr Fachmarkt für Handwerk, Heim & Garten
Beilngries, Industriegebiet, Tel. 08461/606006

Allianz
Vögelers
Beilngries - Lupburg

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
Altmühl-Jura eG
In der Region für die Region

JURA DIGITAL
www.juradigital.net

BAUER
Fußböden GmbH
Georg-Hafer-Str. 6 · Tel. (0 84 61) 64 01 20 · Fax 64 01 21

DONAU KURIER
Beilngries

foto kneidinger
Beilngries am Kirchplatz · Telefon 08461/319

STRÖBL
HAUS DER SCHÖNEN DINGE
HAUPTSTR. 1 · 92339 BEILNGRIES · TEL. (0 84 61) 74 02

LEIDL
DER METZGER FÜR DEINE SINNE

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
Hauptstr. 11 · 92339 Beilngries

Dirk Ibrom
Optik
Meisterbetrieb

Gasthaus
zur Sonne
www.gasthauszursonne.bayern

OAO
KREATION

Sport &
Wellness
MELANIE PASCHKE

GETRÄNKE
REITER
Birkhauserstr. 32 · 92339 Beilngries · Tel. - 08461 / 292

Druckerei · Schreibwaren
BAUER
www.bauer-druck.de

Schattenhofer
BRÄUSTÜBEL · BIERGARTEN · HOTEL

Hotel
Gasthof
zur Krone
Beilngries

DIE
Gams

FUCHSBRÄU

Der Millipp
ROMANTIK HOTEL · GASTHOF · METZGEREI



Y-4306A Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 39 EUR

Y-4306B Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 06.06.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 39 EUR

Online – NEU - Feldenkrais Workshops

Referentin: Larissa Hein (Zertif. Feldenkrais Practitioner FVD)

Diese Angebote finden in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

Bitte bereithalten: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Eine detailliertere Beschreibung dieser Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage.

Y-64300-O Feldenkrais Workshop: Rund um Kopf und Kiefer - Teil 1

Samstag, 23.09.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühren: 32 EUR

Lektionen gegen Knirschen, Knacken, Kauen - rund um Kopf und Kiefer - Teil 1

Durch Verspannungen oder Fehlhaltungen des Kiefergelenks bzw. der Gesichts- und Nackenmuskeln oder durch das feste Zusammenbeißen der Zähne können Zähneknirschen, Knacken der Kiefergelenke, Schnarchen, Kopfschmerzen, Migräne, Nackenverspannungen, Stimmprobleme, aber auch Tinnitus entstehen. Sie lernen Ihre Gesichts-, Kiefer- und Nackenmuskulatur tiefgreifend und wirkungsvoll zu entspannen und können so mehr Beweglichkeit für sich, Ihren Nacken und Ihren Kiefer gewinnen.

Y-64301-O Feldenkrais Workshop: Rund um Kopf und Kiefer - Teil 2

Samstag, 14.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühren: 32 EUR

Y-64302-O Feldenkrais Workshop: Leichtigkeit im Rücken

Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühren: 32 EUR

Ob Sie am Schreibtisch arbeiten, viel stehen oder gehen müssen, über Kopf arbeiten oder Probleme bei alltäglichen oder sportlichen Tätigkeiten haben - mit der Feldenkrais-Methode haben Sie die Möglichkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, diese zu ändern und neu strukturiert in Ihr Leben einzuflechten.

Y-64303-O Feldenkrais Workshop: Zur Ruhe kommen mit und in sich

Samstag, 09.12.2023, 15:30 - 18:30 Uhr, 1x
Gebühren: 32 EUR

Ihre Beweglichkeit ist die Erfahrung, die Sie in Ihrem Leben gesammelt haben und sie hat viel mit Ihrer Lebensqualität zu tun. Beweglichkeit kann sich im Laufe des Lebens verändern. Dadurch können Bewegungen des Alltags plötzlich mühsam werden. Sie lernen sich wieder mit mehr Leichtigkeit und ohne Schmerzen zu bewegen und so mehr zur Ruhe zu kommen.

Y-64304-O Feldenkrais Workshop: Schulter und Nacken

Samstag, 20.01.2024, 15:30 - 18:30 Uhr, 1x
Gebühren: 32 EUR

Starre Sitz- bzw. Arbeitspositionen führen zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, die Kopfschmerzen oder andere Unannehmlichkeiten zur Folge haben. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Schultern, den Nacken und Brustkorb wieder leicht und aufgerichtet erleben.

Y-64305-O Feldenkrais Workshop: Entspannung der Augen

Samstag, 17.02.2024, 15:30 - 18:30 Uhr, 1x
Gebühren: 32 EUR

Sie erlernen, wie Sie Spannungen um Ihre Augen lösen und somit auch Erleichterung für Ihren Nacken und Kiefer erleben.

Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Schutengelkindergarten Beilngries

Referent: Günter Kernchen

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

6 TN = 101,50 EUR / ab 7 TN = 87 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.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

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. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs 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

Y-4310A Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Dienstag, 12.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Am 21.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4310B Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Dienstag, 09.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Y-4310C Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x
Gebührenstaffelung bei 9 UE:
6 TN = 91 EUR / ab 7 TN = 78 EUR
Am 30.04.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4311A Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 13.09.2023, 18:15 - 19:45 Uhr, 10x
Am 4.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4311B Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 10.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, 10x

Y-4311C Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 10.04.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, 10x

Y-4312A Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 13.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x
Am 04.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4312B Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 10.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Y-4312C Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Mittwoch, 10.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Hatha-Yoga

Schutengelkindergarten Beilngries
Referent: Jürgen Lorenz

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, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, 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

Y-4325A Hatha-Yoga I

Donnerstag, 14.09.2023, 17:50 - 19:20 Uhr, 13x
Gebühren: 113 EUR

Y-4325B Hatha-Yoga I

Donnerstag, 11.01.2024, 17:50 - 19:20 Uhr, 10x
Gebühren: 87 EUR



Y-4325C Hatha-Yoga I

Donnerstag, 11.04.2024, 17:50 - 19:20 Uhr, 13x
Gebühren: 113 EUR

Y-4326A Hatha-Yoga II

Donnerstag, 14.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Gebühren: 113 EUR

Y-4326B Hatha-Yoga II

Donnerstag, 11.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Gebühren: 87 EUR

Y-4326C Hatha-Yoga II

Donnerstag, 11.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Gebühren: 113 EUR

Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Referentin: Maria Spangler

Entspannender Tagesausklang: Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken, Körperliche Übungen, Atem- und Meditationstechniken, Tiefenentspannung mit Live Musik

Durch sanfte körperliche Übungen lockern, dehnen, stärken und kräftigen wir unseren Körper. Besondere Aufmerksamkeit bekommen hier Nacken, Schultern und Rücken. Lerne verschiedene Atemübungen und Meditationstechniken kennen, um den Tag loszulassen und Ausgeglichenheit zu erleben. Eine Tiefenentspannung mit Musik wird dich noch weiter in die Ruhe führen.

Keine Vorkenntnisse oder Sportlichkeit erforderlich, es ist nicht wichtig, ob du deine Zehen berühren kannst, wie alt du bist oder ob du noch nie Yoga praktiziert hast. Komm so wie du bist.

Sie benötigen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt (Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

NEU!

Y-4341A-O Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Mittwoch, 27.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 87 EUR

Y-4341B-O Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 70 EUR

Y-4341C-O Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 70 EUR

YIN YOGA und Meditation

FC Beilngries, Gymnastikraum,
An der Altmühl 26
Zufahrt über die Flurstraße, 10x
Referentin: Claudia Beittler
Gebühren: 78 EUR

YIN Yoga - Zeit für mich! Yoga für alle, die sich Ruhe, Loslassen und tiefe Entspannung wünschen. Tauche ein in die Stille!

YIN YOGA ist eine wunderbare Yogaform um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mit Hilfe fachlicher Anleitung wird durch diese sehr ruhige und meditative Yogapraxis geführt.

Sie erfahren, wie Sie durch Entspannungs- und Konzen-

NEU!

trationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Durch das längere Halten der Positionen wird eine Dehnung des tiefliegenden Faszienwebes erreicht, das sich im gesamten Körper befindet.

Außerdem wird im YIN YOGA der Energiefluss im Körper harmonisiert.

Die abschließende Meditation (auch unterstützt mit Klangschalen) hat das Ziel in die Ruhe zu kommen, Stress zu reduzieren und die mentale Gesundheit aufrechtzuerhalten oder zu verbessern.

Es wird empfohlen eine Decke, Kissen, warme Kleidung, Socken, Matte und etwas zu Trinken mitzunehmen.

Y-4344 Schnupperstunde - YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 13.09.2023, 09:30 - 10:45 Uhr, 1x
Gebühren: kostenlos (Anmeldung notwendig)

Dies ist eine kostenlose Schnupperstunde für alle Interessierten, welche YIN Yoga ausprobieren möchten. Bei Gefallen kann sich unter dem Kurs Y-4345A angemeldet werden.



Y-4345A YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 20.09.2023, 09:30 - 10:45 Uhr, 10x
Am 08.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4345B YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 10.01.2024, 09:30 - 10:45 Uhr, 10x

Y-4345C YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 10.04.2024, 09:30 - 10:45 Uhr, 10x

YOGA Basics und Meditation

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3, 10x
Referentin: Claudia Beittler
Gebühren: 78 EUR

Lerne Deinen Körper zu spüren, die Beweglichkeit und Kräftigung zu steigern oder zu erhalten!

NEU!

Mit Hilfe fachlicher Anleitung wirst du durch eine Basisyoga Praxis geführt, in die verschiedene Yogastile einfließen.

Es erwartet Dich:

- Basis Asanas (Körperhaltungen/Positionen), die das Ziel haben, die körperliche Dehnfähigkeit, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.
- Die Intensität der Praxis wird durch verschiedene Schwierigkeitsoptionen individuell auf den jeweiligen Trainingsstand der Teilnehmer/innen angepasst.
- Atem-/Entspannungsübungen und Meditation, auch unterstützt mit Klangschalen helfen in die Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und loszulassen. Es werden wertvolle Werkzeuge mitgegeben, um auch im Alltag Stress abzubauen. Auch dadurch wird die körperliche sowie die mentale Gesundheit erhalten bzw. verbessert.

Es wird empfohlen eine Decke, Kissen, warme Kleidung, Socken, Matte und etwas zu Trinken mitzunehmen.

Y-4346A YOGA Basics und Meditation

Freitag, 12.01.2024, 09:45 - 11:00 Uhr, 10x

Y-4346B YOGA Basics und Meditation

Freitag, 12.04.2024, 09:45 - 11:00 Uhr, 10x

Yoga für den Rücken

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.

Y-4351A Yoga für den Rücken (für Frauen)

Dienstag, 19.09.2023, 07:55 - 08:55 Uhr, 11x
Gebühren: 64 EUR

Y-4351B Yoga für den Rücken (für Frauen)

Dienstag, 09.01.2024, 07:55 - 08:55 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Hatha-Yoga mit Manuela

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

Im Hatha-Yoga stehen die körperlichen Übungen im Vordergrund. „Ha“ bedeutet Sonne, „Tha“ Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die 90-minütige Yoga-Stunde beginnt mit der Aufwärmphase, im Hauptteil werden die Asanas (Körperhaltungen) ausgeführt, beendet wird die Stunde mit Savasana, der Schlussentspannung.

Yoga hat eine sehr positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele und stärkt die (Muskel-) Kraft, Bänder und Sehnen. Zudem werden Flexibilität und Koordination verbessert.

Dieser Yogakurs ist sowohl für Geübte, als auch Ungeübte 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)



Y-4362A Hatha-Yoga

Dienstag, 19.09.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 12x
Gebühren: 112 EUR

Y-4362B Hatha-Yoga

Dienstag, 09.01.2024, 17:20 - 18:50 Uhr, 10x
Gebühren: 93 EUR

Y-4362C Hatha-Yoga

Dienstag, 09.04.2024, 17:20 - 18:50 Uhr, 12x
Gebühren: 112 EUR

Y-4365A Hatha-Yoga

Dienstag, 19.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühren: 112 EUR

Y-4365B Hatha-Yoga

Dienstag, 09.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 93 EUR

Y-4365C Hatha-Yoga

Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühren: 112 EUR

Bewegte Meditation

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Fabienne Brauneisen

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

Y-4370A Bewegte Meditation

Montag, 02.10.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 8x
Gebühren: 50 EUR



Y-4370B Bewegte Meditation

Montag, 04.12.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 7x
Gebühren: 43,50 EUR

Qigong

Franziskuskindergarten neu, Gymnastikraum,
Hans-Weckler-Anlage 1
Referentin: Jutta Lindner

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

Y-4375A Qigong

Mittwoch, 20.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4375B Qigong

Mittwoch, 10.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4375C Qigong

Mittwoch, 10.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Einführung in Tai Chi

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1, 1x
Referent: Angelo Brandl
Gebühren: 21 EUR

NEU!

Tai Chi - Kurzform nach Cheng Man Ching

Tai Chi ist eine wunderbare Bewegungslehre.

Die Bewegungen sind entspannend langsam und ruhig belebend.

Der Geist beruhigt sich und der Körper wird bewusst wahrgenommen.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden vordergründig eine Einführung in die Tai Chi Technik und erlernen bestimmte Bewegungsabläufe.

Tai Chi ist für jede Altersgruppe geeignet. Körperliche Bewegungen halten sich im Rahmen eines normalen Tagesablaufes. Einbeiniges Stehen ist in ganz wenigen Figuren vorhanden. Jeder nimmt entsprechend seinen körperlichen Fähigkeiten teil. Es geht um das eigene Körpergefühl. Es gibt keine Prüfungen oder Bewertungen. Es geht um Ihr eigenes Wachstum.

Y-4378 Einführung in Tai Chi

Samstag, 07.10.2023, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

Y-4379 Einführung in Tai Chi

Samstag, 10.02.2024, 12:45 - 16:00 Uhr, 1x

Y-4380 Einführung in Tai Chi

Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Andrea Kiefer

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 Gehirn-

zellen 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 von Alter und Kondition.



Y-4380A Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Anfänger

Freitag, 22.09.2023, 08:00 - 09:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Y-4380B Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Anfänger

Freitag, 12.01.2024, 08:00 - 09:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4380C Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Anfänger

Freitag, 12.04.2024, 08:00 - 09:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Y-4381A Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschritten

Freitag, 22.09.2023, 09:10 - 10:10 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

Y-4381B Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschritten

Freitag, 10.11.2023, 09:10 - 10:10 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

Y-4381C Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschritten

Freitag, 12.01.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 5x
Gebühren: 31 EUR

Y-4381D Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschritten

Freitag, 23.02.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 5x
Gebühren: 31 EUR

Y-4381E Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschritten

Freitag, 12.04.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR



Y-4381F Life Kinetik - Gehirntaining durch Bewegung - Fortgeschritten

Freitag, 07.06.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

Yoga meets Pilates

Montagskurs im Franziskuskindergarten neu,
Gymnastikraum, Hans-Weckler-Anlage 1
Donnerstagskurs in der Kita im Sulzpark Beilngries,
Gymnastikraum
Referentin: Marion Thoma

„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.

Y-4400A Yoga meets Pilates

Montag, 25.09.2023, 17:15 - 18:15 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4400B Yoga meets Pilates

Montag, 08.01.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4400C Yoga meets Pilates

Montag, 08.04.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, 7x
Gebühren: 41 EUR

Der Kurs findet auch am 27.05.2024 statt. (Pfingstferien)

Y-4401A Yoga meets Pilates

Montag, 25.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4401B Yoga meets Pilates

Montag, 08.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4401C Yoga meets Pilates

Montag, 08.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 7x
Gebühren: 41 EUR

Der Kurs findet auch am 27.05.2024 statt. (Pfingstferien)

Y-4402A Yoga meets Pilates

Donnerstag, 28.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4402B Yoga meets Pilates

Donnerstag, 11.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Am 8.2.2023 findet KEIN Kurs statt, dafür am 15.02.2023 in den Faschingsferien.

Y-4402C Yoga meets Pilates

Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Gebühren: 35 EUR

Der Kurs findet auch am 23.05.2024 statt. (Pfingstferien)

Pilates Basics und Advancedübungen

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 Bewegungen 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 als auch den Geist.

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

Y-4405A Pilates auch für Anfänger geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 18.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Am 02.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4405B Pilates auch für Anfänger geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 08.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4405C Pilates auch für Anfänger geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 08.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Y-4404A Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 18.09.2023, 08:50 - 09:50 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR
Am 02.10.23 findet KEIN Kurs statt.

Y-4404B Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 08.01.2024, 08:50 - 09:50 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4404C Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 08.04.2024, 08:50 - 09:50 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Pilates Fortgeschrittene

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 rückschonende 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



Y-4410A Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 19.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Gebühren: 68 EUR

Y-4410B Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 16.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR

Y-4410C Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4413A Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 20.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR
Am 22.11.2023 (Buß- und Betttag) findet der Kurs statt!

Y-4413B Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4413C Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR

Fit mit Pilates

Kursort: Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Christiane Reitzer

Auch für Anfänger geeignet!

Im Kurs wird ein Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert mit Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching angeboten.

Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po, Rücken und die Körpermitte, die im Pilates auch „Powerhouse“ genannt wird. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln.

Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration durchgeführt. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Sie selbst können individuell variieren, wie intensiv das Training ist. In diesem sanften und effektiven Ganzkörpertraining werden Sie

NEU!

vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit stärkt sowie Ihre Ressourcen im Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

Y-4420A Fit mit Pilates

Donnerstag, 21.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Y-4420B Fit mit Pilates

Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR
Am 07.03.24 findet KEIN Kurs statt!

Y-4420C Fit mit Pilates

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gebühren: 31 EUR

Rund um die Wirbelsäule

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Veronika Jakob

NEU!

Ein starker Rücken ist das Rückgrat eines gesunden Lifestyles. In diesem Kurs lernen Sie wie einfach es ist, mit Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit, Ihre Rückengesundheit zu fördern. Es wird die schwache Muskulatur rund um die Wirbelsäule gekräftigt und die verkürzte Muskulatur gedehnt. Durch gezielte Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst, ein Bewusstsein für Fehlhaltungen geschaffen und somit die Grundlage für ein entspanntes Lebensgefühl gesetzt.

Bitte mitbringen: Matte, Trinken und bequeme Kleidung!

Y-4436A Rund um die Wirbelsäule

Montag, 25.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4436B Rund um die Wirbelsäule

Montag, 15.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8x
Gebühren: 50 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 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 und ein Handtuch

Rücken-Fit mit Barbara

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter

Y-4430A Rücken-Fit für Frauen

Montag, 18.09.2023, 08:55 - 09:55 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Y-4430B Rücken-Fit für Frauen

Montag, 08.01.2024, 08:55 - 09:55 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4431A Rücken-Fit für Frauen

Montag, 18.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Y-4431B Rücken-Fit für Frauen

Montag, 08.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4432A Rücken-Fit für Frauen

Mittwoch, 13.09.2023, 10:05 - 11:05 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Y-4432B Rücken-Fit für Frauen

Mittwoch, 10.01.2024, 10:05 - 11:05 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4433A Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 15.09.2023, 08:25 - 09:25 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Y-4433B Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 12.01.2024, 08:25 - 09:25 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4434A Rücken-Fit für Herren

Freitag, 15.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Y-4434B Rücken-Fit für Herren

Freitag, 12.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Rücken-Fit mit Anna

Kursort: FC Beilngries, Gymnastikraum,
An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße
Referentin: Anna Kipke

Y-4435A Rücken-Fit

Donnerstag, 21.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Achtung: An den ersten 4 Kurstagen findet der Kurs im Franziskuskindergarten statt, danach im FC Gymnastikraum
Gebühren: 70 EUR

Y-4435B Rücken-Fit

Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4435C Rücken-Fit

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gebühren: 29 EUR

Rücken-Fit für Herren mit Christiane

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Christiane Reitzer

NEU!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig.

In dem Kurs steht die gezielte Gymnastik mit Lockerungsübungen für die Wirbelsäule und die dazugehörige Muskulatur im Fokus.

Die Trage- und Bewegungsfunktion der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule soll in diesem Rahmen aufgebaut, erhalten und unterstützt werden.

Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert und evtl. verkürzte Muskulatur gedehnt. Abgerundet wird die Stunde mit Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Bekleidung

Y-4439A Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 21.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 EUR

Y-4439B Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 11.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR
Am 07.03.24 findet KEIN Kurs statt!

Y-4439C Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x
Gebühren: 31 EUR

Y-4442A Stretching/Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Mittwoch, 13.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 70 EUR

Y-4442B Stretching/Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Mittwoch, 10.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 58 EUR

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

FC Beilngries, Gymnastikraum,
An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße

Referentin: Anna Kipke

Durch gezielte Übungen lernen Sie, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu verbessern. Es wird die komplette Rumpfmuskulatur trainiert und gedehnt.

Langfristig verfolgt das Kursangebot das Ziel, durch diese Gymnastik die Rückenmuskulatur zu kräftigen, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten.

Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Bekleidung

Y-4450A Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 21.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Achtung: An den ersten 4 Kurstagen findet der Kurs im Franziskuskindergarten statt, danach im FC-Gymnastikraum

Y-4450B Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 11.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR



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

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 Dürrohl 7, 92360 **Mühlhausen**



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



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



Zusammen wachsen

**Fern von Routine.
Nah am Kunden.
Weit mehr Möglichkeiten.**

Karriere mit der LVM

LVM
VERSICHERUNG

Wir suchen Ihr Engagement als Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

Ein top Arbeitsklima, eine Festanstellung mit attraktiven Gehaltskomponenten und vielfältige Qualifikationsmöglichkeiten: Als Mitarbeitende unserer LVM-Versicherungsagentur profitieren Sie von vielen Vorteilen. Und von der Sicherheit einer der größten Versicherungen Deutschlands. Wir suchen Mitarbeitende, die sich und das Team nach vorne bringen wollen. Denn wir bei der LVM wollen nicht nur zusammen arbeiten, wir wollen zusammen weiter wachsen. Wir freuen uns auf Sie!

**LVM-Versicherungsagentur
H. & P. Pickl GbR**

Amselstr. 4
92339 Beilngries
Telefon 08461 602059





Y-4450C Wirbelsäule- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 11.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x
Gebühren: 29 EUR

Gesunder Rücken ab der zweiten Lebenshälfte

Mittelschule Beilngries,
Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Annika Grabmann

After Work Fitness auch für den Rücken!

Wer einen sportlichen Ausgleich für die täglichen, körperlichen Belastungen sucht, ist hier richtig.

Fast jeder kennt das Gefühl: Am Ende eines (Arbeits-) Tages schmerzt der Rücken, der Nackenbereich ist verspannt und der Tennisarm meldet sich auch wieder.

In dieser Stunde wird ein Augenmerk auf den Rücken gelegt. Mobilisieren, Dehnen, Abrollen, Federn und Kräftigen.

Das Ganzkörpertraining führt zu mehr Stabilität und Balance im Alltag.

Ziel ist es durch diese Übungen die Wirbelsäule zu entspannen, Verspannungen zu lösen oder eine verkürzte Muskulatur wieder auf Länge zu bringen.

Abschließend runden Entspannungsübungen die Kursstunde ab.

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

NEU!



Y-4578A Gesunder Rücken ab der zweiten Lebenshälfte

Montag, 18.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Am 25.09.2023 findet KEIN Kurs statt!

Y-4578B Gesunder Rücken ab der zweiten Lebenshälfte

Montag, 15.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 46 EUR

Y-4578C Gesunder Rücken ab der zweiten Lebenshälfte

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 7x
Gebühren: 41 EUR

Stretching mit Judith

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Judith Hundsdoerfer

Egal ob man lange am Schreibtisch sitzt oder Muskelverkürzungen, die häufig beim Ausüben bestimmter Sportarten entstehen, vorbeugen möchte, ist Stretching 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.

Wer seinen Schwerpunkt auf Körperbewusstsein und Selbstvertrauen legt, ist hier genau richtig.

Es sind keinerlei Erfahrungen notwendig.

Kursziele;

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Yogablöcke und Faszienrolle falls vorhanden.



Y-4460A Stretching

Montag, 25.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4460B Stretching

Montag, 15.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR

Y-4460C Stretching

Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Bemerkung: Wenn sich genügend Personen für einen Stretchingkurs mit Beginn 17:00 Uhr finden, könnte dieser Kurs kurzfristig zusätzlich angeboten werden. Einfach telefonisch beim vhs-Team melden!

Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung mit Katrin

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße, 6x
Referentin: Katrin Koller
Gebühren: 35 EUR

Wer kennt das nicht... Unbeweglichkeit, Verspanntheit, Unwohlsein, Schlaptheit und Müdigkeit...

Ziel des Faszientrainings ist es, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu steigern.

Durch fachliche Anleitung wird die Faszienmassage erlernt und mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen intensiviert. Im Kurs wird mehr Flexibilität und Dehnbarkeit durch ein gezieltes Training des myofaszialen Gewebes erarbeitet. So können körperliche Dysbalancen und Beweglichkeitseinschränkungen ausgeglichen werden.

Y-4470A Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

Donnerstag, 07.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 6x

Y-4470B Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

Donnerstag, 11.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, 6x

An Christi Himmelfahrt (09.05.24) findet KEIN Kurs statt, der Kurstag wird am Freitag, den 10.05.2024 nachgeholt!

Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung mit Judith

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Judith Hundsdoerfer

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

Y-4473A Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4473B Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

Montag, 15.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR

Y-4473C Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 62 EUR

Eine Teilnahme am Kurs ist in Präsenz und auch online möglich.

Zustieg jederzeit möglich!

Funktionelle Bewegungsgymnastik

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße
Referentin: Katrin Koller
Gebühren: 35 EUR

Funktionales Training bedeutet, den richtigen Muskel zum richtigen Zeitpunkt in der Bewegung einzusetzen.

Ziel ist es, den Gelenkverschleiß und eine einseitige Abnutzung/Belastung zu minimieren.

Unter Anleitung erfolgt die Kräftigung der gelenknahen Muskeln sowie der gesamten Rumpfmuskulatur.

Es können dadurch körperliche Dysbalancen ausgeglichen werden und Haltungsschäden korrigiert bzw. vorgebeugt werden. Das Training beinhaltet Mobilisation, Kräftigung und Herzkreislauftraining.

Im Kurs erfolgen Erklärungen, wie die Muskulatur z. B. den Alterungsprozess auf Zellebene, den Bewegungsapparat, den Stoffwechsel durch Erhöhung des Grundumsatzes, das Wohlbefinden oder auch das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen kann.

Y-4480A Funktionelle Bewegungsgymnastik

Donnerstag, 07.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 6x

Y-4480B Funktionelle Bewegungsgymnastik

Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 6x

An Christi Himmelfahrt (09.05.24) findet KEIN Kurs statt, der Kurstag wird am Freitag, den 10.05.2024 nachgeholt!



XXL - Gymnastik

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße
Referentin: Anna Kipke

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



Y-4510A XXL - Gymnastik

Freitag, 22.09.2023, 08:00 - 09:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 EUR

Y-4510B XXL - Gymnastik

Freitag, 12.01.2024, 08:00 - 09:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4510C XXL - Gymnastik

Freitag, 12.04.2024, 08:00 - 09:00 Uhr, 5x
Gebühren: 29 EUR

Am 10.05.2024 findet KEIN Kurs statt!

Y-4515 Bewegungstraining auf dem Stuhl am Vormittag - Sitzgymnastik

KURS IN PLANUNG

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referent*in: wird noch bekannt gegeben

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.

Bitte lassen Sie sich bei Interesse unverbindlich vormerken.

Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

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.

Y-4525A Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

Dienstag, 19.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 11x
Gebühren: 64 EUR

Y-4525B Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

Dienstag, 09.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Walburga Siegl

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

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

Y-4530A Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 29.09.2023, 08:30 - 09:30 Uhr, 11x
Gebühren: 68 EUR

Y-4530B Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 12.01.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4530C Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 12.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

Y-4530D Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken

Freitag, 14.06.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 5x
Gebühren: 31 EUR

Bodystyling am Vormittag

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Veronika Jakob

NEU!

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur Bauch, Beine und Po gekräftigt werden. Mit Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten geht es an die Körperveränderung. Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß durch gezielte Kräftigungsübungen stärken und formen möchte, ist hier genau richtig. Bodystyling ist für jedes Alter und jedes Können geeignet.



Y-4538A Bodystyling am Vormittag

Montag, 25.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 EUR

Y-4538B Bodystyling am Vormittag

Montag, 15.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x
Gebühren: 50 EUR

BODYFIT mit Anika

vormittags: FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße

abends: Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Anika Meier

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

Y-4552A BODYFIT am Vormittag

Montag, 18.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 11x
Gebühren: 56 EUR

Y-4552B BODYFIT am Vormittag

Montag, 08.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4552C BODYFIT am Vormittag

Montag, 08.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Am 03.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4553A BODYFIT am Vormittag

Freitag, 22.09.2023, 09:10 - 10:10 Uhr, 11x
Gebühren: 56 EUR

Y-4553B BODYFIT am Vormittag

Freitag, 12.01.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4553C BODYFIT am Vormittag

Freitag, 12.04.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Am 07.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4554A BODYFIT am Abend

Dienstag, 19.09.2023, 19:25 - 20:25 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4554B BODYFIT am Abend

Dienstag, 09.01.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4554C BODYFIT am Abend

Dienstag, 09.04.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Am 04.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

BODYFIT - Dance

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!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Y-4560A BODYFIT - Dance

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 11x
Gebühren: 56 EUR

ACHTUNG: Der erste Kurstag (25.09.2023) findet in der Turnhalle im Gymnasium statt.

Y-4560B BODYFIT - Dance

Montag, 08.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4560C BODYFIT - Dance

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Family-Workout (Erwachsener + Kind ab 5 Jahre)

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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

Oft ist es uns als Eltern nicht möglich, Zeit für den Sport zu finden. Arbeit, Haus, Garten, 1000 Dinge sind zu erledigen 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 5 Jahre alt sein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

Y-4563A Family-Workout

Montag, 02.10.2023, 17:10 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: Erwachsene 43 EUR und pro Kind 30 EUR

Y-4563B Family-Workout

Montag, 15.01.2024, 17:10 - 18:00 Uhr, 8x
Gebühren: Erwachsene 36 EUR und pro Kind 24 EUR

TAE BO

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
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

Y-4566A TAE BO

Dienstag, 19.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4566B TAE BO

Dienstag, 09.01.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4566C TAE BO

Dienstag, 09.04.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Am 04.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4567A TAE BO

Mittwoch, 20.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4567B TAE BO

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-4567C TAE BO

Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Am 24.04.2024 und am 05.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Body Workout Mix

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



Body Workout Mix mit Kerstin

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Y-4575A Body Workout Mix

Dienstag, 19.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Gebühren: 64 EUR

Y-4575B Body Workout Mix

Dienstag, 09.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4575C Body Workout Mix

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Body Workout Mix mit Marion

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Marion Thoma

Y-4579A Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 28.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-4579B Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 11.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Am 8.2.2023 findet KEIN Kurs statt, dafür am 15.02.2023 in den Faschingsferien.

Y-4579C Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 11.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 6x
Gebühren: 35 EUR

Der Kurs findet auch am 23.05.2024 statt (Pfingstferien).

Ski - Gymnastik

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Skigymnastik - Winterfit!

Jetzt geht's ab auf die Piste - oder eine sportliche Herausforderung für den Winter!

Skifahren ist eine ungewohnte und besondere Belastung für den Körper. Beine und Po werden beim Skifahren verstärkt gefordert. Ebenso ist ein kräftiger Rücken und Bauch für einen aufrechten Stand und eine gute Kurvenlage auf der Piste wichtig.

Skigymnastik verringert die Verletzungsgefahr, steigert die Sicherheit auf der Piste und senkt die Anfälligkeit für Muskelkater.

Darum ist es wichtig, bereits einige Wochen vor dem Skifahren mit dem Training zu beginnen.

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Training, das gezielt auf folgende Bereiche ausgerichtet ist:

Kraft - Kondition - Beweglichkeit - Koordination - Gleichgewicht - Reaktionsfähigkeit

Eine effektive Stunde mit einem riesen Spaßfaktor. Für ALLE, die noch mehr Fitness wollen!

AUCH EIN SPÄTERER ZUSTIEG IST MÖGLICH!

Küchen aus Beilngries



BOSCH
MIELE
BORA
BERBEL
BLANCO
SIEMENS

HAUSGERÄTE
SERVICE

Brand

brand-beilngries.de



Hauptstraße 21
92339 Beilngries
Tel. 084 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



— Schwarzkünstler seit 1803 —

BAUER-DRUCK

ENTWURF ★ DRUCK ★ INTERNET & DATEN

📍 Ringstr. 11, 92339 Beilngries
☎ Telefon 08461-1206
📘 facebook.com/bauer.druck
✉ info@bauer-druck.de
🌐 www.bauer-druck.de

**Wir machen
uns gerne die Hände
für Sie schmutzig!**

**BÜCHER
GESCHENKE
ONLINESHOP**



BUCHLADEN BEILNGRIES

Inhaberin Bettina Balz | Hauptstr. 31 | 92339 Beilngries
Tel. 08461/511 | www.buchladen-beilngries.de

Dr. med. dent.
Uwe Rühle
Zahnarzt

Ingolstädter Str. 36
92339 Beilngries
Tel.: 084 61 / 94 94



Sprechstunden:

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-



Y-4580A Ski - Gymnastik

Montag, 25.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 46 EUR

ACHTUNG: Der erste Kurstag (25.09.2023) findet in der Turnhalle im Gymnasium statt.

Y-4580B Ski - Gymnastik

Montag, 04.12.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Gymnastik und Zirkeltraining

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referent: Franz Bruckschlägl

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, eine halbe Stunde Volleyball zu spielen. Anmeldung unter X-4591/X-4593 erforderlich.

Y-4590 Gymnastik und Zirkeltraining

Mittwoch, 20.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 49 EUR

Y-4592 Gymnastik und Zirkeltraining

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 41 EUR

Volleyball

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referent: Franz Bruckschlägl

Wer an einem Kurstag verhindert ist, muss dies vorher in einer WhatsApp Gruppe mitteilen, da bei zu geringer Teilnehmerzahl das Training nicht stattfinden kann.

Es werden nach Kursblockende die tatsächlich stattgefundenen Kurstage abgerechnet.

Y-4591 Volleyball

Mittwoch, 20.09.2023, 19:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 25 EUR

Y-4593 Volleyball

Mittwoch, 10.01.2024, 19:30 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 20,50 EUR

Aquafitness im Flachwasser

Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

„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.

Y-4600A Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 20.09.2023, 19:00 - 19:45 Uhr, 15x
Gebühren: 57 EUR
Am 22.11.23 (Buß- und Bettag) findet der Kurs statt!

Y-4600B Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, 10x
Gebühren: 38 EUR

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

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.

Y-4610A Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 20.09.2023, 19:45 - 20:30 Uhr, 15x
Gebühren: 57 EUR
Am 22.11.23 (Buß- und Bettag) findet der Kurs statt!

Y-4610B Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 31.01.2024, 19:45 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 38 EUR

Aquajogging I

Hallenbad Beilngries
Referentin: Franziska Mosandl

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

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 Schrittlängen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.

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!



Y-4614A Aquajogging I

Dienstag, 19.09.2023, 17:15 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: 38 EUR

Y-4614B Aquajogging I

Dienstag, 09.01.2024, 17:15 - 18:00 Uhr, 12x
Gebühren: 46 EUR

Y-4616A Aquajogging II

Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 38 EUR

Y-4616B Aquajogging II

Dienstag, 09.01.2024, 18:00 - 18:45 Uhr, 12x
Gebühren: 46 EUR

Y-4620 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Sammlung von Interessent*innen
Bitte melden Sie sich bei Interesse!
Freitag, 18:30 - 19:15 Uhr, Hallenbad Beilngries
Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.
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

Y-4621 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Sammlung von Interessent*innen
Bitte melden Sie sich bei Interesse!
Freitag, 19:15 - 20:00 Uhr, Hallenbad Beilngries
Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.
Sie entwickeln die richtige Kraultechnik, um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.
Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Schwimmpaddel

Y-4629 Schwimmkurs für Erwachsene (Nichtschwimmer)

Sammlung von Interessent*innen
Bitte melden Sie sich bei Interesse!
Samstag, 17:00 - 17:45 Uhr,
Hallenbad Beilngries

Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

NEU!



ZUMBA

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4
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“!

Y-4640A ZUMBA

Donnerstag, 14.09.2023, 18:20 - 19:20 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Am 26.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4640B ZUMBA

Donnerstag, 11.01.2024, 18:20 - 19:20 Uhr, 9x
Gebühren: 46 EUR

Am 08.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4640C ZUMBA

Donnerstag, 11.04.2024, 18:20 - 19:20 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Am 27.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4650A Akrobatische Figuren

Samstag, 14.10.2023, 14:00 - 15:00 Uhr, 4x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Judith Hundsdoerfer

NEU!

Gebührenstaffelung bei 4 x 60 Min.:

4 TN = 41 EUR / 5 TN = 32 EUR / ab 6 TN = 27 EUR

In diesen Einheiten werden Anleitungen zum Erlernen von verschiedenen Akrobatischen Figuren gegeben.

Mittlerer Spagat, vorderer Spagat, Brücke, Fuß zum Kopf.

Bemerkung: Man wird diese Figuren nicht bis zum Ende der Kursstunde beherrschen, aber man lernt den Weg dorthin.

Angesprochen ist jeder/jede, die viel Spaß am Verbiegen haben.

Es gibt keine Voraussetzungen, um an diesem Kurs teilzunehmen - auch Jugendliche können hier gerne teilnehmen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, Yogablocke (wenn vorhanden)

Tanzworkshop „Floorwork“

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Judith Hundsdoerfer

NEU!

Gebührenstaffelung bei 1x 60 Min.:

4 TN = 16 EUR / 5 TN = 13 EUR / ab 6 TN = 11 EUR

Ein Tanz der Sinne - Fitness der besonderen Art.

Floorwork gehört zu den absoluten Trends der letzten Zeit. Eine neue Art, seinen Körper zu bewegen.

Man erlernt eine Choreografie, welche man am Boden ausübt. Sie enthält Elemente aus Ballett, Breakdance, Modern Dance und der Tanzakrobatik.

Effektvolle Moves und verführerische Drehungen geben dem Ganzen eine sinnliche Note.

Zielgruppe: Ü18, jeder/jede, die Spaß daran hat, etwas Neues auszuprobieren.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursaufbau:

- Aufwärmen
- Choreo nach und nach erlernen & üben
- Dehnübungen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken oder Turnschuhe

Y-4653A Tanzworkshop „Floorwork“

Samstag, 14.10.2023, 15:10 - 16:10 Uhr, 1x

Y-4653B Tanzworkshop „Floorwork“

Samstag, 11.11.2023, 15:10 - 16:10 Uhr, 1x

Y-4665 Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout

Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 51 EUR

Sportiv in den Frühling starten.

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.

Bei schönem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Y-4668 Fitness im Sulzpark - Ferienangebot

Montag, 05.08.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Sulzpark

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 31 EUR

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 und findet im Freien (Sulzpark) statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte



Jumping

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte erlernt, 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

Y-4670A Jumping

Dienstag, 19.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, 11x
Referentin: Ina Abt

Gebühren: 68 EUR

Y-4670B Jumping

Dienstag, 16.01.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, 9x

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 56 EUR

Y-4670C Jumping

Dienstag, 09.04.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Referentin: Ina Abt

Gebühren: 62 EUR

Y-4673A Jumping

Mittwoch, 20.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr, 11x
Referentin: wird noch bekannt gegeben
Gebühren: 68 EUR

Y-4673B Jumping

Mittwoch, 10.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Referentin: wird noch bekannt gegeben
Gebühren: 62 EUR

Y-4673C Jumping

Mittwoch, 10.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 9x
Referentin: wird noch bekannt gegeben
Gebühren: 56 EUR

Y-4676A Jumping

Freitag, 15.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 7x
Referentin: Nadine Obermeier
Gebühren: 43 EUR

Y-4676B Jumping

Freitag, 10.11.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 6x
Referentin: Nadine Obermeier
Gebühren: 37 EUR

Y-4676C Jumping

Freitag, 12.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x
Referentin: Nadine Obermeier
Gebühren: 31 EUR
Am 09.02.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-4676D Jumping

Freitag, 08.03.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Referentin: Nadine Obermeier
Gebühren: 50 EUR
Am 26.04.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-4676E Jumping

Freitag, 07.06.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Referentin: Nadine Obermeier
Gebühren: 50 EUR

Aerial Yoga

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Judith Hundsdoerfer

Bei Bedarf könnte auch noch ein zweiter Aerial Yoga Kurs angeboten werden. Entweder montags 17.00 oder 20.00 Uhr. Bitte bei Interesse melden.

Aerial Yoga ist eine neue Art von gelenkschonenden Bewegungsabläufen mit Hilfe eines „u“-förmigen Tuches, 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 „Hammock“, um den Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. In weiteren Unterrichtseinheiten werden die Figuren 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.



Y-4683A Aerial Yoga I

Dienstag, 26.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 7x
Gebühren: 67 EUR

Y-4683B Aerial Yoga I

Dienstag, 05.12.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-4683C Aerial Yoga I

Dienstag, 20.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-4683D Aerial Yoga I

Dienstag, 30.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7640 Bogenschießen für Erwachsene und Kinder

Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 4x
Schützenhaus Irfersdorf
Referent: Josef Nieberle
Gebührenstaffelung:
3 TN 85 EUR / 4 TN = 69 EUR / 5 TN = 55 EUR
ab 6 TN = 48 EUR
Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Junge vhs“, Seite 66

Die Volkshochschule Beilngries möchte sich ganz herzlich bei den Ärztinnen bedanken, die unsere Herzsportgruppe abwechselnd jede Woche betreuen. Vielen Dank für den unermüdbaren Einsatz, die fachliche Kompetenz und für Ihr selbstloses Engagement mit dem Sie den Reha-Sport unterstützen.

Vielen Dank an:

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 Teilnehmer 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

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 Gesamtbefinden verbessern kann. Ambulante Herzgruppen haben als Sonderfunktion des Behindertensports große Bedeutung gewonnen. Die Herzsportgruppe wird während der Übungsstunden von erfahrenen Internist*innen betreut und die Leitung obliegt speziell ausgebildeten Kursleitungen. Die gymnastischen Übungen sind auf Herz- und Kreislauferkrankte 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 und anschließend von der Krankenkasse genehmigt werden muss. Dieses Formular ist der vhs vorzulegen.

Bei der ausgewiesenen Kursgebühr handelt es sich um die freiwillige Mitgliedschaft bei der Koronarsportgruppe Beilngries, für den jeweils gebuchten Kurszeitraum.

Y-4800 Koronarsport

Donnerstag, 14.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 19x
Gebühren: 57 EUR

Y-4801 Koronarsport

Donnerstag, 22.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 18x
Gebühren: 54 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.



Kultur

Y-5000 Perspektivisches Zeichnen / Skizzen - Basiskurs für private Raumgestaltung, Gartengestaltung, etc.

Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 2x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Matthias Henrich, Architekt
Gebührenstaffelung: 5 TN = 49 EUR / 6 TN = 41 EUR /
ab 7 TN = 35 EUR

Anhand einer bereits geplanten und räumlich gezeichneten Innenraumgestaltung eines ehemaligen Bäckereiraumes zu einer Wohnung werden verschiedene Methodenschritte gezeigt und erlernt, sodass alle Teilnehmenden befähigt werden, auch ein eigenes kleines Projekt zeichnerisch, planerisch und in einem kleinen Modellbau umzusetzen.

Lernziel: Räumliches Vorstellungsvermögen erlernen, Umgang mit bestehenden Maßstabszeichnungen (z.B. das Lesen von eigenen Hausplänen) erlernen. Handwerkliche Geschicklichkeit und Kreativität fördern.

Y-5001 Perspektivisches Zeichnen für eigene Projekte - Weiterführung

Samstag, 27.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr, 2x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Matthias Henrich, Architekt
Gebührenstaffelung: 5 TN = 101 EUR / 6 TN = 84 EUR /
ab 7 TN = 72 EUR

NEU!

Unter fachlicher Anleitung werden eigene Pläne und Skizzen z. B. für eine häusliche Gartengestaltung, Raumgestaltung, oder kleine häusliche Um- und Anbauten gezeichnet.

Sie lernen, eigene kleine Skizzen in einem einfachen Anschauungsmodell darzustellen und Kreativität an einem konkreten Beispiel realistisch umzusetzen. **Interessent*innen ohne Vorkenntnisse müssen zuvor den Basiskurs besucht haben.**

Lernziel: Verbesserung des räumlichen Vorstellungsvermögens, Umgang mit bestehenden Maßstabszeichnungen (z.B. das Lesen von eigenen Hausplänen), handwerkliche Geschicklichkeit erlernen



Y-5005 Freihandzeichnen mit Buntstiften und Wasserfarben

Samstag, 08.06.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 8x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Matthias Henrich
Gebührenstaffelung: 5 TN = 117 EUR /
6 TN = 98 EUR / ab 7 TN = 84 EUR

NEU!

Bei gutem Wetter draußen!

Mit Buntstiften und Malkasten durch den Ort, oder bei Regen ein Stilleben im Kursraum anfertigen.

Sie lernen, ansprechende Objekte der Umgebung oder ein Stilleben perspektivisch zu erfassen und zu Papier zu bringen.

Bei einem malerisch gestalteten Gang durch die Ortschaft fertigen Sie unter fachlicher Anleitung Schnellskizzen von Objekten an, die Sie selbst interessieren. Daraus entsteht ein kleines Bilderbuch.

Sie erlernen den Umgang mit Farbkombinationen anhand der Natur, den Blick zu schulen, dass der Rückweg ganz anders ist, als der gleiche Weg hin und, dass es immer Neues und Schönes zu entdecken gibt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Wasserfarben, Flach- und Rundpinsel in verschiedene Größen / Breiten, Zeichenblock

Mal mich an „Keramik selbst bemalen“

Referentin: Franziska Grundner,
Kunstpädagogin
Gebührenstaffelung bei 5 TN = 33 EUR /
6 TN = 28 EUR / 7 TN = 24 EUR / ab 8 TN = 21 EUR

NEU!

Eine ganz eigene, individuelle Tasse selbst gestalten statt einfach nur kaufen.

Sucht euch einen Tassenrohling aus - von der einfachen Henkeltasse bis zum Espressotässchen - und gestaltet ihn mit viel Kreativität und Spaß!

Zur Seite steht euch eine Kunstpädagogin, die alles genau erklärt: Ihr lernt, die Glasuren richtig anzuwenden und verschiedene Gestaltungstechniken. Wir überlegen



Griechenland
in Bayern genießen

Anastasios Gouzas 92339 Beilngries
Kelheimer Str. 2 ☎ 0 84 61 / 70 59 512

Ihr Partner in
Sachen moderner
Badgestaltung

IRRLER
Fliese & Stein

Industriestraße 47 · 92345 Dietfurt
Tel. 08464-8670 · Fax 08464-9183




Zahnarztpraxis
Dr. Peter Scharnagl
Dr. Judith Bächer
Dr. Corinna Seisenberger

* angestellt gem. § 32 b ZA-ZV

Ein starkes
Team.

Drosselstraße 7 · 92339 Beilngries
Telefon 08461.700599

www.zahnaerzte-beilngries.de

**NÄHMASCHINEN
FACHGESCHÄFT**

Nähmaschinen
Overlock / Coverlock
Persönliche Einweisung
& Kundendienst

**JETZT
BERATEN
LASSEN!**

**EINKAUFEN
ERLEBEN.**

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

Wittl
einfach gut einkaufen

**INDIVIDUELLE
NÄHKURSE**
Mehr Infos bei Marion Böhm
unter 0170 / 553 93 23

Wittl & K.
Bahnhofstraße 51 · 92345 Dietfurt
Tel. 08464 / 601 01 10
Mail info@wittl-dietfurt.de
WWW.WITTL-DIETFURT.DE



Fahre wohin
Du willst.

[∞] radraum7

Egal ob Genussradler oder ambitionierter
Freizeitsportler, egal ob auf der Straße oder
im Gelände - im radraum7 findest du dein Bike.

Am Wittl-Hammer 1
92345 Dietfurt
Tel. 08464 / 84 28 030
www.radraum7.de



gemeinsam, welche Farben und Motive sich für euren Rohling eignen und suchen eine passende Technik aus.

Habt ihr ein ganz bestimmtes Motiv im Kopf, dann bringt es gerne ausgedruckt mit. Ein mitgebrachter Snack hilft, wenn euch mal kurz die kreative Kraft ausgeht.

Der fertig glasierte Rohling wird die nächsten Tage gebrannt und kann dann in der VHS oder im Moimio in Untereggersberg bei Riedenburger abgeholt werden. Gegen eine Versandgebühr kann das Stück auch zugesandt werden.

Materialkosten:

ab 15€, je nach ausgewähltem Tassenrohling

Die Materialkosten werden separat mit der Referentin abgerechnet.

Y-5100 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“

Samstag, 21.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Y-5101 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“

Samstag, 09.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Y-5102 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Senioren*innen

Freitag, 24.11.2023, 09:30 - 12:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Weidenflechtkurs

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Sonja Nuber

Gebührenstaffelung: 4-6 TN = 23 EUR / ab 7 TN = 19 EUR

Unter fachlicher Anleitung werden mit frischen Weiden verschiedene Objekte für den Garten geflochten. 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.



Y-5145 Weidenflechtkurs

Montag, 19.02.2024, 17:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 12.02.2024

Y-5146 Weidenflechtkurs

Dienstag, 20.02.2024, 17:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 13.02.2024

Y-5147 Weidenflechtkurs

Mittwoch, 21.02.2024, 17:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 14.02.2024

Seifen selbst gemacht

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Katharina Kreuzer

Gebühren: 19 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Herstellen von Seife macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in der eigenen Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer*innen unter fachlicher Anleitung 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 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Y-5160 Seifen selbst gemacht

Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Y-5161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Y-5162 Bienenwachskerzen selbst gießen

Samstag, 18.11.2023, 13:30 - 16:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Jürgen Naumann
Gebühren: 18 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 unter fachlicher Anleitung dekorative und formschöne Kerzen, z. B. verschiedene Stumpenkerzen bis zu 2 kg, Teelichter oder 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 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 bei der Kursleitung abgerechnet (€ 15,00/kg). Die fertigen Produkte werden nach Gewicht abgerechnet.

Die Kunst des Klöppelns

Dienstag, 19.00 - 22:00 Uhr, 5x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Brigitte Kern

Gebührenstaffelung: 5 TN = 90 EUR / 6 TN = 75 EUR / ab 7 TN = 64 EUR

Im Kurs werden sowohl Grund- als auch erweiterte Kenntnisse in den Klöppeltechniken der Bänder-, Guipure- und Torchonspitze anhand des internationalen Farbcodes vermittelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Stecknadeln, Klebestift, Karton, Klöppelutensilien (falls vorhanden).

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 EUR).

Y-5237A Die Kunst des Klöppelns

Kurstage: 26.09./10.10./24.10./07.11./21.11.2023

Y-5237B Die Kunst des Klöppelns

Kurstage: 05.03./19.03./16.04./30.04./14.05.2024

Y-5251 Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Infoabend: Donnerstag, 22.02.2024 von 19:00 - 20:30 Uhr

Kurstage: Freitag 01.03./08.03./15.03.2024 jeweils von 16:00 - 19:00 Uhr

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Irmgard Stempfle, Schneiderin

Gebührenstaffelung: 3 TN = 115 EUR /

4 TN = 89 EUR / 5 TN = 76 EUR / 6 TN = 64 EUR

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 mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide oder Markierstift, Nähfaden und Maßband

„Nur Mut - es gelingt bestimmt“ - Nähkurs

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr, 6x,
1 Infoabend/Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Christine Uter

Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 139 EUR /

5 TN = 113 EUR / 6 TN = 94 EUR / ab 7 TN = 81 EUR

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 Interessent*innen können sich schon mal vorab ein Modell zum Schneiden aussuchen.

Beim Infoabend erhalten die Teilnehmenden Ratschläge und es werden Fragen beantwortet, sodass die Entscheidung leichter fällt, welches Teil man wählen möchte.

Ebenso kann mit Frau Uter besprochen werden, welche Stoffart sich für welches Modell eignet.

Der Stoff und die dazu benötigten Materialien werden dann von den Teilnehmenden selbst besorgt.

NEU!



Besuchen Sie unsere
große Naturstein-,
Fliesen & Grabmal-
Ausstellung!



E.BRAUWER GmbH
NATURSTEIN-BAU



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

Naturstein-, Fliesen- & Grabmalausstellung
Mara-Hill Str. 69 · Berching · www.brauwer.de

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

Lassen Sie Ihre Näh- und Stickträume wahr werden!

Entdecken Sie die beeindruckende Welt des Nähens
und Stickens mit der **PFAFF® creative ambition™ 6402**!
Diese hochmoderne Näh- und Stickmaschine bietet
eine umfangreiche Ausstattung, um Ihre kreativen
Projekte zum Leben zu erwecken.

Jetzt bei uns testen!



NÄHZENTRUM
DIETFURT

BERATUNG Kompetent und
ausführlich.

VERKAUF Große Auswahl für
Einsteiger bis Profi.

REPARATUR Eigene Werkstatt und
> 40 Jahre Erfahrung.

Nähzentrum Dietfurt | Hauptstraße 19 | 92345 Dietfurt | Telefon: 08464 6426555 | www.naehzentrum-dietfurt.de

**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 Berching

☎ 08461/3163289

📠 08461/3163288

✉ email@jstb.de

🌐 www.jstb.de



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



Y-5256 „Nur Mut - es gelingt bestimmt“ - Nähkurs

Infoabend am Donnerstag, 02.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Kurstage: 09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.2023

Y-5258 „Nur Mut - es gelingt bestimmt“ - Nähkurs

Infoabend am Montag, 15.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kurstage: 18.04./25.04./02.05./16.05./06.06./13.06.2024

Y-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 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73 EUR

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein:
Di., Do., Fr. und Sa. 9:00 - 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 = 26 EUR /
8 TN = 22,50 EUR / ab 9 TN = 20 EUR

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. scharfes Messer, Schreibzeug

Vegetarische und vegane Küche

Kochkurse mit Ingrid Taudte

Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Materialkosten pro Kurs ca. 12 - 15 Euro

Y-5402 Fleischlos glücklich

Donnerstag, 26.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie einen vegetarischen Gaumenschmaus.

Wie schmecken ein Vegi-Döner oder Hirsebratlinge, Gemüsekekse mit Tomatensauce und einiges mehr...

Viele brauchbare Tipps für die fleischlose Küche!

Geschmackserlebnisse der besonderen Art erwarten Sie in diesem Kurs.

Y-5403 Bayrisch vegetarisch kochen

Dienstag, 23.01.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Entdecken und erleben Sie, wie Sie alte bayrische Schmankeleien ohne Fleisch schmackhaft zubereiten können.

Wie schmecken Tofupflanzerl, Kartoffelgulasch, Erdäpfelkass, Kartoffelbratli, Fünfminutennudeln uvm.

Y-5404 Vegan kochen

Dienstag, 06.02.2024,
18:30 - 21:30 Uhr, 1x

Erleben Sie vegane Küche attraktiv und trendig! Vorspeisen und Salatkreationen ohne tierische Zutaten zubereiten.

Vegane Menüs attraktiv zusammenstellen und gemeinsam kochen.

Zubereitung veganer Backwaren.

Y-5405 Basischkochen - leicht und lecker

Mittwoch, 20.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Nach dem Fasten oder zur Ernährungsumstellung geeignet. 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.

Kochkurse mit Steffi Friedrich

Referentin: Steffi Friedrich, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin GGB



Y-5406 Vollwertig - vegetarischer Kochkurs

Dienstag, 26.09.2023, 17:30 - 21:30 Uhr, 1x
Gebührenstaffelung: 7 TN = 26 EUR / 8 TN = 22,50 EUR / ab 9 TN = 20 EUR

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, z.B. Karotten-Lauch-Salat, Bananen-Paprika-Salat, bunter Erbsensalat uvm. Aufstriche treffen auf Brötchen aus frisch selbstgemahlem Mehl und in den Backofen kommen Fladen aus Kartoffeln. Ein Süppchen für die Seele ist ebenfalls mit dabei.

Y-5407 „Fit in den Frühling“ - mit Frischkost

Dienstag, 05.03.2024 und 19.03.2024,
17:30 - 21:30 Uhr, 2x

NEU!

„Frischkost ist Heilkost“ laut Bircher Benner.

Durch Frischkost kann der Körper entgiften, entschlacken und sich regenerieren.

Die Qualität unserer Nahrung wird bestimmt durch die Lebendigkeit.

Auch Sie können selbstbestimmt Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen. Seien Sie neugierig und entdecken Sie in diesem Kurs die wunderbar bunte „Frischkost“.

Würziger Grünkohlsalat, Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen, Rosenkohlsalat, Rotkohl-Rettich-Orangen-Salat und vieles mehr werden wir gemeinsam schnippeln und genießen. Außerdem werden wir besprechen, wie man Sprossen zieht und werden kurz eintauchen in die Koreanische Küche und fermentieren ein würziges Sauerkraut auf Basis von Chinakohl - „Kimchi“.

Teil 1 am 05.03.2024

Teil 2 am 19.03.2024

Gebührenstaffelung: 7 TN = 52 EUR / 8 TN = 45 EUR / ab 9 TN = 40 EUR

Y-5408 Vollwertig unterwegs mit süßen Leckereien - für große und kleine Leute

Dienstag, 30.04.2024,
18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Gebührenstaffelung:

7 TN = 26 EUR / 8 TN = 22,50 EUR / ab 9 TN = 20 EUR

Du möchtest dir und deinen Liebsten Leckereien ohne Fabrikzucker und Co. für eine nachhaltige und gesündere Lebensweise anbieten?

Dann komm in diesen Kurs und gemeinsam werden wir einfache, himmlisch leckere Rezepte herstellen.

Ein Kochkurs mit vielen Infos, gemeinsamem Schlemmen und Rezepten für zu Hause.

Müsliriegel, Schokoladencreme, Power-Plätzchen, Waldbeerenkuchen, Schlemmer-Kugeln, süße Aufstriche, Ruck-Zuck-Knäckebrot und vieles mehr.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



Einfache Rezepte für die Familie! Rezepte zum Vorkochen/Vorbereiten müssen her!

Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Kerstin Bittlmayer,
Amt für Ernährung

Für den Material- und Bearbeitungsaufwand wird ein Kostenbeitrag von 5 EUR berechnet.

Dieser Kurs richtet sich an Familien mit Kleinkindern 1-3 Jahre.

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerichtetes, 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.

Keine Sorge, wir haben gesunde Gerichte parat, die man in Ruhe vorkocht/vorbereitet und schnell servieren kann.

Y-5410 Einfache Rezepte für die Familie! Rezepte zum Vorkochen/Vorbereiten müssen her!

Dienstag, 10.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x



SIE PLANEN IHRE VERANSTALTUNG, WIR MACHEN DEN REST



Tagungshotel mit Vollverpflegung
für Seminare, Workshops, Familienfeiern
und Firmenevents.



Reservieren Sie unter:
Tel. 0 84 67 - 80 10 30

WWW.KRONE-KINDING.DE



DER METZGER FÜR DEINE SINNE

150+ EIGENE WURSTSORTEN
DRY AGED SPEZIALITÄTEN
JÄHRLICHE PRÄMIERUNGEN
CATERING FÜR DEINE FEIER
TASTING-EVENTS

DEINE
GENUSS
SCHMIEDE.



QUALITÄT

Unsere Fleisch- und Wurstwaren entstehen
im Zusammenwirken von handwerklicher
Sorgfalt und Können, Fleisch in bester
Qualität, hochwertigen Zutaten und
ausgewählten Gewürzen.



REGIONALITÄT

Wir wissen, wo unser Fleisch herkommt.
Unsere **Strohschweine** werden von der Familie
Bauer in Linden bei Greding aufgezogen,
während wir unsere **Altmühltaler Lämmer**
von der Familie Graf aus Ottmaring beziehen.
Als Gründungsmitglied von **Altmühltaler
Weiderind** setzen wir uns für eine naturnahe
Rinderhaltung ohne Lebend-Transport
und die Zukunft unseres Handwerks ein.



FAIRNESS UND NACHHALTIGKEIT

Unsere Bauern und Lieferanten bezahlen wir
fair und unterstützen traditionelle, bäuerliche
Strukturen. Wertschätzung für natürliche
Ressourcen und die Umwelt ist unsere Grund-
lage für hochwertige Lebensmittel.



☎ + 📞 (0 84 61) 302 | E-Mail info@metzgerei-leidl.de
WWW.METZGEREI-LEIDL.DE

Y-5412 Einfache Rezepte für die Familie! Rezepte zum Vorkochen/Vorbereiten müssen her!

Donnerstag, 18.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Thai Kochkurse mit Fah

Original Thai-Küche nach Familien Rezept

In diesen Kursen lernen die Teilnehmenden Originalrezepte kennen, die die Kursleiterin durch Weitergeben von der Großmutter an die Mutter und dann an die Tochter kennt.

Referentin: Jantramas Stiegler

Wir kochen:

- Thom Yam Gai Suppe (scharfe Hähnchen-Suppe mit Kräutern und Pilzen)
- Pad Thai Gung (Gebratene Thai-Reisnudeln mit Garnelen und Gemüse)
- Obstsalat mit Kokosmilchsoße und Eis



Y-5416 Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 05.10.2023, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Bei großer Nachfrage findet am 19.10.2023 ein Zusatztermin statt.

Y-5419 Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

In diesem Kurs lädt Fah zur vegetarischen Thai-Küche 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 (Kokosnussuppe mit Tofu)
- Thai Wok Gemüse Tofu mit Jasminreis
- Sojapudding mit Obst

Y-5418 Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 23.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Y-5420 Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Back-/Kochkurse mit Manuela Thuman

Y-5427 Strudel von süß bis deftig

Donnerstag, 12.10.2023, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 09.10.2023

Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin

verschiedene Variationen

Y-5428 Brotbacken

Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 15.01.2024

Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin

Traditionelles Brotbacken in verschiedenen Variationen, auch für Allergiker geeignet.

Tipps für das Brotbacken zu Hause.

Traditionelle italienische Küche mit Francesca Mosca

Y-5430 Mehr als nur Pasta

Dienstag, 24.10.2023,

18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 19.10.2023

Nicht jede*r traut es sich zu, Nudelteig 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 Ravioli. Des Weiteren zaubern wir gemeinsam aus Zutaten wie Kalbfleisch und Salbei ein Vitello Tonnato, das uns begeistern wird. Abgerundet wird das Menü mit einem leckeren Tiramisu.

Menü:

Ravioli mit Ricotta, Pistazien und Kirschtomaten
Vitello Tonnato
Tiramisu



Y-5431 Genuss in der 3. Jahreszeit

Dienstag, 07.11.2023,

18:30 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 02.11.2023

Lassen Sie sich aus der heimischen Küche mit Francesca Mosca in die 3. Jahreszeit nach Italien entführen. Auf dem Speiseplan steht u.a. typisch italienisch zubereiteter Broccoli.

Menü:

Frittelle con i Broccoli

Risotto mit Pilzen

Amaretti

Y-5433 Saltimbocca und Co.

Dienstag, 30.01.2024,

18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 25.01.2024

Saltimbocca - ein ewiger Klassiker der italienischen Küche hat das ganze Jahr Saison und schmeckt im Sommer wie im Winter. Als Vorspeise wird ein typisch italienischer Linsensalat gereicht, als Nachspeise „Panna Cotta“.

Menü:

Typisch italienischer Linsensalat (Insalata porta fortuna)

Saltimbocca alla Romana

Panna Cotta mit pürierten Früchten

Y-5434 Italienische Küche vegetarisch

Mittwoch, 21.02.2024,

18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 15.02.2024

Die italienische Küche ist ein Traum für Gemüsefans.

Aus frischen Zutaten und feinen Gewürzen werden typisch italienische Spezialitäten zubereitet.

Menü:

Italienischer Bohnensalat

Gnocci Sorrento mit Tomatensoße und Mozzarella

Gnocci mit Gorgonzola-Soße und Walnüssen

Italienischer Apfelkuchen - Crostata di Mele

Y-5435 Ostern Italienisch

Mittwoch, 06.03.2024,

18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 29.02.2024

Das perfekte italienische Ostermenü.

Menü:

Herzhafte Ostertorte - Torta Pasqualina

Selbstgemachte Tagliatelle mit Spargel und Shrimps

Espresso-Schoko-Mousse und italienische „Katzenzungen“

Y-5436 Lieblingsgerichte aus Sardinien

Dienstag, 16.04.2024,

18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 11.04.2024

Mit einem ausgewählten Menü möchte Francesca Mosca den Teilnehmenden ihre Heimat Sardinien auf geschmackvolle Weise näher bringen.

Menü:

Culungiones - selbstgemachte Nudeln, gefüllt mit Kartoffeln, Pecorino und Minze

Dorade - Spigola al Cartoccio (typisch italienisches Fischgericht) mit Kartoffelgratin

Formagelle - Ein sardisches Küchlein wie die Sonne geformt

Y-5437 Lasagne und mehr...

Mittwoch, 15.05.2024,

18:00 - 22:30 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 10.05.2024

Entdecken Sie in diesem Kochkurs die Geheimnisse eines der typischen Gerichte der italienischen Küche, der

- 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 Klimaservice 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



**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

BUCHBERGER
IHRE SCHREINEREI



HOLZ-ALU-FENSTER

IHR REGIONALER FENSTERHERSTELLER!

Kinding - Haunstetten · Tel. 08467 . 590

www.schreinerei-buchberger.de

 **der brillenmacher** 



Hans Bock GmbH · Ringstraße 12 · 92339 Beilngries
Tel. (08461) 7557 · Mail: mail@brillenmacher-bock.de

Lasagne. Mit selbstgemachten, klassischen Lasagne-Teigplatten haben Sie die beste Grundlage für viele weitere köstliche Nudelgerichte.

Menü:
Gourmet-Lasagne und vegetarische Lasagne
Gefülltes Gemüse
Torta Tenerina - Schokoladenkuchen



Y-5438 Leichte Sommerküche

Dienstag, 11.06.2024, 18:30 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 06.06.2024

NEU!

Vor allem im Sommer gehören leichte Gerichte auf jeden Tisch.

Einen köstlichen Nudelsalat bei lauer Temperatur genießt fast jede*r gerne. Rezepte aus Italien mit selbst gemachtem italienischen Cheesecake werden an diesem Kochabend die Gaumen erfreuen.

Menü:
Verschiedene Tramezzini
Pasta fredda al Pesto (Nudelsalat)
Kleiner italienischer Cheesecake mit Erdbeersoße

Y-5440 Charcuterie Workshop - Der Trend aus den USA

Mittwoch, 25.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Grete Straßer, Foodexpertin
Anmeldeschluss: 22.10.2023

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 selbst gestalten.

Nach getaner Arbeit gibt es noch Tipps, wie man Food „Instagram-tauglich“ fotografiert.

Zum Schluss werden beim gemütlichen Beisammensein die Speisen verköstigt.

Wenn Sie als Vegetarier*in oder Allergiker*in teilnehmen möchten, bitte bei der Anmeldung mitteilen.



Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck
Gebühren: 45 EUR

Conga Conga! Intensiv-Workshop für Trommelerfahrene.

Sie bringen Vorkenntnisse in Sachen Trommeln mit und wollen in kompakter Form mehr über die Conga lernen? Dann sind Sie hier genau richtig!

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 Burru, Pachanga, Afoxé oder Merengue Bekanntschaft gemacht hat, kann sie hier unter fachkundiger Anleitung vertiefen.

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!

Y-5524 Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 08.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x

Y-5525 Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 25.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x

Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Dienstag und Mittwoch
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
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.

Da erfahrungsgemäß viele Kinder zu Hause das Erlernte nachspielen, empfiehlt es 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 aufgrund 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!

Gebühren bei 8x: 46 EUR

Gebühren bei 9x: 51 EUR

Y-5700A Musikgarten

Dienstag, 26.09.2023, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 21.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-5700B Musikgarten

Dienstag, 16.01.2024, 08:30 - 09:15 Uhr, 8x
Am 06.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5700C Musikgarten

Dienstag, 16.04.2024, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 30.04.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5701A Musikgarten

Dienstag, 26.09.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 21.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-5701B Musikgarten

Dienstag, 16.01.2024, 09:30 - 10:15 Uhr, 8x
Am 06.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5701C Musikgarten

Dienstag, 16.04.2024, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 30.04.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5702A Musikgarten

Dienstag, 26.09.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Am 21.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-5702B Musikgarten

Dienstag, 16.01.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 8x
Am 06.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5702C Musikgarten

Dienstag, 16.04.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Am 30.04.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5703A Musikgarten

Mittwoch, 27.09.2023, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 18.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-5703B Musikgarten

Mittwoch, 17.01.2024, 08:30 - 09:15 Uhr, 8x
Am 07.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5703C Musikgarten

Mittwoch, 17.04.2024, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x

Y-5704A Musikgarten

Mittwoch, 27.09.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 18.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-5704B Musikgarten

Mittwoch, 17.01.2024, 09:30 - 10:15 Uhr, 8x
Am 07.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5704C Musikgarten

Mittwoch, 17.04.2024, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x

Y-5705A Musikgarten

Mittwoch, 27.09.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Am 18.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-5705B Musikgarten

Mittwoch, 17.01.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 8x
Am 07.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-5705C Musikgarten

Mittwoch, 17.04.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x

Gebührenübersicht, gültig ab September 2023

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 täglich	45,00 Euro	450,00 Euro
Einzelunterricht 45 Minuten	108,00 Euro	1.080,00 Euro
Einzelunterricht 45 Minuten 14 täglich	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 2023 / 2024

Instrument	Musiklehrer/in	Unterrichtstag
Akkordeon	Georg Baier	Mo.
Bariton	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Bläserklasse/Orchesterunterricht	Mathias Wehr	nur über Grundschule 3. – 4. Klasse
Blockflöte	Monika Kulesa	Mo.
Euphonium	Lars Müller	Mo./Mi.
Flügelhorn	Johann Janouschek	Di.
Geige	Dr. Bernhard Strunz	nach Absprache
Gitarre	Gerald Sohr Robert Mallisch Werner Reif	Di. Do./Fr. auch auf Englisch Mi. auch auf Englisch
Popgitarre	Robert Mallisch	Fr.
Jazz/Blues Gitarre	Gerald Sohr	Di.
Keyboard	Georg Baier	Mo.
Klarinette	Anna Gutmiedl Brigitte Clarner Mathias Wehr	nach Absprache nach Absprache Mo./Di./Mi./Do./Fr.
Klavier	Eva Seidel-Schmied Elisabeth Staudigl Monika Kulesa Eva Seidel-Schmied	Di./Mi./Do./Fr. Mo. Mo. Di./Mi./Do./Fr.
Klavier (mehrhändig)		
Pickinggitarre/Fingerstyle	Gerald Sohr	Di.
Posaune	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Querflöte	Elisabeth Staudigl Mathias Wehr	Mo. Mo./Di./Mi./Do./Fr.
Renaissance-Laute	Werner Reif	Mi.
Saxophon Anna Gutmiedl	Mathias Wehr nach Absprache Brigitte Clarner	Mo./Mi./Do./Fr. nach Absprache
Schlagzeug	Kolisnichenko Igor	nach Absprache
Tenorhorn	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Trompete	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Tuba	Johann Janouschek	Di.
Ukulele	Gerald Sohr Werner Reif Robert Mallisch	Di. Mi. Fr.
Waldhorn	Johann Janouschek	Di.
Zither	Rita Sandner	auf Anfrage



Georg Baier



Charly Böck



Johann Janouschek



Dr. Bernhard Strunz



Monika Kulesa



Robert Mallisch



Lars Müller



Werner Reif



Eva Seidel-Schmied



Gerald Sohr



Elisabeth Staudigl



Mathias Wehr



Anna Gutmiedl

Schlosskonzert Advents- und Weihnachtskonzert



Sonntag, 3. Dezember 2023

Rittersaal, 2. Stock im Schloss Hirschberg

**Nachmittagskonzert 15 Uhr,
Abendkonzert 19 Uhr**

OH MARIA HEIMATLAND

Über die große Sehnsucht des Menschen, irgendwo daheim zu sein, werden wir singen und erzählen. Die allerschönsten Marienlieder erklingen in herrlicher Zweistimmigkeit - und wundersame Geschichten von Gerd Holzheimer: Oh, Maria, hilf, und wenn's geht, bittschön bald! Da bleibt kein Auge trocken: eins vor Lachen, eins vor Weinen. Mit feurigem Akkordeonspiel und himmelhochjauchzenden Geigenklängen werden alte Kirchenlieder entdeckt, neue erfunden mindestens dreimal wird gemeinsam gesungen.

Gerd Holzheimer: Erzähler, Autor

Monika Drasch: Gesang, Grüne Geige, Zither, Flöten

Friedrich Custodio Spieser: Tenor

Johann Zeller: Akkordeon



Monika Drasch

Vorverkauf: Volkshochschule Beilngries, Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel.: 08461/266
Web: www.vhs-beilngries.de, Eintrittspreis: Erwachsene 18 EUR, Kinder 10 EUR für Kinder geeignet

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



Mütter/Väter mit Kindern nähén „Beidl für Ois“

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Regina Betz

Gebührenstaffelung pro Elternteil/Kind-Paar:
bei 4 TN = 32 EUR / 5 TN = 26 EUR / 6 TN = 22 EUR

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Junge vhs“,
Seite 63

Y-7520 Mütter/Väter mit Kindern nähén „Beidl für Ois“

Samstag, 02.12.2023, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Y-7521 Mütter/Väter mit Kindern nähén „Beidl für Ois“

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Linedance mit Angelika Friedrich

Dienstag, Donnerstag, Freitag
Referentin: Angelika Friedrich

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 klas-
sischen 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!

Gebührenstaffelung bei 9 UE à 90 Minuten:
6 TN = 88,20 EUR / 7 TN = 75,60 / 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 10 UE à 90 Minuten:
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

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

Y-5900A Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Freitag, 15.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Am 06.10.2023 findet KEIN Kurs statt!

Y-5900B Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Freitag, 12.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Y-5900C Linedance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Am 10.05.2024 findet KEIN Kurs statt!

Y-5910A Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 12.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 11x
Franziskuskindergarten neu, Gymnastikraum,
Hans-Weckler-Anlage 1

Y-5910B Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 09.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Franziskuskindergarten neu, Gymnastikraum,
Hans-Weckler-Anlage 1

Y-5910C Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 11x
Franziskuskindergarten neu, Gymnastikraum,
Hans-Weckler-Anlage 1

Am 07.05.2024 findet KEIN Kurs statt!

Y-5913A Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 14.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Am 05.10.2023 findet KEIN Kurs statt!

Y-5913B Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Y-5913C Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Am 20. und 26.06.2024 findet KEIN Kurs statt!

Y-5916 Linedance Übungs-Tanztee am Samstag

Samstag, Termine: 09.09./ 14.10./ 11.11.2023 und
13.01./ 09.03./ 13.04.2024, Uhrzeit: 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Angelika Friedrich
Gebührenstaffelung bei 6 UE à 120 Minuten:
6 TN = 78,40 EUR / 7 TN = 67,20 EUR /
8 TN = 58,40 EUR / 9 TN = 52 EUR /
10-11 TN = 47,20 EUR / 12-13 TN = 39,20 EUR /
ab 14 TN = 34,40 EUR

Dieser Kurs findet einmal im Monat statt und dient haupt-
sächlich der Wiederholung bereits erlernter Tänze.

Linedance „offen für Alle“

Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Kurt Hanisch

Gebührenstaffelung bei 9 UE: 5 TN = 122 EUR /
6 TN = 102 EUR / 7 TN = 87,00 / 8 TN = 77 EUR /
9 TN = 68 EUR / 10-11 TN = 61 EUR /
12-13 TN = 51 EUR / ab 14 TN = 44 EUR

Gebührenstaffelung bei 13 UE: 5 TN = 172,00 /
6 TN = 144,00 / 7 TN = 123,00 / 8 TN = 108 EUR /
9 TN = 96 EUR / 10-11 TN = 86 EUR /
12-13 TN = 72 EUR / ab 14 TN = 62 EUR

Dieser Linedancekurs ist offen für alle Teilnehmenden,
welche Spaß am Tanz haben oder für Veranstaltungen
üben möchten.

Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich
willkommen.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und
bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Cho-
reografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country
Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschied-
licher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt,
die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschu-
he mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe



Y-5902A Linedance „offen für Alle“

Montag, 18.09.2023, 18:20 - 19:50 Uhr, 13x

Y-5902B Linedance „offen für Alle“

Montag, 15.01.2024, 18:20 - 19:50 Uhr, 9x

Y-5902C Linedance „offen für Alle“

Montag, 08.04.2024, 18:20 - 19:50 Uhr, 13x

Orientalischer Tanz

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung bei 9 UE je 75 Minuten:
4 TN = 111 EUR / 5 TN = 90 EUR / 6 TN = 75,60 EUR /
7 TN = 64,80 EUR / ab 8 TN = 57,60 EUR

Gebührenstaffelung bei 12 Kurstage je 75 Minuten:
4 TN = 147,50 EUR / 5 TN = 120 EUR /
6 TN = 101 EUR / 7 TN = 86,50 EUR / 8 TN = 77 EUR

Gebührenstaffelung bei 13 UE je 75 Minuten:
4 TN = 160 EUR / 5 TN = 130 EUR / 6 TN = 108 EUR /
7 TN = 95 EUR / 8 TN = 84 EUR

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 Fitnesstraining 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 Tanz-
technik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombina-
tionen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informatio-
nen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orien-
talische Kultur, Musik usw. ein.

Dieser Kurs ist für Personen der Mittelstufe und für Fort-
geschrittene geeignet. Hier wird der Fokus auf die Tanz-
technik und Choreografie gelegt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte



Y-5920A Orientalischer Tanz für Anfänger*innen

Donnerstag, 14.09.2023, 18:15 - 19:30 Uhr, 13x

Y-5920B Orientalischer Tanz für Anfänger*innen

Donnerstag, 11.01.2024, 18:15 - 19:30 Uhr, 9x

Y-5920C Orientalischer Tanz für Anfänger*innen

Donnerstag, 11.04.2024, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x

Y-5923A Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Donnerstag, 14.09.2023, 19:40 - 20:55 Uhr, 13x

Y-5923B Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Donnerstag, 11.01.2024, 19:40 - 20:55 Uhr, 9x

Y-5923C Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Donnerstag, 11.04.2024, 19:40 - 20:55 Uhr, 12x



Onlinekurse

Y-1020-O Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Beliebiger Startzeitpunkt (Videokurs)
Referent: Thomas Schlager, Kommunikationstrainer
Gebühren: 39 EUR
Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesellschaft“, Seite 13

So sichern Frauen ihre Zukunft

Referentin: Susanne Gelbmann,
Dipl. Haushaltsökonomin,
Beratungsstellenleiterin
beim Verbraucher Service Bayern
Gebühren: 11 EUR

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesellschaft“, Seite 13

Y-1200-O So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 17.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss am 15.10.2023

Y-1202-O So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 19.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x, online
Anmeldeschluss am 17.03.2024

Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Referentin: Susanne Gelbmann,
Dipl. Haushaltsökonomin,
Beratungsstellenleiterin beim Verbraucher Service Bayern
Gebühren: 11 EUR

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesellschaft“, Seite 15

Y-1201-O Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Dienstag, 14.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss am 12.11.2023

Y-1203-O Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Dienstag, 23.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x, online
Anmeldeschluss am 21.04.2024

Online-Vorträge mit Herrn Lohrer

Referent: Ulrich Lohrer, Trainer für Verbraucherbildung
Gebühren: 13,00 EUR

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.

Y-1211-O Kaufkraftverlust durch Inflation: Wie schütze ich mein Ersparnis?

Dienstag, 24.10.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Siehe Kursbeschreibung unter
Bereich „Gesellschaft“, Seite 15

NEU!

Y-1212-O Policencheck: Überflüssige Versicherung kündigen, Geld sparen

Montag, 20.11.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Siehe Kursbeschreibung unter
Bereich „Gesellschaft“, Seite 15

NEU!

Y-1213-O Immobilie im Alter: Kostengünstig & altersgerecht Wohnen

Donnerstag, 23.04.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Siehe Kursbeschreibung unter
Bereich „Gesellschaft“, Seite 15

NEU!

1337-O Webinar - Nachhaltigkeit der Bienenhaltung und der Insekten

Mittwoch, 10.01.2024,
20:30 - 21:30 Uhr, 1x
Siehe Kursbeschreibung unter
Bereich „Gesellschaft“, Seite 17

NEU!

Y-1338-O Webinar - Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen

Donnerstag, 22.02.2024,
18:00 - 20:00 Uhr, 5x
Kostenloser Online-Infoabend:
Fr. 09.02.2024, 18:00 - 19.00 Uhr
Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesellschaft“, Seite 17

NEU!

Kostenlose Online-Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern:

Y-61100-O Vortrag: Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

Mittwoch, 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

So genannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.



Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Referentin: Eva Langhein,
Energieberaterin für die
Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU!

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll?

Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.

Y-61101-O Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Dienstag, 19.09.2023, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Y-61106-O Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Dienstag, 14.11.2023, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Y-61111-O Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Mittwoch, 24.01.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten:

Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?

Y-61102-O Vortrag: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Mittwoch, 27.09.2023, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Y-61108-O Vortrag: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Mittwoch, 22.11.2023, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x



Y-61103-O Vortrag: Energiesparen im Alltag

Mittwoch, 04.10.2023, 12:00 - 13:00 Uhr, 1x
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU!

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher*innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung.

Y-61104-O Vortrag: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Dienstag, 10.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Y-61110-O Vortrag: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Dienstag, 12.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Y-61105-O Vortrag: Energieausweis für Wohngebäude

Donnerstag, 09.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU!

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren.

Y-61107-O Vortrag: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Dienstag, 21.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir Aspekte, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen.

Y-61109-O Vortrag: Schimmel vermeiden: Wie heize und lüfte ich richtig

Dienstag, 05.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung.

Y-61112-O Vortrag: Bauen mit Holz

Dienstag, 23.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Der Vortrag vermittelt unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz. 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? Diese Aspekte werden abgedeckt: Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial, Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbauweise, Holzmassivbauweise, Holztafelbauweise), Förderungen.

Y-61113-O Vortrag: Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen

Dienstag, 20.02.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referentin: Gisela Kienzle,
Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU!

Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Y-61300-O Hexen - gibt es sie wirklich? Über Hexen, Hexenkulte und ihre Geschichte

Dienstag, 24.10.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Schütz
Gebühren: 8 EUR

NEU!

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

Bis heute ist der Glaube an Hexen weltweit verbreitet. In nahezu allen Kulturen gab oder gibt es Menschen, die glauben, dass bestimmte Personen mit Hilfe magischer Kräfte Nutzen oder Schaden stiften und mit Geistern und Dämonen in Kontakt treten können. Besonders zusammen mit dem Christentum ist dieser Glaube eine furchtbare Verbindung eingegangen und hat über Jahrhunderte zu Verfolgungen, Prozessen und Hinrichtungen geführt. Denn Hexen scheinen die Welt zu verkehren: was anderen Menschen gut gilt, gilt den Hexen als Übel und was die meisten Menschen für schlecht halten, ist für die Hexen erstrebenswert. Inzwischen sind Hexen salon- und vor allem marktfähig geworden: in der Esoterikbranche werden Hexen erfolgreich vermarktet. Aber gibt es Hexen tatsächlich, oder ist alles nur Aberglaube?

Y-63504-O Vorbereitung auf die Ausleseprüfung für die Qualifikationsebene 3

Dienstag, 26.09.2023, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Referent: Dr. Manfred Krapf, Dipl.-Sozialpädagoge
Gebühren: 60 EUR
Achtung! Anmeldeschluss: Montag, 18.09.2023

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

Die weiteren Termine sind Do, 28.09., Fr, 29.09., Mi, 04.10., Do, 05.10.

Die Ausleseprüfung für die Qualifikationsebene 3 beinhaltet Aufgaben zur deutschen Sprache, zu Erdkunde,

Geschichte (auch über 20./21. Jahrhundert hinaus) und Wirtschaft und Recht, außerdem werden Kenntnisse über die staatlichen und politischen Grundlagen Bayerns, der Bundesrepublik Deutschland und der Europäischen Union geprüft sowie zeitgeschichtliche Ereignisse in Kultur und Politik. Dieser kompakte Vorbereitungskurs behandelt in fünf Online-Sitzungen die relevanten Fächer und Themen innerhalb von 10 Tagen, so dass ein intensives und effektives Lernen auch neben dem regulären Schulbesuch möglich ist. Am Freitag, 29.09., findet der Kurs eine Stunde früher statt!

Y-61216-O Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

Donnerstag, 05.10.2023, 10:15 - 16:00 Uhr, 1x
Referent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann,
Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Gebühren: 70 EUR

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst erstellen? In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Erstellung 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.

Bitte bereitlegen: Formulare, die für die Teilnehmer von Interesse sind / zu denen Fragen bestehen und Schreibmaterial.



Demokratie im Gespräch

Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit der „Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit“ statt. Die Teilnahme ist kostenlos!

Landtagswahl 2023: Digitaler Wahlkampf 20.09.2023

Digital Memory - Chancen und Risiken neuer Formen des Erinnerns 18.10.2023

Function follows form: Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen 15.11.2023

Die Kursbeschreibungen sind auf unserer Homepage veröffentlicht. Siehe Button „Demokratie im Gespräch“. Hier können auch Aufzeichnungen vergangener Veranstaltungen noch einmal angesehen werden.

Weitere Themen für 2024 finden Sie demnächst auf unserer Homepage.

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, sowie mit der deutschen Akademie der Technikwissenschaften statt.

jeweils online von 19:30 bis 21:00 Uhr

Gebühren: 3 EUR

Die Kursbeschreibungen sind auf unserer Homepage veröffentlicht. Siehe Programmbereich „Online Kurse“ -> „Digitales Wissenschaftsprogramm“

Die Demokratie und ihre Zukünfte -
Freitag, 29.09.2023

Normalisierung der extremen Rechte -
Mittwoch, 10.01.2024

„Bekehret die Welt“ - Mittwoch, 27.09.2023

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens -
Sonntag, 01.10.2023

Leopold II, König von Belgien - Sonntag, 08.10.2023

Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied -
Mittwoch, 11.10.2023

Warum Erben ungerecht ist - Donnerstag, 12.10.2023

Vom Nutzen der Pilze - Dienstag, 17.10.2023

Veranstaltung mit dem Friedenspreisträger Salman Rushdie - Montag, 23.10.2023

Künstliche Photosynthese - Dienstag, 24.10.2023

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen -
Sonntag, 29.10.2023

Die schuldigen Hirten - Sonntag, 05.11.2023

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch -
Dienstag, 07.11.2023

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk -
Donnerstag, 09.11.2023

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse -
Montag, 13.11.2023

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz -
Donnerstag, 16.11.2023

Wo die Zitronen blühen – Italienische Küche -
Donnerstag, 23.11.2023

Die Intelligenz der Bienen - Sonntag, 26.11.2023

Global gescheitert? - Sonntag, 03.12.2023

Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung -
Donnerstag, 14.12.2023

Y-4304A – Y-4306B Schwangerschaftsyoga PRÄSENT oder ONLINE

Referentin: Fabienne Brauneisen und
Referentin: Sandra Dexl

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesundheit“,
Seite 29

Online – Rückbildungskurs - Fit mit Baby-Yoga

Referentin: Christine Fischer

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Neuburg
über die Plattform Zoom statt.

Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparats, vor allem
der Beckenbodenmuskulatur.

Dieser Yogakurs ist ein Rückbildungskurs und genau auf
die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern abge-

stimmt. Wir setzen den Fokus auf das Trainieren des
Beckenbodens und einen umfassenden Muskelaufbau in
den Schultern, den Armen, dem Bauch, den Beinen und
dem Po. Im Anschluss an das Training kann gemeinsam
mit dem Baby, eingekuschelt in eine Decke, eine Ent-
spannungseinheit mit einer kleinen, geführten Meditation
genossen werden.

Der Kurs ist für Mütter nach dem Wochenbett, ca. 8 - 10
Wochen nach der Geburt. Voraussetzung für die Teilnah-
me ist, dass Sie vollständig gesund sind. Wunden, wie
etwa eine Kaiserschnittnarbe, sollten ausgeheilt sein.

Bitte bereithalten: rutschfeste (Yoga)-Matte, bequeme
Kleidung, Decke, Socken, eventuell (Yoga)-Kissen

Y-64290-O Rückbildungskurs - Fit mit Baby-Yoga

Freitag, 22.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 6x

Gebühren: 36 EUR



Y-64291-O Rückbildungskurs - Fit mit Baby-Yoga

Freitag, 10.11.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 6x

Gebühren: 36 EUR

Y-64292-O Rückbildungskurs - Fit mit Baby-Yoga

Freitag, 12.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 5x

Gebühren: 30 EUR

Y-4280 Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 11.04.2024, 19:25 - 20:40 Uhr, 10x

Referentin: Sandra Dexl

Gebühren: 78 EUR

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesundheit“,
Seite 29

Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Referentin: Maria Spangler

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesundheit“,
Seite 32

Y-4341A-O Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Mittwoch, 27.09.2023,

18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Gebühren: 87 EUR

Y-4341B-O Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Mittwoch, 17.01.2024,

18:30 - 20:00 Uhr, 8x

Gebühren: 70 EUR

Y-4341C-O Online - Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

Mittwoch, 17.04.2024,

18:30 - 20:00 Uhr, 8x

Gebühren: 70 EUR

Online – Feldenkrais Workshops

Referentin: Larissa Hein

(Zertif. Feldenkrais Practitioner FVD)

Gebühren: 32 EUR

NEU!

Diese Angebote findet in Kooperation mit der vhs Neu-
burg statt.

Siehe Kursbeschreibungen unter Bereich „Gesundheit“,
Seite 31

Y-64300-O Feldenkrais Workshop: Rund um Kopf und Kiefer - Teil 1

Samstag, 23.09.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x

Y-64301-O Feldenkrais Workshop: Rund um Kopf und Kiefer - Teil 2

Samstag, 14.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x

Y-64302-O Feldenkrais Workshop: Leichtigkeit im Rücken

Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x

Y-64303-O Feldenkrais Workshop: Zur Ruhe kommen mit und in sich

Samstag, 09.12.2023, 15:30 - 18:30 Uhr, 1x

Y-64304-O Feldenkrais Workshop: Schulter und Nacken

Samstag, 20.01.2024, 15:30 - 18:30 Uhr, 1x

Y-64305-O Feldenkrais Workshop: Entspannung der Augen

Samstag, 17.02.2024, 15:30 - 18:30 Uhr, 1x

Y-4473C Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung - PRÄSENT oder ONLINE

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Referentin: Sandra Dexl

Gebühren: 62 EUR

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Gesundheit“,
Seite 37

Y-7487-O KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse

Samstag, 24.02.2024, 15:00 - 17:30 Uhr, 1x

Online-Kurs (Inhalt vier Wochen lang abrufbar)

Referent: Rainer Frank

Gebühren: 20 EUR

Siehe Kursbeschreibung Bereich „Junge vhs“, Seite 62

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

Wo bist Du?

WIR BRAUCHEN DICH!

werde Hörakustiker

(m/w/d)

- ✓ zukunftsicher & systemrelevant
- ✓ Menschen helfen
- ✓ arbeite mit innovativer Technik
- ✓ werde Experte und verwirkliche dich selbst
- ✓ duale Ausbildung 3 Jahre
- ✓ Vergütung im 1. Jahr bis zu 1150 € inkl. Zuschüsse, Zeugnis- und Verkaufsprämien

Bewirb Dich jetzt:

bewerbung@das-hoerhaus.de
www.das-hoerhaus.de/jobs



Das TOP Ausbildungsunternehmen
Rund 30 mal im Großraum Regensburg

www.das-hoerhaus.de



Junge vhs

Resilienztraining für Kinder

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Manuela Hartmann, Sozialpädagogin,
Resilienztrainerin

Die psychische Widerstandskraft Ihres Kindes stärken!

„Der Sturm wird stärker. Ich auch!“ – (Pippi Langstrumpf)

Wie Kinder stürmische und bewegte Zeiten besser bestehen und daran wachsen, soll in dem Kinder-Resilienztraining geübt werden (Resilienz=psychische Widerstandsfähigkeit).

Haben Sie das Gefühl als Eltern, dass Stress, hohe Anforderungen in der Schule, Medien, Post-Corona, Krieg in der Ukraine, ... Ihr Kind verunsichert?

Dann wird ihr Kind in diesem Kurs die Möglichkeit erhalten, den Umgang mit den eigenen Emotionen zu lernen und sich seinen persönlichen Fähigkeiten bewusst zu werden. Das protektive Stärken Ihres Kindes fördert die persönliche Stressresistenz Ihres Kindes. Das Training findet altersgerecht, kreativ, spielerisch sowie mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten statt.

Y-7400 Resilienztraining für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

Freitag, 03.11.2023 und Samstag, 04.11.2023
jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühren: 36 EUR

Y-7401 Resilienztraining für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Freitag, 03.11.2023 und Samstag, 04.11.2023
jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühren: 36 EUR

„Konzentriert geht's wie geschmiert“

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Kirstin Probst, Zertifizierte Lernberaterin
(Institut Neues Lernen, München)

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.

Y-7403 „Konzentriert geht's wie geschmiert“ 3. - 4. Klasse

Mittwoch, 14:30 - 15:45 Uhr, 7x
Termine im Oktober/November 2023 werden noch bekannt gegeben bzw. können bei der vhs erfragt werden.

Gebühren: 64 EUR

Y-7404 „Konzentriert geht's wie geschmiert“ 1. - 2. Klasse

Mittwoch, 14:30 - 15:45 Uhr, 7x
Termine im April/Mai 2024 werden noch bekannt gegeben bzw. können bei der vhs erfragt werden.

Gebühren: 64 EUR

Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahren

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



Y-7430A Walderlebnistage - Herbst

Montag, 11.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 EUR

Am 2.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-7430B Walderlebnistage - Winter

Montag, 06.11.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 EUR

Im Dezember findet der Kurs nicht statt.

Y-7430C Walderlebnistage - Frühjahr

Montag, 11.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 EUR

Y-7430D Walderlebnistage - Sommer

Montag, 06.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 8x
Gebühren: 94 EUR

JUNGE VHS



Y-7431A Walderlebnistage - Herbst

Freitag, 15.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 EUR

Am 13.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-7431B Walderlebnistage - Winter

Freitag, 17.11.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 EUR

Am 24.11., 15.12. und am 22.12.23 findet KEIN Kurs statt.

Y-7431C Walderlebnistage - Frühjahr

Freitag, 08.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 EUR

Y-7431D Walderlebnistage - Sommer

Freitag, 03.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 8x
Gebühren: 94 EUR

Am 10.05. und am 21.06. findet KEIN Kurs statt.

Life Kinetik für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Andrea Kiefer

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 hohem 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.

Y-7438A Life Kinetik

Dienstag, 19.09.2023, 15:15 - 16:00 Uhr, 12x
Gebühren: 56 EUR

Y-7438B Life Kinetik

Dienstag, 09.01.2024, 15:15 - 16:00 Uhr, 10x
Gebühren: 47 EUR

Y-7438C Life Kinetik

Dienstag, 09.04.2024, 15:15 - 16:00 Uhr, 12x
Gebühren: 56 EUR

Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 - 10 Jahren

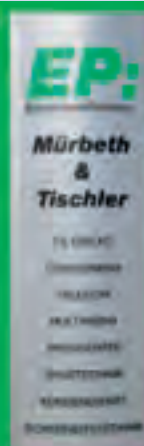
Treffpunkt: Bio-Bauernhof,
Kaldorf 7 in 92339 Beilngries
Referenten: Gudrun und Markus Betz
Gebühren: 57 EUR

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

- Unterhaltungselektronik
- Telekommunikation
- Computer und Zubehör
- Handys
- Hausgeräte
- Miele-Kundendienst
- Sky-Stützpunkt



EP: Mürbeth & Tischler

Bahnhofstr. 57 92345 Dietfurt

Tel: 08464 325 muerbethtischler@t-online.de

www.ep-muerbeth-tischler.de

SGD Kipfenberg GmbH – Gesundheit verdient Glas!

Und du verdienst einen spannenden, abwechslungsreichen Ausbildungsplatz, in dem du zeigen kannst, was in dir steckt!
Als führender Glashersteller für die Pharma-Industrie setzen wir zum kontinuierlichen Ausbau unserer Marktposition auf motiviertes und qualifiziertes Personal. Im oberbayerischen Kipfenberg beschäftigen wir rund 250 Mitarbeiter. Unsere Zugehörigkeit zur Unternehmensgruppe SGD Pharma eröffnet jedem Einzelnen Perspektiven für Wachstum und persönliche Weiterentwicklung in einem internationalen Konzern.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung und auf ein Kennenlernen!
Für das Ausbildungsjahr 2023 haben wir folgende Ausbildungsplätze zu besetzen:

SGD Kipfenberg GmbH, Altmühlstraße 2, 85190 Kipfenberg
Tel: 08465 171 149 kariere@sgdgroup.de
www.sgd-pharma.com/de

- INDUSTRIEKAUFMANN (m/w/d)
- MECHATRONIKER (m/w/d)
- INDUSTRIEMECHANIKER (m/w/d)
- VERFAHRENSMECHANIKER
- GLASTECHNIK (m/w/d)
- MASCHINEN UND ANLAGENFÜHRER - METALLTECHNIK (m/w/d)



Wir weisen Sie darauf hin, dass die Verarbeitung Ihrer Daten auf Grundlage des Art. 6 (1) b DSGVO / § 26 (1) 1 BDSG erfolgt. Die Speicherdauer beträgt dabei 6 Monate, beginnend mit Abschluss des Einstellungsprozesses.



Full Service Umzüge
Ausbildungsbetrieb
info@umzug-schmidt.de
langjähriges Fachpersonal
emissionsarmer Fuhrpark
internationale Transporte
Logistik
Spezialtransporte Einlagerungen
Langmaterialtransporte
Schmidt Spedition GmbH
zertifiziertes Qualitätsmanagement
Spezialfahrzeuge mit Kran
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
seit 1863

Spedition
Logistik & Umzüge

Schmidt

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 deren
Leben 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

sind und lernen so die Zusammenhänge zu 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.

Y-7440A Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof

Samstag, 23.09.2023, 07.10.2023, 18.11.2023 (geplant)
jeweils von 13:15 - 16:15 Uhr

Hier im ersten Block sind je nach Witterung folgende Themen geplant:

Keimprobe, Feld herrichten, Aussaat, Kennenlernen der verschiedenen Getreidesorten, Plätzchenbacken

Y-7440B Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof

Samstag, 23.03.2024, 27.04.2024, 11.05.2024 (geplant)
jeweils von 13:15 - 16:15 Uhr

Hier im zweiten Block sind je nach Witterung folgende Themen geplant:

Eier mit Naturfarben färben, Wildkräuter sammeln, Tiere versorgen und beobachten, Kartoffeln legen

Y-7440C Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof

Samstag, 18.05.2024, 22.06.2024, 13.07.2024 (geplant)
jeweils von 13:15 - 16:15 Uhr

Hier im dritten Block sind je nach Witterung folgende Themen geplant:

Sonnwendfeuer mit Stockbrot, Getreide ernten, Kartoffelelente

Ballett für Kinder

Montag und Freitag
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Perpetua Schickel

Bei 15 Kurseinheiten betragen die Gebühren 105 EUR

In diesem Kurs 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!

Y-7451A Ballett - Ballettfeen

Montag, 25.09.2023, 14:00 - 15:00 Uhr, 15x

Y-7451B Ballett - Ballettfeen

Montag, 29.01.2024, 14:00 - 15:00 Uhr, 15x

Y-7452A Ballett - Ballettelfen

Montag, 25.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x

Y-7452B Ballett - Ballettelfen

Montag, 29.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x

Y-7453A Ballett - Ballettballerinas

Montag, 25.09.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

Y-7453B Ballett - Ballettballerinas

Montag, 29.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

Y-7454A Ballett - Ballettis

Montag, 25.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

Y-7454B Ballett - Ballettis

Montag, 29.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

Y-7456A Ballett - Tanzmäuse

Freitag, 22.09.2023, 14:00 - 15:00 Uhr, 15x

Y-7456B Ballett - Tanzmäuse

Freitag, 26.01.2024, 14:00 - 15:00 Uhr, 15x

Y-7457A Ballett - Tanzfeen

Freitag, 22.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x

Y-7457B Ballett - Tanzfeen

Freitag, 26.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x

Y-7458A Ballett - Tanzelfen

Freitag, 22.09.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

Y-7458B Ballett - Tanzelfen

Freitag, 26.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

Y-7459A Ballett - Tanzballerinas

Freitag, 22.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

Y-7459B Ballett - Tanzballerinas

Freitag, 26.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

Aerial Dance Kids von 8 bis 13 Jahren

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Judith Hundsdoerfer

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 und grob- und feinmotorische Fähigkeiten sowie ihr Takt- und Musikgefühl gefördert.

Man wärmt sich zuerst mit leichten Übungen im „u-förmigen“ 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.



Y-7469A Aerial Dance Kids

Dienstag, 26.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 7x
Gebühren: 67 EUR

Y-7469B Aerial Dance Kids

Dienstag, 05.12.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7469C Aerial Dance Kids

Dienstag, 20.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7469D Aerial Dance Kids

Dienstag, 30.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7470A Aerial Dance Kids

Dienstag, 26.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 7x
Gebühren: 67 EUR

Y-7470B Aerial Dance Kids

Dienstag, 05.12.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7470C Aerial Dance Kids

Dienstag, 20.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7470D Aerial Dance Kids

Dienstag, 30.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

Y-7471A Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahren - Anfänger*innen, Interessenten*innen

Samstag 09:10 Uhr - 09:55 Uhr,
Hallenbad Beilngries

Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

Bitte lassen Sie sich bei Interesse unverbindlich auf der Sammeliste vormerken.



Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Kinder

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße

Referent: Jörg Bobens

Gebührenstaffelung:

7 TN = 27 EUR / 8 TN = 24 EUR / 9 TN = 21 EUR /

ab 10 TN = 19 EUR

Jede*r kann sich wehren!

Bei diesem Angebot haben die Kinder die Möglichkeit, die Selbstverteidigungstechniken intensiver zu üben, mehr Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren und ihre individuellen Fragen zu stellen.

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: bequeme Kleidung, dünne Turnschuhe, Essen und Getränk für die Pausen

Y-7485 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen 8 – 11 Jahren

Samstag, 25.11.2023, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

Y-7486 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Jungs von 8 - 11 Jahren

Samstag, 25.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Y-7487 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen 8 - 11 Jahren

Samstag, 17.02.2024, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

Y-7488 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Jungs von 8 - 11 Jahren

Samstag, 17.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Y-7487-O KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse

Samstag, 24.02.2024, 15:00 - 17:30 Uhr, 1x
Online-Kurs (Inhalt vier Wochen lang abrufbar)

Referent: Rainer Frank

Gebühren: 20 EUR

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 fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können.

Wie verhalte ich mich, wenn mich an der Bushaltestelle oder auf dem Schulweg ein*e Fremde*r 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 jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein*e „Fremde*r“?

Was ist Gewalt, wie entsteht sie und wie kann man ihr gewaltfrei entgehen? 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 Abziehdelikten 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 Teilnahme-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 vier Wochen lang beliebig oft abspielen.

Y-7505 Freihandzeichnen mit Kindern 5. - 7. Klasse

Donnerstag, 11.04.2024, 15:30 - 17:30 Uhr, 8x

Spielzeugmuseum 1. OG,

Schulungsraum Rosenstüberl

Referent: Matthias Henrich

Gebührenstaffelung:

5 TN = 117 EUR / 6 TN = 98 EUR / ab 7 TN = 84 EUR

Bei gutem Wetter draußen!

Kreativität fördern und einen Ausgleich zum Schulalltag schaffen, ist das Ziel dieses Mal- / Zeichenkurses.

Mit Buntstiften und Malkasten durch den Ort, oder bei Regen ein modernes Stillleben im Kursraum anfertigen.

Die Kinder lernen, ansprechende Objekte der Umgebung oder ein modernes Stillleben z. B. mit „unterschiedlichen Coladosen“ perspektivisch zu erfassen und zu Papier zu bringen.

Bei schönem Wetter fertigen sie unter fachlicher Anleitung Schnellskizzen von Objekten, die sie selbst interessieren an. Daraus entsteht ein kleines Bilderbuch.

Die Kinder erlernen den Umgang mit Farbkombinationen, anhand der Natur den Blick zu schulen, dass der Rückweg ganz anders ist, als der gleiche Weg hin und, dass es immer Neues und Schönes zu entdecken gibt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Wasserfarben, Flach- und Rundpinsel in verschiedenen Größen / Breiten, Zeichenblock

Y-7510 Bau einer C-Blockflöte aus Bambus - Werkkurs für Kinder 4. - 5. Klasse

Termine stehen noch nicht sicher fest!

Voraussichtlich freitags, nach den

Osterferien, 14:30 - 16:30 Uhr, 5x

Mittelschule Beilngries, Werkraum

Referent: Matthias Henrich

Gebührenstaffelung:

5 TN = 78 EUR / 6 TN = 65 EUR / ab 7 TN = 56 EUR

Mit Hilfe kleiner Planzeichnungen wird mit einfachen Werkzeugen, wie Schnitzmesser, kleinen Handbohrern und Feilen gezeigt, wie mit wenigen Schritten und der Tat der Hände eine spielbare Flöte entsteht.

Die Kinder lernen, wie ein Musikinstrument funktioniert, wie das Mundstück einer Flöte mit dem Labium zur Tonerzeugung entsteht, dann wie die Tonleiter der Flöte durch das Bohren der Löcher mit verschiedenen Durchmessern auf dem Rohr gebildet wird. Handwerkliche Geschicklichkeit und Feinmotorik wird gefördert.

Bitte lassen Sie sich bei Interesse unverbindlich auf der Sammeliste vormerken.

Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Mal mich an

„Keramik selbst bemalen“

Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub

Referentin: Franziska Grundner, Kunstpädagogin

Gebührenstaffelung bei 6 TN = 24 EUR/ 7 TN = 20

EUR/ 8 TN = 18 EUR / 9 TN = 16 EUR

Hast du dir schon mal überlegt, wie die schönen Farben auf deine Frühstückstasse kommen oder auf den Teller, von dem du deine Brotzeit isst?

Wenn du das lernen willst und auch gleich selbst Keramik bemalen möchtest, dann komm in unseren Kinderkurs!

Hier lernst du von einer ausgebildeten Kunstpädagogin alles, was du über Keramik und die Glasuren wissen musst.

Du darfst dir einen Rohling aussuchen – so heißt ein Keramikstück, das noch nicht bunt ist. Wie wäre es mit einer Tasse oder einer kleinen Tierfigur?

Wir überlegen gemeinsam, wie wir deinen Rohling mit den Glasurfärbungen gestalten können, und dann gehts auch schon an die Pinsel!

Am Ende des Kurses hast du ein tolles Keramikstück, das ganz einzigartig ist auf der Welt. Dein bemaltes Werk kommt dann noch in einen heißen Ofen und nach ein paar Tagen kannst du es in der VHS oder im Keramikatelier Moimio (Untereggersberg, Riedenburg) abholen.

Bitte mitbringen:

Habt ihr ein ganz bestimmtes Motiv im Kopf, dann bringt es gerne ausgedruckt mit.

Ein mitgebrachter Snack hilft, wenn euch mal kurz die kreative Kraft ausgeht.

Materialkosten: ab 15€

Die Materialkosten werden separat bei der Referentin abgerechnet.

Y-7500 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 24.02.2024, 12:30 - 14:30 Uhr, 1x

Y-7501 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Jugendliche ab 13 Jahren

Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x

Y-7515 „Do it yourself“ Taschen - Mobile - Tüstopper für Kinder ab 10 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Christine Uter

Infoabend: Freitag, 29.12.2023, 16:30 – 17:30 Uhr

Kurstage: 03.01., 04.01.2024

jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr

Gebührenstaffelung: 5 TN = 44 EUR / 6 TN = 37 EUR / ab 7 TN = 32 EUR

Selber nähen macht richtig Spaß. Ob eine schicke Handtasche, Henkeltasche, Schultertasche oder Shopper, ein Mobile oder einen originellen Tüstopper, jede*r kann sein Lieblingsstück auswählen.

Die Jugendlichen können Farbe, Form und Größe selbst aussuchen und sich so ein ganz besonderes Stück selber herstellen. Und ganz „nebenbei“ erlernen die Kinder und Jugendlichen den Umgang mit der Nähmaschine und Nähtechniken durch fachliche Anleitung.

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 professioneller Anleitung gelingt es allen, ein Lieblingsstück zu schneiden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

Y-7519 Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien ab 7 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Christine Uter
Kurstage: 19.08., 21.08. und 23.08.2024
jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr
Gebührenstaffelung: 5 TN = 51 EUR / 6 TN = 45 EUR / ab 7 TN = 39 EUR
Klamotten, die nicht jede*r hat...
Outfit einmal selbst gemacht – du bringst dir Stoff und Schnitt für dein Wunschteil mit, Nähutensilien dazu – und schon geht's los!
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

„Aus alt mach neu“ - Upcycling für Kinder von 8-12 Jahren

Freitag, 3 Kurstage
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Nicole Ronzullo
Gebühren: 28 EUR

Upcycling bedeutet, aus etwas, das du nicht mehr brauchst, etwas Neues zu machen. Wenn du dir Mühe gibst, wird daraus sogar etwas noch Wertvolleres als zuvor.

Upcycling trägt zum Ressourcenschutz bei und dadurch auch zum Natur- und Klimaschutz.

1. Kurstag: Herstellen eines einfachen Gegenstandes und Besprechen, welche Möglichkeiten des Upcycling es gibt.
 2. und 3. Kurstag: Wir werden mitgebrachte Verpackungsmaterialien, Stoffe, alte Kleidung, usw. verarbeiten, wie wir es am ersten Kurstag besprochen haben.
- Bitte mitbringen: Faden, Schere, Nadeln, Kleber, ab dem 2. Kurstag eine Nähmaschine



Y-7516 „Aus alt mach neu“ - Upcycling für Kinder

Freitag, 06.10. von 14:00 - 15:00 Uhr
13.10. und 20.10. jeweils von 14:30 - 16:30 Uhr

Y-7517 „Aus alt mach neu“ - Upcycling für Kinder

Freitag, 01.03. von 14:00 - 15:00 Uhr
08.03. und 15.03. jeweils von 14:30 - 16:30 Uhr

Mütter/Väter mit Kindern nähen „Beidl für Ois“

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Regina Betz
Gebührenstaffelung pro Elternteil/Kind-Paar:
bei 4 TN = 32 EUR / 5 TN = 26 EUR / 6 TN = 22 EUR
Die Kinder sollten mind. 6 Jahre alt sein.

Das wird ein Spaß! Zusammen mit einem Elternteil 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 Paar seine Lieblingsfarbe selbst aussuchen.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, schwarzes Garn, Bleistift, Lineal oder Maßband, Stoffschere.

Materialkosten 10 € für einen Beutel werden bei der Referentin separat abgerechnet.



Y-7520 Mütter/Väter mit Kindern nähen „Beidl für Ois“

Samstag, 02.12.2023, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Y-7521 Mütter/Väter mit Kindern nähen „Beidl für Ois“

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Kochkurse für Kinder von 9 - 13 Jahren

Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Francesca Mosca
Gebühren: 15 EUR

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, große und kleine Behälter für Reste, Schürze, Haargummi für längere Haare, Materialkosten 10,- Euro

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.

Y-7550 Italienisch Kochkurs für Kinder

Dienstag, 28.11.2023,
17:00 - 19:00 Uhr, 1x

Francesca kocht mit den Kindern einfach, kindgerecht, schnell und richtig gut! Gemeinsam werden Hähnchenschnitzel überbacken und eine ganz eigene Version eines italienischen Schokoladenkuchen zubereitet.

Menü:

Überbackenes Hähnchenschnitzel mit Rosmarin und Süßkartoffelsticks

Torta al Cioccolato (Schokoladenkuchen)

Anmeldeschluss: 23.11.2023

Y-7551 Meine Pizza ist fertig! Kochkurs für Kinder

Dienstag, 18.06.2024,
17:00 - 19:00 Uhr, 1x

NEU!

Wer will Pizzabäcker sein der muss haben ...

In unserem Pizza-Kinder-Kochkurs lernen die Kinder unter Anleitung, wie sie eine Pizza selbst zubereiten. Vom Teig kneten, ausrollen, Zubereitung des Belages und zum Backen der Pizza. Gemeinsam backen wir im Anschluss „Fantasia-Muffins“.

Menü:

Mini-Pizza Buffet

Fantasia Muffins

Anmeldeschluss: 13.06.2024



Basteln für Kinder (4 - 7 Jahre) mit Anika

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 14 EUR

Die Materialkosten in Höhe von 3 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kleine Bastelfreunde kommen bei diesen Kursen voll auf ihre Kosten.

Die Kinder sollen ein „altes Shirt“ anziehen und eine Kinderschere mitbringen.

Y-7563 Weihnachtsbasteln mit Anika

Freitag, 08.12.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x

Wir lassen es glitzern und funkeln – und gestalten gemeinsam wundervolle Weihnachtsdeko!

Anmeldeschluss: 05.12.2023

Techniker/Meister im Bereich Automatisierungstechnik (m/w/d)

Kennziffer 20-01

Ihre Aufgaben:

- Aufbau, Inbetriebnahme und Optimierung von Prototypen im Innovationsfeld Industrie 4.0/IoT
- Montage von elektrischen, elektronischen, pneumatischen und mechanischen Baugruppen und Komponenten
- Unterstützung bei Funktions- und Fertigungsoptimierungen
- Sicherstellen von Qualitätsstandards

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung zum Facharbeiter (w/m/d) oder staatlich geprüften Techniker (w/m/d) im Bereich Elektrotechnik oder Mechatronik
- Berufliche Erfahrung in der Produktion von Kleinserien
- Kenntnisse von komplexen mechatronischen Anlagen im Systemverbund mit Fehlersuche in Elektrik, Pneumatik und Steuerungstechnik

Derzeit
suchen
wir:



Elektroniker, Mechatroniker, Elektrotechniker in der Fertigung (m/w/d)

Kennziffer 23-10

Ihre Aufgaben:

- Selbstständige, termingerechte Fertigungs- und Reparaturarbeit
- Eigenverantwortliche Durchführung von VDE- und Funktionsprüfungen
- Pflege der Dokumentation für Beschaffung, Fertigung und Endprüfung
- Sicherstellen von Qualitätsstandards

Ihr Profil:

- Kenntnisse in Automatisierungstechnik (SPS S7), Antriebstechnik, Pneumatik, Gebäudetechnik (KNX, DALI, Photovoltaik) oder VDE sind erwünscht
- Gute Kenntnisse in MS Office und sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift setzen wir voraus



Wir sind Vorreiter in der Entwicklung und Herstellung von Trainingssystemen für die gewerblich technische Qualifizierung.

Für unsere Kund*innen bieten wir interessante Lösungen und Konzepte für die Themengebiete Automatisierungstechnik, Antriebstechnik, Sensorik, sowie die Gebäudekommunikation.

Das Produktspektrum reicht von Arbeitsplatz-Systemen bis zu elektrischen und elektrotechnischen Trainingssystemen. Wir zählen zu den Spitzenunternehmen am Markt.

Hervorragender Kundenservice hat bei uns einen hohen Stellenwert. Zu unseren Kunden gehören u.a. Fachhochschulen, Berufsschulen, aber auch die Automobilindustrie und Energieversorger.

Unser Versprechen:

Unsere innovative und zukunftsorientierte Produktpalette eröffnet Ihnen vielfältige Entwicklungsperspektiven und Chancen, Verantwortung zu übernehmen. Wir stehen für Verlässlichkeit, Fairness und Wertschätzung. Für Sie bedeutet dies unter anderem eine leistungsgerechte Vergütung und ein attraktives Arbeitsumfeld. ETS fördert fachliche wie auch persönliche Weiterentwicklung durch interne und externe Schulungen.

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bitte per E-Mail unter Angabe der Kennziffer an:

personal@ets-didactic.de

Werkstudent (m/w/d)

Für die Bereiche:

- Elektrotechnik
- Automatisierungstechnik
- BWL, IT

#ETS SUCHT DICH

Ausbildung als Fachinformatiker*in für Systemintegration (m/w/d)

Elektroniker*in für Automatisierungstechnik (m/w/d)

Industriekaufmann/-frau (m/w/d)

Mechatroniker*in (m/w/d)

Mediengestalter*in Digital/Print (m/w/d)



Ausbildung



Praktikum



[ets-didactic.de](https://www.ets-didactic.de)





Y-7564 Osterbasteln mit Anika

Freitag, 22.03.2024,
15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Wir bereiten uns auf das Osterfest
vor – es wird bunt.

Anmeldeschluss: 19.03.2024

NEU!

Y-7565 Muttertagsbasteln mit Anika

Samstag, 11.05.2024, 09:00 - 11:00 Uhr, 1x
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: 08.05.2024

Y-7566 Vatertagsbasteln mit Anika

Freitag, 03.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Auch die Väter dürfen natürlich nicht zu kurz kommen. Deswegen lassen wir uns gemeinsam etwas Tolles einfallen und überraschen die Papas, hoffentlich rechtzeitig zum Vatertag, mit einem tollen, selbstgemachten Geschenk.

Anmeldeschluss: 30.04.2024

Zauberkurs

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referent: Fred Bossie, Zauberpädagoge
Gebühren: 49 EUR

Zaubern können, wer will das nicht? Die Zauberlehrlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung – weil sie etwas beherrschen, das nicht jede*r 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, lassen die jungen Zauberkünstler*innen ganz groß rauskommen.

Bitte mitbringen: Ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebestift und „gute Laune“ sowie Brotzeit und Getränk für die Pausen.

Y-7571 Für junge Zauberlehrlinge von 10 - 16 Jahren (für Fortgeschrittene)

Samstag, 07.10.2023, 14:30 - 19:30 Uhr, 1x
Ab 19:00 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte für die abschließende „Zaubershow“.

Y-7572 Für junge Zauberlehrlinge (2. Klasse - 6. Klasse)

Samstag, 07.10.2023, 09:00 - 14:00 Uhr, 1x
Ab 13:30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte für die abschließende „Zaubershow“.

Tanz-Werkstatt für Kinder - Wir basteln uns einen Tanz

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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 mit, sowie ein Getränk für zwischendurch.

In den Kursgebühren sind die Kosten für Bastelmaterialien bereits enthalten.

Y-7601A Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 07.10.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 13x
Gebühren: 71 EUR

Y-7601B Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 03.02.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 66 EUR

Y-7601C Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 7x
Gebühren: 39 EUR

Y-7602A Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x
Gebühren: 71 EUR

Y-7602B Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 03.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 66 EUR

Y-7602C Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 7x
Gebühren: 39 EUR

Y-7603A Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren

Samstag, 07.10.2023, 11:00 - 12:00 Uhr, 13x
Gebühren: 71 EUR

Y-7603B Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren

Samstag, 03.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, 12x
Gebühren: 66 EUR

Y-7603C Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, 7x
Gebühren: 39 EUR

Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26 - Zufahrt über die Flurstraße
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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, die gemeinsam mit

Freunden die Lust am Tanzen ausleben wollen. 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 Hits runden den Kurs ab.

Also denkt dran: Wer tanzen kann, bewegt sich besser durch das Leben! Komm vorbei!

Y-7641A Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Dienstag, 19.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 11x
Gebühren: 56 EUR

Y-7641B Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Dienstag, 09.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-7641C Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Dienstag, 09.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

HipHop-Dance für Jugendliche von 12 - 16 Jahren

vhs-Gebäude,
Ringstraße 16, Kursraum 1
Referentin: Lorena Herr

NEU!

Die Hip Hop-Kultur spiegelt sich in den verschiedensten Bereichen des täglichen Lebens: In der Musik ist es der Rap und im Tanzbereich sind es die Urban Styles.

HipHop-Bewegungen bereichern die Tanzwelt seit vielen Jahren und die verschiedenen HipHop-Stile (Urban Styles) entwickeln sich ständig weiter. Der Tanzstil lässt viel Freiraum für die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten des Tänzers/der Tänzerin. HipHop-Dance ist ein effektives, energiegeladenes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl die Kondition als auch die Koordination mit jeder Menge Spaß verbessert werden.

Beginnend wird ein HipHop-Warm up und Techniktraining mit der Gruppe durchgeführt. Weiter geht es mit Choreografien aus verschiedenen Urban Styles.



Y-7620A HipHop-Dance

Donnerstag, 28.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Y-7620B HipHop-Dance

Donnerstag, 18.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 9x
Gebühren: 46 EUR



Y-7620C HipHop-Dance

Donnerstag, 11.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 EUR

Inline-Skating - ab 5 Jahren

jeweils Samstag, 20.04.2024 und Sonntag, 21.04.2024
Parkplatz neben Flurstraße 18, Beilngries, ehem.
Skaterplatz

Referentin: Kathrin Hausler

Gebührenstaffelung bei 2 x 90 Min.: 6 TN = 38 EUR /
7 TN = 32 EUR / ab 8 TN = 28 EUR

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handge-
lenk-, Ellbogen- und Knieschützer) und Fahrrad- oder
Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung
anziehen!

Y-7630 Inline-Skating - Anfänger*innen

Samstag, 20.04.2024 und Sonntag, 21.04.2024
12:30 - 14:00 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die ganz neu mit dem Inline-
Skating beginnen und noch nicht fahren und abschieben
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

Y-7631 Inline-Skating - Fortgeschrittene

Samstag, 20.04.2024 und Sonntag, 21.04.2024
14:30 - 16:00 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und abschie-
ben 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

Y-7640 Bogenschießen für Anfänger*innen ab 10 Jahren

Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 4x
Schützenhaus Irfersdorf

Referent: Josef Nieberle

Gebührenstaffelung: 3 TN 85 EUR / 4 TN = 69 EUR /
5 TN = 55 EUR ab 6 TN = 48 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
Bogenschütz*innen 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.

Musik erleben

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3, 5x

Referentin: Sabrina Kellner, Kinderchorleitung,
Kursleiterin für Musiktheater und künstlerisches
Gestalten

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren, dienstags von 15:00 - 15:45 Uhr
Für Kinder von 6 bis 8 Jahren, dienstags von 16:00 - 16:45 Uhr
Gebühren: 24 EUR

Singen, Bewegen, Rhythmus spüren.

Singen und Musik fördert nicht nur die sprachliche Ent-
wicklung, in Verbindung mit Bewegungen stärkt es auch
die Koordination und beflügelt die Kreativität.

Kinder können singend so viel ausdrücken, sie dürfen laut
und fröhlich oder auch mal ruhig und besinnlich sein. Sin-
gen befreit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Mit modernen Kinderliedern, Bodypercussion und Bewe-
gung laden wir ihr Kind ein, die Welt der Musik zu ent-
decken.

Ihr Kind benötigt bequeme Kleidung und etwas zu trinken.



Y-7650A Musik erleben für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Dienstag, 19.09.2023, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7650B Musik erleben für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Dienstag, 07.11.2023, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7650C Musik erleben für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Dienstag, 09.01.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7650D Musik erleben für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Dienstag, 20.02.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7650E Musik erleben für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Dienstag, 09.04.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7651A Musik erleben für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dienstag, 19.09.2023, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7651B Musik erleben für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dienstag, 07.11.2023, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7651C Musik erleben für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dienstag, 09.01.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7651D Musik erleben für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dienstag, 20.02.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7651E Musik erleben für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dienstag, 09.04.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Mini-Musical für Kinder von 8 bis 11 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3, 10x

Referentin: Sabrina Kellner,
Kinderchorleitung, Kursleiterin für
Musiktheater und künstlerisches Gestalten
Gebühren: 48 EUR

NEU!

Wer schon immer einmal einen kleinen Hauch Theaterluft
schnuppern wollte, ist hier genau richtig.

Gemeinsam erarbeiten wir ein Mini-Musical mit Schau-
spiel, Tanz und Gesang.

Ob im Chor, als Solist, Schauspieler oder Tänzer, hier
erlebt jedes Kind seinen ganz persönlichen großen Auf-
tritt. Denn natürlich wird unser Mini-Musical auch vor
Familien und Freunden zur Aufführung gebracht.

Ihr Kind benötigt bequeme Kleidung und etwas zu trinken.



Y-7652A Mini-Musical für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Dienstag, 19.09.2023, 17:00 - 17:45 Uhr, 10x

Y-7652B Mini-Musical für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Dienstag, 09.01.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 10x

Entspannung für Kinder

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1, 5x

Referentin: Sabrina Kellner,
Kinderchorleitung, Kursleiterin für
Musiktheater und künstlerisches Gestalten
Gebühren: 24 EUR

Freitag für Kindergartenkinder von 15:00 - 15:45 Uhr
Freitag für Vorschulkinder bis 2. Klasse von 16:00 -
16:45 Uhr

Freitag für Kinder von der 3. bis 5. Klasse von 17:00 -
17:45 Uhr

NEU!



Y-7655A Entspannung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Freitag, 22.09.2023, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7655B Entspannung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Freitag, 10.11.2023, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7655C Entspannung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Freitag, 12.01.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7655D Entspannung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Freitag, 23.02.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7655E Entspannung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Freitag, 12.04.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 5x

Y-7656A Entspannung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Freitag, 22.09.2023, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7656B Entspannung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Freitag, 10.11.2023, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7656C Entspannung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Freitag, 12.01.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7656D Entspannung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Freitag, 23.02.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7656E Entspannung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Freitag, 12.04.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 5x

Y-7657A Entspannung für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Freitag, 22.09.2023, 17:00 - 17:45 Uhr, 5x

Y-7657B Entspannung für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Freitag, 10.11.2023, 17:00 - 17:45 Uhr, 5x

Y-7657C Entspannung für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Freitag, 12.01.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 5x

Y-7657D Entspannung für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Freitag, 23.02.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 5x

Y-7657E Entspannung für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Freitag, 12.04.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 5x



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 (0 84 61) 266,
Fax (0 84 61) 267

Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Hatha-Yoga

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11,
MZ-Raum
Referentin: Manuela Leinthal

Im Hatha-Yoga stehen die körperlichen Übungen im Vordergrund. „Ha“ bedeutet Sonne, „Tha“ Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die 90 minütige Yoga Stunde beginnt mit der Aufwärmphase, im Hauptteil werden die Asanas (Körperhaltungen) ausgeführt, beendet wird die Stunde mit Savasana, der Schlusssentspannung.

Yoga hat eine sehr positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele und stärkt die (Muskel-) Kraft, Bänder und Sehnen. Zudem werden Flexibilität und Koordination verbessert.

Dieser Yogakurs ist sowohl für Geübte, als auch Ungeübte 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)

Y-84000A Hatha-Yoga

Montag, 18.09.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 13x
Gebühren: 121 EUR

Y-84000B Hatha-Yoga

Montag, 15.01.2024, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x
Gebühren: 84 EUR

Y-84000C Hatha-Yoga

Montag, 08.04.2024, 17:20 - 18:50 Uhr, 12x
Gebühren: 112 EUR

Y-84003A Hatha-Yoga

Montag, 18.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x
Gebühren: 121 EUR

Y-84003B Hatha-Yoga

Montag, 15.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x
Gebühren: 84 EUR

Y-84003C Hatha-Yoga

Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühren: 112 EUR

Autogenes Training

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg,
Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 60 EUR

Vor ca. 100 Jahren entwickelte der Berliner Neurologe Prof. J. H. Schultz das Autogene Training. Er bezeichnete das Verfahren als „konzentrierte Selbstentspannung“, eine Art Selbsthypnose, deren positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem wissenschaftlich gründlich untersucht und mehrfach bestätigt wurde.

Mit Autogenem Training hat jeder Mensch ein wertvolles Instrument in der Hand, sich in akuten Stresssituationen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Aber auch langfristig

führt diese Entspannungstechnik zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Bewusstheit innerer körperlicher und seelischer Vorgänge. Wir werden sensibler gegenüber eigenen Denkweisen oder auch äußeren Gegebenheiten, die uns in Stress geraten lassen.

Die Kurseinheiten finden 14-tägig statt, um genügend Zeit zu lassen zur Einübung der Formeln (Ruhe, Schwere, Wärme und Organformeln) der Grundstufe des Autogenen Trainings sowie der Rücknahme. Es werden auch Themen beleuchtet, wie z. B.: Was passiert bei Stress im Körper? Wie gehe ich mit Stress um? Thema Achtsamkeit...

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Isomatte, Decke, evtl. Kopfkissen

Y-84010A Autogenes Training

Freitag, 22.09.2023, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x, 14-tägig
Am 06.10.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-84010B Autogenes Training

Freitag, 23.02.2024, 18:30 - 19:45 Uhr, 8x, 14-tägig

Atementspannung

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg,
Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 43 EUR

Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten. Dazwischen ist der Atem ein treuer Begleiter, den wir als Anker benutzen können, um jederzeit bewusst in den gegenwärtigen Moment und damit in die Ruhe zu kommen.

Regelmäßige Atemübungen aktivieren u. a. das vegetative Nervensystem, erweitern die Lungenkapazität und sorgen so für eine Steigerung der Immunabwehr, des Wohlbefindens, der Gelassenheit und nicht zuletzt der Lebenszeit.

Die Kurseinheiten finden 14-tägig statt, um genügend Zeit zur Festigung der einzelnen Atemübungen zu lassen.

NEU!

NEU!



Ausbildung *mit Hand und Herz!*

- Bäcker*in m/w/d
- Koch/Köchin m/w/d
- Einzelhandelskaufmann/-frau m/w/d
- Landwirt*in m/w/d
- Gärtner*in m/w/d
- Metzger*in m/w/d
- Hauswirtschaftler*in m/w/d
- Restaurantfachmann/-frau m/w/d
- Kaufmann/-frau Büromanagement m/w/d

Ausbildung in einem Kloster???

Keine Bange, bei uns wird nicht den ganzen Tag gebetet. 😊 Unser Arbeitsalltag ist wie in jedem anderen Betrieb auch – nur, dass bei uns echte Mönche mitarbeiten.

Echtes Handwerk – Mit Hand und Herz

Ob Du draußen in und mit der Natur arbeiten möchtest, deine Stärke eher im Service siehst oder lieber im Büro sitzt – unser Betrieb hält für alle etwas bereit.

Wir bieten eine fundierte und praxisnahe Ausbildung in den jeweiligen Berufen sowie echtes Handwerk mit Fokus auf Qualität und Nachhaltigkeit. Unsere Ausbildungsbetreuer/-innen bringen langjährige Erfahrung in ihrem Berufsfeld mit, setzen auf eine aktive Mitarbeit und fördern eine selbständige Arbeitsweise. Die Arbeitszeiten sind auch im Service und in der Küche, sehr Freizeit- bzw. Mitarbeiterfreundlich.

Wo sind wir und was ist uns wichtig!

Das Klosterteam besteht aus über 120 Personen. Gärtnerei, Läden, Gäste- und Tagungshaus, Metzgerei, Klosterschenke und Bäckerei befinden sich in Plankstetten/Berching, unser Biohof mit Viehhaltung und Landwirtschaft in Staudenhof/Berching.

Wir pflegen eine offene und tolerante Lebensweise. Besonders wichtig sind uns ein respektvoller Umgang mit Mensch und Umwelt sowie Freude an der Arbeit. Außerdem sind „Bio“ und Nachhaltigkeit für uns nicht nur ein Etikett, sondern eine Lebenseinstellung, die auch unsere Auszubildenden mittragen.

Unser Kloster ist mit dem Bus über die Linie 515 und dem VGI Flexibus (Beilngries) auch von Kinding aus erreichbar. Für Mitarbeitende und Auszubildende mit längerem Arbeitsweg gibt es auch Wohnmöglichkeiten.

Interesse? Frau Kenkel freut sich auf Deine Bewerbung!

☎ 08462 / 206 100 ✉ hedwig.kenkel@kloster-plankstetten.de



Klosterbetriebe Plankstetten GmbH
Klosterplatz 1, 92334 Berching
www.kloster-plankstetten.de



Regelmäßig ausgeführt, können diese dann in Stresssituationen leichter abgerufen werden und eine Entspannungsreaktion bewirken.

Neben speziellen Atemübungen, dem Erfahren und Wahrnehmen des Atems in Bewegung, im Stehen, Sitzen und Liegen gibt es auch kurze Informationseinheiten. Themen sind z. B. Einfluss des Atems auf das vegetative Nervensystem und kohärentes Atmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, evtl. Kopfkissen

Y-84020A Atementspannung

Freitag, 29.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 7x, 14täglich

Y-84020B Atementspannung

Freitag, 02.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 7x, 14täglich

Qigong

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg,
Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum
Referentin: Jutta Lindner

NEU!

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

Y-84030A Qigong

Dienstag, 10.10.2023, 17:45 - 18:45 Uhr, 8x
Gebühren: 50 EUR

Y-84030B Qigong

Dienstag, 16.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR

Y-84030C Qigong

Dienstag, 09.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 9x
Gebühren: 56 EUR

Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen - Kreativ werden

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg,
Pfahldorfer Str. 11, Werkraum
Referentin: Beate Götz

NEU!

Gebührenstaffelung 7 x 90 Min.: 5 TN = 72 EUR / 6 TN = 60 EUR / 7 TN = 56 EUR / ab 8 TN = 49 EUR

Gebührenstaffelung 6 x 90 Min.: 5 TN = 62 EUR / 6 TN = 51 EUR / 7 TN = 48 EUR / ab 8 TN = 42 EUR

In diesem Aquarell/Acrylmalkurs erhalten Sie eine Einführung in die abstrakte Acryl/Aquarellmalerei. Sie lernen verschiedene abstrakte Darstellungstechniken in Acryl/Aquarell kennen. Eigene Motivvorlagen werden abstrahiert und zu individuellen Bildern ausgearbeitet.

Der richtige Umgang mit Aquarell, Acryl, Kreide, Kohle, Tusche und Bleistift werden ausführlich gezeigt. Es entstehen lebendige und farbenfrohe Bilder in der Gruppe.

Benötigtes Material: Aquarell- Acrylmalblock min. 30 x 40 cm, Zeichenblock, Bleistift und Zubehör, Aquarellfarben, Acrylfarben, verschiedene Haarpinsel und Borstenpinsel, eigene Bildvorlagen und weiteres Mal- und Zeichen-Material, falls vorhanden.

Andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.



Y-85001A Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen - Kreativ werden

Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 7x

Y-85001B Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen - Kreativ werden

Dienstag, 16.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 7x

Y-85001C Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen - Kreativ werden

Dienstag, 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 6x

Aquarell- und Acrylmalkurs für Fortgeschrittene - Kreativ werden

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg,
Pfahldorfer Str. 11, Werkraum
Referentin: Beate Götz

Gebührenstaffelung 7 x 90 Min.:
5 TN = 72 EUR / 6 TN = 60 EUR / 7 TN = 56 EUR / ab 8 TN = 49 EUR

Gebührenstaffelung 6 x 90 Min.:
5 TN = 62 EUR / 6 TN = 51 EUR / 7 TN = 48 EUR / ab 8 TN = 42 EUR

Dieser Kurs ist für Aquarell Fortgeschrittene. Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns von dem Prozess leiten.

Es können eigene Vorlagen mitgebracht werden und eine individuelle Hilfestellung bei der Umsetzung ist möglich.

Im fortgeschrittenen Kursverlauf folgt die Auseinandersetzung mit genauen Farb-Mischverhältnissen und der abstrakten Übersetzung.

Benötigtes Material:

Aquarellmalblock min. 40 x 50 cm, Zeichenblock, Bleistift und Zubehör, Aquarellfarben, Tusche, verschiedene Haarpinsel, eigene Bildvorlagen und weiteres Mal- und Zeichen-Material

Andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.

Y-85000A Aquarell- und Acrylmalkurs für Fortgeschrittene - Kreativ werden

Dienstag, 19.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 7x

Y-85000B Aquarell- und Acrylmalkurs für Fortgeschrittene - Kreativ werden

Dienstag, 16.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 7x

Y-85000C Aquarell- und Acrylmalkurs für Fortgeschrittene - Kreativ werden

Dienstag, 09.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x

Zeichenkurs

Grund- u. Mittelschule, Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, Zeichensaal
Referentin: Beate Götz

Mit Stift und Skizzenbuch – Der Zeichenkurs

Zeichnen von Licht und Schatten:

In diesem Kurs werden grundlegende Themen des Zeichnens erlernt: Was sollte man beim Kauf der Materialien berücksichtigen? Wie baut man einen Gegenstand aus Grundformen auf? Proportionen, das Anlegen von Schraffuren, 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 Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.

Y-85010A Zeichenkurs

Freitag, 22.09.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 8x
Gebührenstaffelung 8 x 120 Min.:
5 TN = 109 EUR / 6 TN = 91 EUR / 7 TN = 85 EUR / ab 8 TN = 74 EUR

Y-85010B Zeichenkurs

Freitag, 19.01.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 7x
Gebührenstaffelung 7 x 120 Min.:
5 TN = 95 EUR / 6 TN = 80 EUR / 7 TN = 74 EUR / ab 8 TN = 65 EUR

Y-85010C Zeichenkurs

Freitag, 12.04.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 6x
Gebührenstaffelung 6 x 120 Min.:
5 TN = 81 EUR / 6 TN = 68 EUR / 7 TN = 62 EUR / ab 8 TN = 55 EUR

Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg,
Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum

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.

Da erfahrungsgemäß viele Kinder zu Hause das Erlernte nachspielen, empfiehlt es sich, ein eigenes Instrumentensäckchen anzuschaffen.

QUALITÄT, DIE MAN SIEHT!

VOGT
LACKIERTECHNIK

- Sandstrahlen
- Verzinken
- Lackieren
- Pulverbeschichten
- individuelle Lösungen

Wir arbeiten für die
Luftfahrt, Schiene,
Medizintechnik, 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!

ANNA LANGE Hundetrainerin

Mobil 0151-21744855
info@hundeschule-lange.de

www.hundeschule-lange.de

- Individuelle Einzeltrainings
- Kursangebot:
Welpen
Junghunde
Alltagstraining
Hundesport



**Wir machen uns gerne
die Hände für Sie schmutzig!**

- 📍 Ringstraße 11, 92339 Beilngries
- ☎ Telefon 08461-1206
- ✉ info@bauer-druck.de
- 🌐 www.bauer-druck.de
- 📘 facebook.com/bauer.druck



— Schwarzkünstler seit 1803 —

BAUER-DRUCK

ENTWURF ★ DRUCK ★ INTERNET & DATEN



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, aufgrund 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.

Y-85700A Musikgarten

Donnerstag, 28.09.2023, 08:45 - 09:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 EUR

Am 19.10.2023 und am 23.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-85700B Musikgarten

Donnerstag, 18.01.2024, 08:45 - 09:30 Uhr, 8x
Gebühren: 46 EUR

Am 08.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-85700C Musikgarten

Donnerstag, 18.04.2024, 08:45 - 09:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 EUR

Y-85701A Musikgarten

Donnerstag, 28.09.2023, 09:45 - 10:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 EUR

Am 19.10.2023 und am 23.11.2023 findet KEIN Kurs statt.

Y-85701B Musikgarten

Donnerstag, 18.01.2024, 09:45 - 10:30 Uhr, 8x
Gebühren: 46 EUR

Am 08.02.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-85701C Musikgarten

Donnerstag, 18.04.2024, 09:45 - 10:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 EUR



vhs Kurse in Altmannstein

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Beilngries e.V. entgegen:

Persönlich im vhs-Büro,
Ringstraße 16, 92339 Beilngries, oder telefonisch
unter der Rufnummer (0 84 61) 266,
Fax (0 84 61) 267

Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Y-91440 Make-up und die richtige Vorbereitung für Jugendliche und junge Erwachsene

Freitag, 12.04.2024, 16:30 - 20:00 Uhr, 1x
Kosmetikstudio Kopp, Burg-Stein-Gasse 17,
Altmannstein

Referentin: Verena Kopp, Visagistin
Gebührenstaffelung:

bei 4 TN = 29 EUR / 5 TN = 25 EUR / 6 TN = 21 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, Kaschieren von Hautunreinheiten und zum Schluss das Fixieren des Make-ups mit einfachen Tricks gezeigt.

Teilnehmerinnen die unter 15 Jahre alt sind, werden gebeten, sich mit einer Aufsichts- bzw. Begleitperson anzumelden.

Die Materialkosten über 5 EUR werden mit der Kursleistung abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stirnband, kleines Handtuch

Eigene Schminksachen können mitgebracht werden.

Zusatztermin bei großer Nachfrage: Freitag, 19.04.2024

Bei Gebührenstaffelungen in den folgenden Sprachkursen gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde.

Italienisch-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.

Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:

3 TN = 156 EUR / 4 TN = 117 EUR / 5 TN = 94 EUR /
6 TN = 78 EUR / ab 7 TN = 67 EUR

Y-93202A Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dienstag, 10.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Am 31.10.2023 findet KEIN Kurs statt!

Y-93202B Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dienstag, 09.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Am 13.02.2024 findet KEIN Kurs statt!

Y-93202C Italienisch für Anfänger mit Niveau A1

Dienstag, 09.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Für Anfänger/Zusteiger mit Niveau A1.

Y-93212A Italienisch - Niveau A2.1

Dienstag, 10.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Y-93212B Italienisch - Niveau A2.2

Dienstag, 09.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Y-93212C Italienisch - Niveau A2.3

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Hatha-Yoga

Bürgersaal - Altmannstein

Referentin: Manuela Leinthal

Im Hatha-Yoga stehen die körperlichen Übungen im Vordergrund. „Ha“ bedeutet Sonne, „Tha“ Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die 90 minütige Yoga Stunde beginnt mit der Aufwärmphase, im Hauptteil werden die Asanas (Körperhaltungen) ausgeführt, beendet wird die Stunde mit Savasana, der Schlussentspannung.

Yoga hat eine sehr positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele und stärkt die (Muskel-) Kraft, Bänder und Sehnen. Zudem werden Flexibilität und Koordination verbessert.

Dieser Yogakurs ist sowohl für Geübte, als auch Ungeübte 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)

Y-94200A Hatha-Yoga

Mittwoch, 20.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 102 EUR

Am 08.11.2023 findet der Kurs im Pfarrsaal statt.



KERNL
ZIMMEREI · HOLZBAU

www.zimmerei-kernl.de
Kelheimer Str. 26 · 93336 Pondorf · Tel 08468 - 657



Bogenberger
Solar-, Lüftungs-, & Klimatechnik
Pfarrer-Holzapfel-Str. 17 a • 93336 Mendorf
Tel. (09446) 910866 • Fax 910867



KÜRZINGER
TROCKENBAU INNENAUSBAU SANIERUNG
92339 Arnbuch Tel. 08468/ 6 53

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 + Gebrauchtwagen
An-/Verkauf + Finanzierung



Besuchen Sie uns – Wir beraten Sie gerne!



AUTOSERVICE

MANFRED STOPFER



AUTOHANDEL GmbH



Beilngrieser Str. 21 • 93336 Pondorf / B299 • Telefon 08468-80 474 0
info@msautoservice.de • www.msautoservice.de

Y-94200B Hatha-Yoga

Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 84 EUR

Y-94200C Hatha-Yoga

Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 102 EUR

QiGong

Bürgersaal - Altmannstein
Referentin: Maria Pfaller-Mutz

Der QiGong Kurs beinhaltet ausgewählte Übungen aus dem Gesundheits- und Shaolin QiGong.

Durch das Erlernen uralter chinesischer Übungen, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden, kann das Immunsystem gestärkt, der Atem vertieft und dadurch Stress abgebaut werden. Alle Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt, Gelenke gelockert. Der gesamte Körper entspannt sich und wird wieder beweglich und geschmeidig.

Das Training kann zu geistiger und seelischer Ausgeglichenheit und Entspannung führen.

Durch QiGong Übungen, die Sie im Kurs erlernen, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

Jede der einzelnen Übungen kann gezielt für bestimmte Beschwerden eingesetzt werden, zum Tanken von neuer Energie während des Arbeitsalltags, zur Linderung von Verspannungen nach langen Computertagen oder um den Kopf wieder freizubekommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe

Y-94300A QiGong

Dienstag, 19.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x
Gebühren: 52 EUR

Am 26.09., 07.11. und am 21.11.2023 findet KEIN Kurs statt!

Y-94300B QiGong

Dienstag, 16.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x
Gebühren: 52 EUR

Y-94300C QiGong

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Am 11.06.2024 findet KEIN Kurs statt!

Rücken-Fit am Vormittag

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, M-Turnhalle 2
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

Y-94430A Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 22.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Am 20. und 27.10.2023 findet KEIN Kurs statt!

Y-94430B Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 12.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR

Y-94430C Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 12.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 6x
Gebühren: 35 EUR

Bodyfit

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. Abschließend erfolgt ein Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch

Y-94500A Bodyfit

Montag, 25.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 11x
Gebühren: 63 EUR

Y-94500B Bodyfit

Montag, 08.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, 9x
Gebühren: 52 EUR

Am 11.03.2024 findet KEIN Kurs statt.

Y-94500C Bodyfit

Montag, 08.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, 6x
Gebühren: 35 EUR

Bodystyling am Vormittag

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, M-Turnhalle 2
Referentin: Veronika Jakob

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur Bauch, Beine und Po gekräftigt werden, sondern auch die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Mit Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten geht es an die Körperveränderung. Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß durch gezielte Kräftigungsübungen stärken und formen möchte, ist hier genau richtig. Bodystyling ist für jedes Alter und jedes Fitness-Level geeignet.

Y-94538A Bodystyling am Vormittag

Freitag, 22.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR
Am 20.10. und 27.10.23 findet KEIN Kurs statt!

Y-94538B Bodystyling am Vormittag

Freitag, 12.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 EUR



Y-94538C Bodystyling am Vormittag

Freitag, 12.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 6x
Gebühren: 35 EUR

ZUMBA (Sandersdorf)

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.

Durch regelmäßiges Training steigert du deine Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Y-94620A ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 14.09.2023, 18:50 - 19:50 Uhr, 14x
Gebühren: 71 EUR

Y-94620B ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 11.01.2024, 18:50 - 19:50 Uhr, 10x
Gebühren: 51 EUR

Y-94620C ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 11.04.2024, 18:50 - 19:50 Uhr, 13x
Gebühren: 66 EUR

Linedance „offen für Alle“

Kindergarten St. Josef Altmannstein, Turnhalle
Referent: Kurt Hanisch

Dieser Linedancekurs ist offen für alle Teilnehmenden, welche Spaß am Tanz haben oder für Veranstaltungen üben möchten. Quereinsteiger*innen mit etwas Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

NEU!

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Im Kurs werden Schrittfolgen und Choreografien erarbeitet. 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 erlernt, 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!

Gebührenstaffelung bei 13 UE: 5 TN = 172 EUR / 6 TN = 144 EUR / 7 TN = 123 EUR / 8 TN = 108 EUR / 9 TN = 96 EUR / 10-11 TN = 86 EUR / 12-13 TN = 72 EUR / ab 14 TN = 62 EUR

Gebührenstaffelung bei 9 UE: 5 TN = 122 EUR / 6 TN = 102 EUR / 7 TN = 87 EUR / 8 TN = 77 EUR / 9 TN = 68 EUR / 10-11 TN = 61 EUR / 12-13 TN = 51 EUR / ab 14 TN = 44 EUR

Y-95002A Linedance „offen für Alle“

Freitag, 15.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 13x

Y-95002B Linedance „offen für Alle“

Freitag, 12.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 9x

Y-95002C Linedance „offen für Alle“

Freitag, 12.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 13x

Y-95100 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“

Samstag, 27.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum

Referentin: Franziska Grundner, Kunstpädagogin
Gebührenstaffelung: 5 TN = 33 EUR / 6 TN = 28 EUR / 7 TN = 24 EUR / ab 8 TN = 21 EUR

Eine ganz eigene, individuelle Tasse selbst gestalten statt einfach nur kaufen: Sucht euch einen Tassenrohling aus - von der einfachen Henkeltasse bis zum Espressoasschen - und gestaltet ihn mit viel Kreativität und Spaß!

Zur Seite steht euch eine Kunstpädagogin, die alles genau erklärt: Ihr lernt, die Glasuren richtig anzuwenden und verschiedene Gestaltungstechniken. Wir überlegen gemeinsam, welche Farben und Motive sich für euren Rohling eignen und suchen eine passende Technik aus. Habt ihr ein ganz bestimmtes Motiv im Kopf, dann bringt es gerne ausgedruckt mit. Ein mitgebrachter Snack hilft, wenn euch mal kurz die kreative Kraft ausgeht. Der fertig glasierte Rohling wird die nächsten Tage gebrannt und kann dann in der vhs oder im Moimio in Untereggersberg bei Riedenburger abgeholt werden. Gegen eine Versandgebühr kann das Stück auch zugeschickt werden.

Materialkosten: ab 15 EUR, je nach ausgewähltem Tassenrohling

Die Materialkosten werden separat mit der Referentin abgerechnet.



Seifen selbst gemacht

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum

Referentin: Katharina Kreuzer

Gebühren: 19 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.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens selbst herzustellen. Auch der Nachhaltigkeitsaspekt wird hierbei aufgegriffen.

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 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.



Y-95160 Seifen selbst gemacht

Samstag, 28.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Y-95161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 27.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Y-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 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73 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, je 1x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Schulküche

Referentin: Renate Weiß, Fachlehrkraft für Hauswirtschaft

Gebührenstaffelung: 6 TN = 24 EUR / 7 TN = 21 EUR / ab 8 TN = 18 EUR

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche“ (Friedrich Nietzsche)

Frisch, schmackhaft und vegan zu kochen ist mit viel Aufwand verbunden?

Dieser Kurs überzeugt vom Gegenteil. Hier lernt man gewohnte bayerische Gerichte, wie z.B. Geschnetzeltes, Semmelknödel, Käsespätzle, usw. vegan zuzubereiten. Niemand schmeckt den Unterschied! Jeder Kochabend beginnt mit einem kleinen Theorieteil zu unterschiedlichen Aspekten der veganen Küche.

Materialkosten von ca. 10 - 12 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

Teilnehmende, die alle fünf Kochabende besuchen, bezahlen für den letzten Kursabend keine Gebühr.

Y-95400 Menü 1: Spaghetti Bolognese, Salat und Tiramisu

Mittwoch, 25.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Menü 1:

Spaghetti „Bolognese“ (selbstgemachte Nudeln)
gemischter Salat

Tiramisu

Warum vegan und was bedeutet vegan? Welche Rolle spielt die eigene Gesundheit?

Y-95401 Menü 2: Käsespätzle, Salat, Beereneis mit Sahne

Mittwoch, 29.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Menü 2:

Käsespätzle

gemischter Salat

Beereneis mit Sahne

In einem kurzen Theorieteil wird der Aspekt „Vegan gegen den Hunger in der Welt“ aufgegriffen!

Y-95402 Menü 3: Geschnetzeltes mit Spätzle, Salat, Flammeri

Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Menü 3:

Champignon geschnetzeltes mit Spätzle

Geschnetzeltes a la Stroganoff mit Spätzle

Salat

Schokoflammeri

Vanilleflammeri

In einem kurzen Theorieteil wird der Aspekt „Tierschutz“ aufgegriffen!

Y-95403 Menü 4: Fleischpflanzerl, Kartoffelbrei, Mousse

Donnerstag, 22.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Menü 4:

Fleischpflanzerl

Kartoffelbrei

Gelberübgemüse

Mousse au Chocolat

In einem kurzen Theorieteil wird der Aspekt „Umwelt- und Meeresschutz“ aufgegriffen!

Y-95404 Menü 5: Gulasch, Semmelknödel, Muffins

Mittwoch, 20.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Menü 5:

Gulasch

Semmelknödel

Salat

Muffins

In einem kurzen Theorieteil wird der Aspekt „Klimaschutz“ aufgegriffen!

Inline-Skating - Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, ab 5 Jahre

Samstag, 20.04.2024 und Sonntag, 21.04.2024

09:00 - 10:30 Uhr

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Vorplatz

Referentin: Kathrin Hausler

Gebührenstaffelung bei 2 x 90 Min.:

6 TN = 38 EUR / 7 TN = 32 EUR / ab 8 TN = 28 EUR

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer), Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Interessent*innen sollten sich vormerken lassen. Je nach Nachfrage wird entschieden, ob ein Anfänger- oder Fortgeschrittenenkurs angeboten wird, oder beide Kursangebote, jedoch mit Uhrzeitänderung, durchgeführt werden können.

Y-97400 Inline-Skating - Anfänger*innen, ab 5 Jahre – Interessent*innensammlung

Dieser Kurs ist für Kinder, die ganz neu mit dem Inlinern beginnen und noch nicht fahren und abschieben können. Der Kurs wird in einer Kleingruppe mit maximal 10 Kindern abgehalten. Dadurch kann gezielt auf das einzelne Kind eingegangen werden.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse

Y-97410 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre – Interessent*innensammlung

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und abschieben 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

Y-97600 Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit! 1. bis 2. Klasse (Sandersdorf)

Monatlich mittwochs, Uhrzeit: 14:30 - 15:30 Uhr, 7x
Kurstage: 4. Oktober, 8. November, 12. Dezember,

10. Januar, 7. Februar, 6. März und 10. April.

Grundschule Sandersdorf, Turnhalle

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 42 EUR incl. 5 EUR für Bastelmaterialein

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.

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 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 wahrzunehmen, Stress abzubauen und einfach Freude zu haben (Isomatte).

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).

Das wichtigste Ziel bei diesem Projekt ist neben der Bewegung „DAS MITEINANDER“. Sei schlau! Zusammen sind wir stark! Mach dich fit!

Bitte mitbringen: eine Bastelschere, Buntstifte und Klebstift, sowie ein Getränk für zwischendurch.

Lehrkraft (m/w/d) für Integrationskurse gesucht!

Die Volkshochschule Beilngries sucht ab sofort eine Lehrkraft für Integrations- und Alphabetisierungskurse.

Voraussetzung für die sofortige Lehrtätigkeit: DaZ/DaF-Studium oder 1. oder 2. Staatsexamen – Deutsch oder eine moderne Fremdsprache einschließlich Grundschullehramt.

Voraussetzung mit einer **möglichen Zusatzqualifizierung** (140 UE) oder einem **DaF/ DaZ-Zertifikat**, das noch erworben werden kann:
ein Hochschulabschluss Germanistik, Übersetzer, Pädagogik, Sozialpädagogik, Erwachsenenbildung, Erziehungswissenschaft oder unter gewissen Bedingungen auch ein anderer Hochschulabschluss.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an: bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266



DU SUCHST VERÄNDERUNG?

KOMM IN UNSER TEAM!



Familiär, innovativ, international und wachsend, um nur einige Schlagworte zu nennen, die die Koller Gruppe charakterisieren.

Aus einer Idee, die vor nunmehr fast 30 Jahren – Gründung 1994 – in den Köpfen der Brüder Max und Thomas Koller entstand, ist mittlerweile ein international agierendes Unternehmen mit weltweit über 1200 Mitarbeitern geworden.

Neben den deutschen Standorten in Oberbürg / Dietfurt, Degerndorf / Lupburg und Schwaig / Nürnberg ist die Koller Gruppe in China, Ungarn und Mexiko vertreten.

So manche einer kommt täglich mit den Produkten der Koller Gruppe in Berührung, die in zahlreichen Automobilen namhafter Hersteller beispielsweise als Ladeböden und Hutablagen verbaut werden.

So werden am Standort in Lupburg vom kleinen Filter bis zu kompletten Kofferraumsystemen produziert.

Die Werkzeuge für die Spritzgussanlagen werden in enger Zusammenarbeit mit den Kollegen der Koller Formenbau GmbH in Oberbürg entwickelt und gebaut.

In Oberbürg werden im Formenbau neben den eigenen Werkzeugen für die Koller Kunststofftechnik GmbH, hochmoderne Spritzgusswerkzeuge für zahlreiche große Automobilhersteller wie z.B. VW, Audi, BMW, Daimler und Porsche gefertigt.

Neben dem Formenbau und der Fertigung von Spritzgussteilen entwickelt und fertigt die Koller Gruppe auch PUR-Wabensandwichplatten und Leichtbau-Systeme.

Die Auftragsbücher des Unternehmens sind gut gefüllt und so freut sich das Unternehmen auch in Zukunft auf kreative und motivierte Köpfe, die das Koller-Team mit ihren Ideen, Fachkenntnissen und Erfahrungen bereichern.

Derzeit suchen wir (m/w/d):

In Oberbürg **Werkzeugmechaniker** und **Zerspanungsmechaniker**.

Das Lupburger Team benötigt zusätzliche Kollegen im Bereich **Lager und Produktion** sowie **Elektroniker, Verfahrensmechaniker** und **Schichtleiter**.

Auch das Thema „**Ausbildung**“ wird großgeschrieben. Das Unternehmen hat ein breites Spektrum an Ausbildungsmöglichkeiten – vom Zerspanungsmechaniker, Werkzeugmechaniker, Verfahrensmechaniker für Kunststoff-/Kautschuktechnik über Fachkräfte für Lagerlogistik bis hin zu Industriekaufleuten im Angebot und bildet praxisnah und zukunftsorientiert aus.

Alle offenen Stellen finden Sie unter **Karriere** auf www.koller-gruppe.de



KOLLER

KOLLER GRUPPE - Oberbürg 24 - 92345 Dietfurt
Tel. [084 64] 64 16-0 - info@koller-gruppe.de



WWW.KOLLER-GRUPPE.DE

Automotive Kompetenz • Innovation und Fortschritt im Formenbau, Leichtbau und Spritzguss



Seniorentreff der Stadt Beilngries

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)

Sollten Fahrten stattfinden, erfolgt die Abfahrt 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 54 7606 9462 0002 5155 04 bis spätestens eine Woche vor der Fahrt.

Ansprechpartnerin 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 9 - 17 Uhr

09.09., 07.10., 04.11. und 09.12.23

13.01., 03.02., 09.03., 06.04., 04.05., 08.06., 06.07., 07.09., 05.10., 09.11. und 07.12.24

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 Mittwoch, 03.04.2024 ab 14 Uhr findet in der Sozialstation in Beilngries, Maria Hilf Str. 4, der kostenlose Vortrag statt. Um Anmeldung wird gebeten: kehr@kveichstaett.brk.de

Die zertifizierte Wohnberaterin Elisabeth Kehr zeigt anhand von Beispielen und Bildern, mit welchen oft einfachen Mitteln, Mitbürgern mit körperlichen Einschränkungen das Wohnen zuhause erleichtert wird. Viele dieser Dinge sind auch von Vorteil für junge Familien und Kinder. Oft kann man schon beim Neubau oder bei der Renovierung hier viel einplanen und beachten.

Durch verschiedene anschauliche Beispiele wird gezeigt, wie das Wohnumfeld den verschiedenen Bedürfnissen angepasst wird. Ein reichhaltig bestückter Tisch mit vielem Material, die das Leben erleichtern, lädt dazu ein, dies auszuprobieren und zu diskutieren.

Gerne werden auch Fragen beantwortet.



Bund Naturschutz Ortsgruppe Beilngries

Samstag, 23.09.2023, 14:30 Uhr
Apfelfest für Kinder ab 6 Jahren

Unser geliebter Klassiker! Wir

erkunden die BN-Streuobstwiese und zaubern eine apfelige Leckerei!

Leitung: Caroline Stadler; Ort: Bund Naturschutz-Streuobstwiese, Naturkindergarten

Samstag, 30.09.2023, 10:00 Uhr

Workshop Fermentieren von Gemüse

Leitung: Sonja Hornung, Natur- und Landschaftsführerin, Eichstätt
Treffpunkt: Altes Feuerwehrhaus Beilngries

Samstag, 07.10.2023, 10:00 Uhr

Schwammerl – magische Wesen

Bei einem Waldspaziergang lernen wir vieles über Pilze
Leitung: Richard Weidinger; Treffpunkt: Raitenbuch

Sonntag, 22.10.2023, 14:00 Uhr

Herbstwanderung ins Naturwaldreservat Mittelberg

Leitung: Veronika Mages; Treffpunkt: Kirche Biberbach

Freitag, 17.11.2023, 20:00 Uhr

Effektive Mikroorganismen für Haus, Garten und Hof

Leitung: Christine Schmidt; Treffpunkt: Fuchsbräu

Samstag, 18.11.2023, 15:30 Uhr

Wildnis-Spiele

Die Natur bietet vielfältige Spielmöglichkeiten, die besonders unsere Sinne beleben. Wir wollen mit den Kindern eine intensive Zeit in der Natur verbringen. Da wir in der Dämmerung unterwegs sind, ist es eher für ältere Kinder (ab 10) gedacht.

Leitung: Caroline Stadler, Michaela Hamberger;

Treffpunkt: Friedhofsparkplatz Arzbergstraße

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter: <https://eichstaett.bund-naturschutz.de/ortgruppen/beilngries>



Bund Naturschutz Ortsgruppe Kipfenberg

Sonntag, 24.09.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Bunte Vielfalt dank unserer Schafe und Ziegen - Wanderung zur Fauna

und Flora der Magerrasen

Kostenlose Wanderung

Treffpunkt: An der Altmühlbrücke in Böhming

Sonntag, 7. April 2024, 8:00 – 10:00 Uhr

Vögel beobachten in einer Wacholderheide

Wanderung zum Kennenlernen der heimischen Vögel

Leitung: Karl Heinz Hutter

Treffpunkt: An der Altmühlbrücke in Böhming

Freitag, 28. Juni 2024, 20:30 – 22:00 Uhr

Fledermäuse auf der Jagd

Mit Augen, Ohren und Bat-Detektor Fledermäuse beobachten

Leitung: Karl Heinz Hutter, Fledermausfachberater

Treffpunkt: Stelenfeld an der Altmühlbrücke Kipfenberg
Bitte eine warme Jacke mitnehmen!

Sonntag, 25. August 2024, 20:00 – 22:00 Uhr

Auf geht's zur Jagd

Ausflugsbeobachtung an einem Fledermausquartier in der 28. Europäischen Fledermausnacht, unterstützt durch einen Detektor, der die Ultraschallrufe der Fledermäuse hörbar macht.

Leitung: Karl Heinz Hutter, Fledermausfachberater

Treffpunkt: Parkplatz an der Kirche in Gungolding;
Bitte eine warme Jacke mitnehmen!

Weitere Termine und genauere Beschreibungen finden

Sie unter: <https://eichstaett.bund-naturschutz.de/veranstaltungen>

Infotelefon: 08465/905131



Tourist-Information Beilngries

Führungen durch Schloss Hirschberg

06.08., 17.09., 15.10., 12.11. und 10.12.2023;

14.01., 18.02., 17.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06., 23.06., 07.07. und 14.07.2024

Treffpunkt: Schlosshof, 16:00 Uhr

Stadtführungen durch das historische Beilngries

05.08., 19.08., 02.09., 09.09., 23.09. und 07.10.2023;
30.03., 27.04., 04.05., 25.05., 01.06., 15.06., 29.06., 13.07. und 27.07.2024

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29, 17:00 Uhr

Erlebnisführungen mit Schauspiel

12.08., 26.08., 16.09., 30.09. und 14.10.2023;
11.05., 18.05., 08.06., 22.06., 06.07. und 20.07., 2024

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29, 20:00 Uhr

Silvester-Erlebnisführung mit Glühwein-Ausschank

31.12.2023 um 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kirchenvorplatz

Führung zum Tag des Geotops

17.09.2023 um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Geotop“ zwischen Kottlingwörth und Töging

Die Wilde Emma – der Genussmarkt

07. und 08.10.2023, Ort: Hauptstraße

Beilngrieser Musikanacht

21.10.2023 und 02.03.2024, Ort: Teilnehmende Gasthöfe

Herbstkonzert des Symphonischen Blasorchesters Beilngries

18.11.2023; Ort: Bühlerhalle

Christkindlmarkt

01. – 03.12. und 08. – 10.12.2023, Ort: Sulzpark

Heimatabend des Trachtenvereins D'Hirschbergler Stamm

30.12.2023, Beginn: 20:00 Uhr, Ort: Haus des Gastes

Beilngries Open Air – Raus mit Euch!

27.04.2024

Open-Air-Kino

29. – 31.05.2024; Ort: Sulzpark

Sommerserenade des Symphonischen Blasorchesters Beilngries

16.06.2024, Ort: Altes Amtsgericht

Fischerfest

16. und 17.06.2024; Ort: Hof der Brauerei Schattenhofer

Beilngrieser Altstadtfest

13. und 14.07.2024, Ort: Innenstadt, Hauptstraße

Picknick-Konzert des Symphonischen Blasorchesters

20.07.2024; Ort: Sulzpark

- Änderungen vorbehalten! –

Weitere Termine und genauere Informationen finden Sie unter www.beilngries.de/veranstaltungskalender.



Tourist-Information Kipfenberg

Veranstalter: Markt Kipfenberg,

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Infotelefon: 08465/905707

Veranstalter: Markt Kipfenberg, Tourist-Information

Infotelefon: 08465/941040

01.04.2023 - 31.10.2023

Sonderausstellung „Entike - Archäologie rund um Entenhausen“

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Eintrittspreise/Gebühr: 5 €, ermäßigt: 2,50 €,

Schüler: 2,50 €, Familien: 11 €

01.04.2023 - 31.12.2023

Escape Room im Römer und Bajuwaren Museum

Ort: Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Partner der VHS

Ihr schlüpft in der Rolle der Rekruten, sucht die Hinweise im museumseigenen Escape Room und versucht die verschiedenen Geheimcodes zu knacken! Bei Erfolg wartet eine Überraschung im Cafe auf euch. Falls nein, hattet ihr zumindest eine halbe Stunde gemeinsamen Spaß beim Rätseln!
Dauer zwischen 20 und 45 Minuten.
Eintrittspreise/Gebühr: 5 €, ermäßigt: 2,50 €, Schüler: 2,50 €, Familien: 11 €

Donnerstag, 07.09.2023, 15:00 – 18:00 Uhr

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Wandern und Singen“
Kostenlose Wanderung mit Franziska Straus und Gisela Ostermeier
Treffpunkt: Maibaum in Kipfenberg, Eichstätter Straße.
Die Tour endet beim Gasthof „Zum blauen Hecht“, Grösdorf. Anmeldung erforderlich!

Sonntag, 10.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Wanderung zur schönen Aussicht“
Kostenlose Wanderung mit Christian Doleys
Treffpunkt: Am Kipfenberger Marktplatz.
Die Tour endet beim Gasthof „Postwirt“ Marktplatz 1, Kipfenberg. Anmeldung erforderlich!

Sonntag, 17.09.2023, 11:00 - 13:00 Uhr
Frühshoppen im Museumsbiertgarten mit der Bourbon Street Jazz Band
Eintritt frei

23.09. - 24.09.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
Altmühlaler Lamm-Abtrieb in Böhming mit Woll- und Handwerkermarkt

Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie
Ort: Rund ums Römercastell - Wirtshaus & Hotel, Wirtsstraße 9, Kipfenberg-Böhming

21.10. - 22.10.2023

Textilfestival im Römer und Bajuwaren Museum - Workshops, Netzwerken, Strickcafé
Teilnahmegebühren zu den Workshops werden auf der Homepage veröffentlicht.

Mittwoch, 08.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr

Leben am Limes - Römische Villen im Altmühltal
Kostenlose Vortragsreihe mit Dr. Karl Heinz Rieder
Ort: Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg



Im Rahmen der „**Ausbildungsoffensive Altmühl-Jura**“ werden unter dem Motto „Azubis stärken – Talente schärfen“ Schulungsmaßnahmen für Azubis geboten und im „Netzwerk Ausbildungsoffensive“ Veranstaltungen für ausbildende Unternehmen durchgeführt. Für Schülerinnen und Schüler an den Schulen der Region wird im Juli 2024 wieder der Tag der Ausbildung PLUS organisiert.

Zum Thema Klimaschutz werden verschiedene öffentliche Veranstaltungen im Projekt „**Altmühl-Jura KlimaFit**“ angeboten. Im Frühjahr 2024 wird es den Aktionstag „Eine Region in Aktion: wir machen uns KlimaFit“ geben, bei dem in allen 12 Mitgliedsgemeinden zu einschlägigen Themen Führungen und Mitmachaktionen stattfinden werden. Genauere Informationen finden Sie unter: <https://www.altmuehl-jura.de/aktuelles/>



Foto:
Uwe Hansel

**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

Beruf

Gesellschaft

Junge vhs

Sprachen

Gesundheit

Onlinekurse

Kultur



**KULTUR
HISTORISCHER
VEREIN**



Mühlweg 1,
85125 Kinding-Pfandorf

Auf 1000 m² Ausstellungsfläche
zeigen wir alte Technik aus den
Bereichen Haushalt, Handwerk,
Landwirtschaft und Verkehr.

Öffnungszeiten
von April bis Oktober
Jeden Sonn- und Feiertag
von 13:00 bis 17:00 Uhr
Jeden Freitag
von 15:00 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:
0 84 61 / 96 82, 0 84 61 / 81 04
oder 01 71 / 5 14 10 01
Führungen außerhalb der
Öffnungszeiten.



Hauptstraße 49,
92339 Beilngries

Modelleisenbahnen, Kasperfiguren,
Blechspielzeug, Tretbulldogs,
Puppenküchen u.v.m.
Vielleicht finden auch Sie das
Spielzeug aus Ihrer Kindheit wieder !

Öffnungszeiten
Ganzjährig jeden Sonn- und
Feiertag von 13:00 bis 17:00 Uhr
April bis Oktober
zusätzlich jeden
Mittwoch von 15:00 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: 0 84 61 60 11 76.

STEUERKANZLEI MÜHL

jetzt auch **Duales
Studium** möglich

*dieses Team
sucht Verstärkung*



Stephan Leugner
Steuerberater *

Andrea Kastner
Steuerberaterin **

Sandra Mühl
Steuerberaterin

* in freier Mitarbeit

** im Angestelltenverhältnis

Bräuhäusstraße 3a
92339 Beilngries

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



* 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/

