

HORIZONTE

Jahres- Programm

Sept. 2026 bis Aug. 2027

Beilngries mit Kipfenberg
und Altmannstein

Volkshochschule
Beilngries e.V.,

Ringstraße 16, 92339 Beilngries
Telefon (08461) 266
bildung@vhs-beilngries.de
www.vhs-beilngries.de

Öffnungszeiten:

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



Beruf



Gesellschaft



Junge vhs



Sprachen



Gesundheit



Onlinekurse



Kultur

#Jobangebot

#Teamwork

#Karriere



STEUERBERATUNG NEU GEDACHT

DIGITAL. PERSÖNLICH. ZUKUNFTSORIENTIERT.



Bräuhäusstraße 3a
92339 Beilngries

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



Datenschutzerklärung

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

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

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

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch 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 (084 61) 266; (beim Besprechen des Anrufbeantworters, muss die Anmeldung durch die vhs bestätigt werden), 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.

- 9. Leitbild:** Das Leitbild der VHS ist in unseren Schaukästen in der Ringstraße ausgehängt.

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 Referent*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 und städtischen Gebäuden. 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.

Clever schenken – mit unseren Kursgutscheinen

Oma hat keine Lust mehr auf Handarbeiten und sucht stattdessen Action? Papa hat das große Ziel, sich im neuen Jahr gesünder zu ernähren? Und die Schwester wollte schon immer mal Spanisch lernen? Es gibt ein Geschenk, mit dem Sie all diese Wünsche erfüllen können: einen Kursgutschein der vhs. Mit ca. 500 Kursangeboten im Jahr ist für alle etwas Passendes dabei. Egal ob Bewegungs-, Koch- oder Sprachkurse, kreative Angebote oder Wissenswertes zu den großen Themen unserer Zeit.

Hinweise zum Kauf und Einlösung

- Gutscheine können in unserem Büro in der Ringstraße 16 erworben werden.
- **Der Gutscheinwert ist frei wählbar.**
- Die Gutscheine können beim Kauf aller buchbaren, kostenpflichtigen Veranstaltungen und Kurse aus dem Programm eingesetzt werden.
- Die Gutscheine der Volkshochschule Beilngries sind übertragbar.
- Es können auch mehrere Gutscheine für eine Veranstaltungs- oder eine Kursbuchung eingelöst werden. Ein Restguthaben kann für spätere Buchungen eingesetzt werden.
- Die Gutscheine sind ab Kauf **3 Jahre lang gültig**. So kann jede und jeder Beschenkte ganz entspannt entscheiden, wann für sie oder ihn die richtige Zeit gekommen ist, einen Kurs zu buchen.

viel Spaß
beim Clever-Schenken!



IMPRESSUM

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

Redaktion: Petra Pfaller, Auflage: 4.500 Stück, Druck: M.W. Bauer, Ringstraße 11, 92339 Beilngries

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

Einige Bilder und Grafiken wurden teilweise mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz (KI) basierten Bildgenerierungssystemen erstellt und anschließend redaktionell ausgewählt bzw. bearbeitet.



Mitglied werden

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. 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

**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!

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.: 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.**



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser!

Mit Freude darf ich Ihnen das neue Programmheft der Volkshochschule Beilngries vorstellen. Freuen Sie sich auf ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot, das zahlreiche Möglichkeiten zur persönlichen und kulturellen Weiterbildung bietet.

Die Volkshochschule ist ein wichtiger Bildungs- und Begegnungsort in unserer Großgemeinde. Sie eröffnet Menschen aller Altersgruppen den Zugang zu Sprachkursen, Fort- und Weiterbildungen sowie zu kulturellen und gesellschaftlichen Angeboten. Dabei profitieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur von der Kompetenz der Kursleiterinnen und Kursleiter, sondern auch vom gegenseitigen Austausch und den vielfältigen Erfahrungen innerhalb der Kurse.

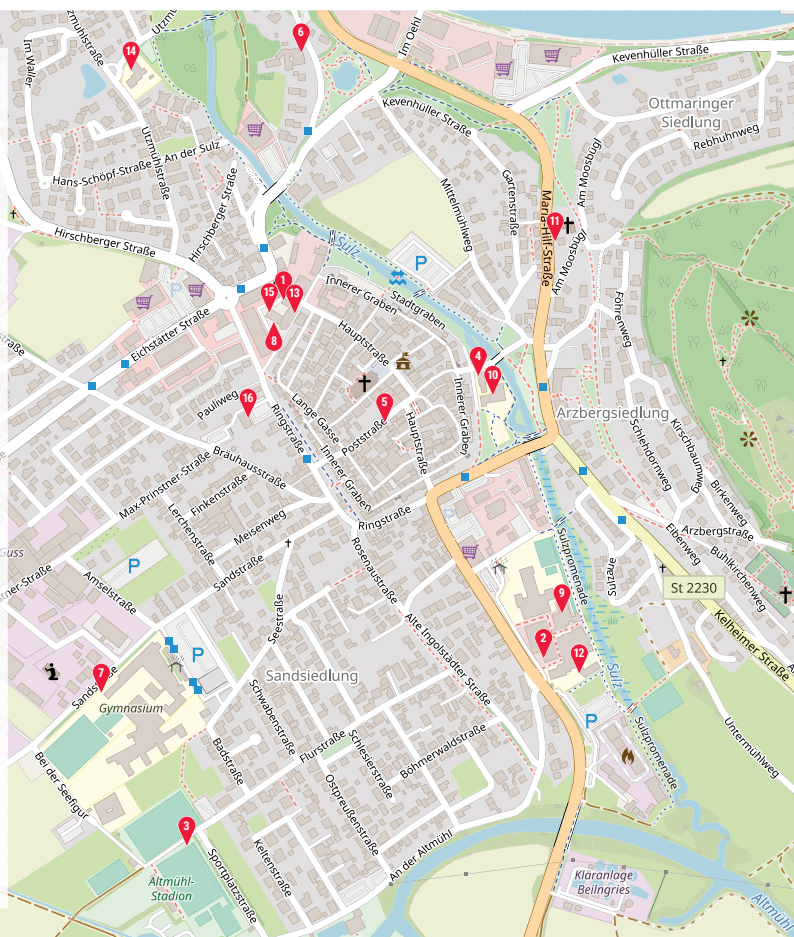
Mein herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der Volkshochschule. Mit großem Engagement und viel Einsatz gelingt es Jahr für Jahr, ein hochwertiges und attraktives Programm zusammenzustellen, dass die Interessen und Bedürfnisse unterschiedlicher Generationen berücksichtigt.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote der Volkshochschule zu entdecken, neue Interessen zu entwickeln, bestehende Kenntnisse zu vertiefen und bereichernde Begegnungen zu erleben. Für die Kurse und Veranstaltungen wünsche ich Ihnen viel Freude, interessante Erfahrungen und viel Erfolg.

Ihr Helmut Schloderer
Erster Bürgermeister

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 Evangelisches Pfarramt, Am Moosbügel 1
- 12 Mittelschule Beilngries, Klassenzimmer oder Schulküche, Ingolstädter Straße 7
- 13 Pfarrheim, Turnhalle, Hauptstraße 47, Zugang über Innenhof – Eingang Spielzeugmuseum (OG)
- 14 Schutzengelkindergarten, Gymnastikraum, Utzmühlstraße 30
- 15 Spielzeugmuseum, 1. OG – rechts in den Flur, drei Schulungsräume, Hauptstraße 47
- 16 vhs-Gebäude, Kursräume 1 - 6, Ringstraße 16



Datenschutzklärung	3
AGB und Wichtige Hinweise Anmeldung	3
Beitrittserklärung	4
Gutschein	4
Vorwort des Bürgermeisters	5
vhs Vorstandsmitglieder und Team	9
Referent*innen der vhs	9
Events für einen besonderen Tag	50
Leitbild	86

Gesellschaft und Leben



NEU - Vortrag zur elektronischen Patientenakte	13
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	13
Rationales Investieren - Eine Einführung in Aktien und ETFs	13
NEU - Gold & Co. - Was Anleger*innen über Edelmetalle wissen sollten	13
NEU - Kindersicherung - Tipps für Eltern: Sicheres Smartphone für Ihre Kinder	13
NEU - Eine Cloud nutzen: Dateien sicher speichern und abrufen	13
NEU - 1001 Fotos auf dem Smartphone - so ordnen und verwalten Sie das Chaos	13
NEU - VPN & Co. - Verschlüsselung einfach erklärt	13
Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen	13
Erben und vererben	13
NEU - Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten	13
Gute Gespräche - gutes Familienklima Wie wir harmonisch miteinander reden	13
Konzentrationsförderung und Hausaufgabenbetreuung bei Kindern	14
NEU - Babyschlaf & Fragerunde für (werdende) Eltern	14
NEU - Workshop: Was würde die Liebe sagen?	14
NEU - Workshop: Schluss mit Stress und Unverständnis	14
NEU - Workshop: Wenn Wut und Aggression alles überrollen	14
NEU - Einführungsvortrag Ahnenforschung	14
Online erben: Digitales Erbe	14
NEU - Erste Hilfe Kurs für Hunde	14
NEU - Hundernährung	15
NEU - Jagdkontrolle - Alltag mit einem jagdlich motivierten Hund	15
Körpersprache von Hunden	15
Impfungen, Wurmkuren & Co	15
Hilfe mein Hund kratzt sich!	15
Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre	15
Schafkopfkurs für Einsteiger*innen	15
Schafkopfkurs für Fortgeschrittene	15
Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben – Aufbaukurs	15
TOP-Kredit und Zuschüsse fürs Traumhaus „Die beste Hausfinanzierung“	17
Nachhaltige Geldanlagen: „Vermögen aufbauen und Altersrente erhöhen“	17
Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster	17
NEU - Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler	17
Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	17
Kreativ zur inneren Ruhe	17
NEU - Kreativ zu mehr Lebensfreude	17

NEU - Kreativ Selbstvertrauen stärken	17
Stressbewältigung - Mehr Gelassenheit im Alltag	19
Timing ist alles - Zeitmanagement neu gedacht	19
NEU - Prüfungsangst und Prüfungsstress - Praktische Tipps und Tricks	19
Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung	19
NEU - Innenarchitektur als Kunstform	19
Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung	19
Ab ins Hochbeet	19
NEU - Schweißkurs mit Tobi	19
NEU - Familiäre Muster verstehen	20
NEU - Grundkurs Flechten	20
NEU - Flechtfrisuren für die Kommunion/Konfirmation	20
Flecht- und Hochsteckfrisuren zum Selbermachen	20
Top gestylt in fünf Minuten	20
Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten	20
Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent	20
Das perfekte Augenmakeup	20
Intensiv-Fototag - klick & go!	21
Wildkräuterwanderung	21
NEU - Pilze besser kennenlernen in Theorie und Praxis	21
Weinkunde - Grundseminar	21
Alpaka-Führung	21
Schnupperkurs Segelfliegen – Abheben leicht gemacht!	21

Beruf



Word Einsteigerkurs	23
Word Aufbaukurs	23
Powerpoint „Einsteiger“	23
Powerpoint „Vertiefung“	23
Computerkurs „Windows“ für Beginner*innen	23
Excel für Anfänger*innen	23
Excel - Formeln und Funktionen	23
NEU - Outlook für Beginner*innen	25
Künstliche Intelligenz „KI“ - Einsteigerkurs	25
WhatsApp nutzen für Senioren und Einsteiger	25
Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung	25
Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger	25
Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene	25
Navigation mit dem Smartphone - Google Maps & Co für Senior*innen	25

Sprachen



Integrationskurs - Deutsch - Sprachkurs A1 bis B1	25
Integrationskurs mit Alphabetisierung	25
Einbürgerungstest	26
Englisch	26
Englisch Conversation - Spotlight	26
Italienisch	26
Spanisch	27
Spanisch Buchclub (Online) - A2/B1	27
Fremdsprachen lernen mit KI - einfacher, schneller, individueller	27
Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse	27

Gesundheit



Die Gesundheitsformel	29
NEU - Nahrungsergänzungen im Alltag verstehen, einordnen und sinnvoll nutzen	29
NEU - Kieferbalance – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern	29
NEU - Workshop: Kiefer-Entspannung: Loslassen fängt im Kiefer an	29
NEU - Das Rückenproblem von vorne geseh'n	29
Hallux valgus – Was kann ich selbst tun?	29
NEU - Handreflexzonenmassage	29
Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung	31
Fingeryoga	31
NEU - Tiefenentspannung mit Blockadenlösung	31
Tiefenentspannung durch Hypnose	31
Basenfasten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	31
NEU - Vortrag: Basisches Suppenfasten im Herbst	31
NEU - Basisches Suppenfasten im Herbst	31
Geburtsvorbereitung	31
Rückbildungsgymnastik	31
Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?	31
Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen und Draußen	32
Abschied von der Windel	32
Online - Vom Brei zum Familientisch	32
Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem	32
Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 3-6 Monate	32
Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 7-12 Monate	32
Mom & Baby Outdoor Fitness	32
Buggy Fit Outdoor-Kurs	32
Beckenbodengymnastik mit Baby	32
Yoga für den Beckenboden	33
Online-Yoga für den Beckenboden	33
Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Frauen	33
Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Herren	33
Schwangerschafts yoga - PRÄSENT oder ONLINE	33
Autogenes Training	33
NEU - Progressive Muskelentspannung	35
Online - Faszien Yoga	35
Hatha-Yoga mit Jürgen	35
NEU - Vinyasa Flow Yoga	35
NEU - Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken online oder präsent	35
Hatha Yoga sanft - Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation	35
Hatha Yoga und Yin Yoga	37
Yoga für den Rücken für Frauen	37
Hatha-Yoga mit Manuela	37
Hatha-Yoga mit Barbara	37
NEU - Qigong	37
Qigong am Vormittag	39
Tai Chi	39
Life Kinetik - Gehirnttraining durch Bewegung	39
Pilates meets Yoga	39
Pilates mit Anneliese	39
NEU - Yogalates	40
Pilates mit Ina	40
Pilates Rücken-Fit	40
Pilates mit Christiane	40

Online - Pilates & Yoga	40
Rücken-Fit für Frauen mit Barbara	40
Rücken-Fit für Herren mit Barbara	41
Rücken-Fit mit Anna	41
Rücken-Fit für Herren mit Christiane	41
Rücken-Fit	41
NEU - Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und schmerzfrei durch den Alltag	41
NEU - Rückenfit - Stark, beweglich und belastbar	41
Online - Rückenfit	41
Online - Aktive Mittagspause leichter Rücken	41
NEU - Core und Rücken Kurs	43
Stretching	43
Stretching/Wirbelsäulengymnastik	43
Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE	43
XXL - Gymnastik	43
Gesunder Rücken	43
Bewegungstraining auf dem Stuhl	43
Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen	45
Power für Bauch, Beine, Po & Rücken	45
BODYFIT am Vormittag	45
BODYFIT am Abend	45
BODYFIT - Dance	45
Family-Workout	45
TAE BO	45
Hula Hoop	47
Fitness-Workout mit Kerstin	47
Strong - Kraftvolles Konditionstraining	47
Body Workout Mix mit Marion	47
Ski - Gymnastik	47
Personal - Training speziell für DICH mit Kerstin	47
Step-Aerobic	47
Gymnastik sowie Zirkeltraining	48
Volleyball nach Gymnastik /Zirkeltraining	48
Aquafitness im Flachwasser	48
Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser	48
Aquajogging	48
Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen	48
Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau (Niveau I)	48
Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene (Niveau II)	48
ZUMBA	48
Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout	49
Jumping	49
Aerial Yoga	49
Inline-Skating - für Erwachsene	49
Koronsport	49
Rehasport	49

Kultur



Malen mit Freude – Kreative Entfaltung	51
Kreativ zu mehr Lebensfreude	51
Kreativ Selbstvertrauen stärken	51
Kreativ zur inneren Ruhe	51
NEU - Sockenstricken	51
Weidenflechtkurs	51
Seifen selbst gemacht	51
Die Kunst des Klöppelns	51
NEU - Sammeln und Konservieren von Pilzen	53
NEU - Sommer aus dem Glas	53
NEU - Fermentation	53
Vom Brei zum Familientisch	53
Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem	53

Fleischlos glücklich	53
Vegan kochen und backen	53
Bayrisch vegetarisch im Frühling unter anderem mit Bärlauchrezepten	53
Basischkochen - leicht und lecker	54
NEU - Currys, Suppen & süße Klassiker	54
Grünes Curry & Kokosduft	54
Arabische Küche entdecken – Fattoush, Kabsa und süßer Milchreis	54
Kulinarische Reise nach Syrien – Traditionelle Spezialitäten mit Herz	54
NEU - Vegetarische Köstlichkeiten aus dem Orient	54
NEU - Syrische Küche	54
NEU - Kochkurs: Ayurveda	54
Pizzen in verschiedenen Variationen	54
NEU - Brezen & Laugengebäck – wie vom Bäcker	54
NEU - Pilze als fleischlose Alternative - Kulinarische Reise in die UdSSR	55
Kochen mit selbst konservierten Pilzen	55
NEU - Ravioli, Fisch & Dolce Vita	55
NEU - Hausgemachter Lasagne-Klassiker	55
NEU - Italienische Backkunst & mediterrane Genussmomente	55
Brotduft liegt in der Luft - Brotbackkurs & Aufstriche	55
NEU - Männer und Kinder kochen gemeinsam	55
NEU - KOCHEN - Männer unter sich	57
Gemüsetaler/Bratlinge aus Dinkel, Reis oder Kartoffel mit Dip	57
Grundkurs Sushi	57
Kalte Fischküche	57
Kochen mit Wildkräutern	57
NEU - Sommerrollen mit Fleisch	57
NEU - Sommerrollen vegetarisch	57
NEU - Herbstlicher Genussabend – Kürbissuppe - Schnitzel und Tiramisu	57
NEU - Griechische Küche erleben	57
Gebührenübersicht für Instrumentalunterricht	58
Bilder der Instrumentallehrkräfte	59
Festliches Konzert	59
Afro-Caribbean-Rhythm für Anfänger*innen	61
Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene	61
Workshop für Hang und Handpan für Anfänger*innen	61
Aloha Oee - kleine Ukulele ganz groß	61
Gitarrenkurs für Einsteiger*innen - Liedbegleitung/Songs	61
NEU - Melody Minis	61
Musikgarten	61
Kreis- und Reigentänze	62
Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen	62
Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen	62
Linedance - Anfängerkurs mit Vorkenntnissen	62
Linedance - Fortgeschrittene	62
Linedance für Anfänger*innen und Senior*innen	62
Orientalischer Tanz	63

Online



Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster	63
NEU - Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler	63
Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	63

NEU - Prüfungsangst und Prüfungsstress - Praktische Tipps und Tricks	63
KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse	63
Vom Brei zum Familientisch	63
Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem	63
Schwangerschafts yoga	63
Online - Yoga für den Beckenboden	63
Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken	63
Pilates & Yoga	63
Faszien Yoga	63
Rückenfit	63
Aktive Mittagspause leichter Rücken	63
Superhirn – Namen und Gesichter merken	63
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	65
Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	65
NEU - 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	65
Rationales Investieren - Eine Einführung in Aktien und ETFs	65
NEU - Gold & Co. - Was Anleger*innen über Edelmetalle wissen sollten	65
Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung	65
Der Medienführerschein für Kinder	65
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen	65
Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene	65
NEU - Innenarchitektur als Kunstform	65

vhs.wissen live

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne	67
STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	67
Vertrauen in Wissenschaft	67
Deutsch-jüdische und israelische Literatur	67
Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	67
Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen 1933-1945	67
Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike	67
Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und trotz KI	67
Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?	67
Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	67
Trump und die MAGA-Bewegung	67
Wie einfach kann ein lebendes System sein?	67
Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	67
Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	69
Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen in der Antike	69
Die Bischofskirche von Ostia	69
Schönheit der Astrophysik	69
Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	69

Finance goes Digital

Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter	69
Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check	69
Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen	69
Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!	69
Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen	69
Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern	69
Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen	69

Kindersicherung - Tipps für Eltern:	
Sicheres Smartphone für Ihre Kinder	69
(M)eine Cloud nutzen:	
Dateien sicher speichern und abrufen	69
Fotos auf dem Smartphone - so ordnen und verwalten	
Sie das Chaos	69
VPN & Co. - Verschlüsselung einfach erklärt	69
Online - Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen	69
Erben und vererben	71
Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten	71
„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer	
Mediensucht erkennen und handeln	71
Ruhig bleiben, wenn alle nervös werden:	
Investieren in Krisenzeiten	71
Fremdsprachen lernen mit KI -	
einfacher, schneller, individueller	71
Spanisch Buchclub - A2/B1	71
Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse	71

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

Die Wärmepumpe – Praxistipps zu Planung,	
Hydraulik und Effizienz	71
Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?	71
Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick	71
Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen	71
E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft?	71
Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?	73
Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?	73
Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand	73

Junge vhs



Fit in Mathe - Sicher durchstarten mit dem	
Intensivierungstraining 4. Klasse	73
Online - Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen	73
Online - Superhirn – Vokabeln lernen	
im Sekundentakt (für Schüler*innen)	73
Superhirn – Kopfrechnen,	
schneller als mit dem Taschenrechner	73
Was kann ich bei Prüfungsangst tun?	
Mutmachbooster und Skills für Kinder	73
Online - Der Medienführerschein	73
„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer	
Mediensucht erkennen und handeln	73
Online - Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz	
Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern	73

Online - Kindersicherung - Tipps für Eltern: Sicheres	
Smartphone für Ihre Kinder	73
Walderlebnistage	73
Ballett	74
Aerial Dance Kids - „Fly“	74
Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre -	
Anfänger*innen	74
Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre -	
Fortgeschrittene	74
Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre	74
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung	75
Online - KidsSafe-Kinderschutztraining	
für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse	75
Kreatives Kinderatelier	75
Kleine Leute backen große Brötchen	75
KINDERKÜCHE	75
JUGENDKÜCHE	75
Weihnachtsbasteln	75
Faschingsbasteln	75
Osterbasteln	75
Vatertagsbasteln	75
Muttertagsbasteln	77
NEU - Herbstdekoration filzen -	
für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene	77
NEU - Wir filzen für Weihnachten -	
für Kinder ab 5 Jahren	77
NEU - Wir filzen kleine Schlangen –	
für Kinder ab 6 Jahren	77
NEU - Wir filzen für Ostern - für Kinder ab 4 Jahren	77
Filzen einer kleinen Tasche - für Kinder ab 7 Jahren	77
NEU - Filzen einer Fee -	
für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene	77
NEU - Wir filzen Blumen - für Kinder ab 4 Jahren	77
NEU - Mit den Händen entdecken - Tonspielraum	77
NEU - Ton erleben - Kreativer Spielraum	77
NEU - Stark durch die Tanzwerkstatt von 4 - 6 Jahren	77
NEU - Stark durch die Tanzwerkstatt von 5 - 7 Jahren	77
NEU - Stark durch die Tanzwerkstatt von 6 - 8 Jahren	77
NEU - Stark durch die Tanzwerkstatt von 8 - 9 Jahren	79
Tanzen für Teenies	79
Hip Hop Dance Kids ca. 4-5 Jahre	79
Hip Hop Dance Kids ca. 6-7 Jahre	79
HipHop-Dance für Jugendliche ca. 12 – 14 Jahre	79
HipHop-Dance für Jugendliche ca. 14 – 16 Jahre	79

Musik erleben für Kinder von 3 bis 4,5 Jahren	79
Musik erleben für Kinder von 4,5 bis 6 Jahren	79
Hobby Horsing	79
Inline-Skating - Anfänger*innen	79
Inline-Skating - Fortgeschrittene	79

Kipfenberg

Hatha-Yoga	80
NEU - Autogenes Training - Basiskurs	80
NEU - Autogenes Training - Auffrischung und	
Fortsetzung	80
NEU - Yin Yoga zum Kennenlernen	80
Yin Yoga	81
Qigong	81
Meditativer Tanz	81
Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen und	
Fortgeschrittene	81
Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild	81
Malen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre	81
Melody Minis - musikalische Früherziehung	
von 1,5 bis 3,5 Jahre mit Begleitung	81

Altmannstein

Hatha-Yoga	83
QiGong	83
QiGong für Senior*innen	83
Rücken-Fit am Vormittag	83
Bewegung und Fitness	83
NEU - Sockenstricken	83
Brotbacken im Holzbackofen	84
Inline-Skating - Anfänger*innen ab 5 Jahre	84
Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre	84

Touristinformation Beilngries	84
Seniorentreff der Stadt Beilngries	84
Beilngries repariert	84
Altmühl-Jura	84
Bayerisches Rotes Kreuz	85
Bund Naturschutz Beilngries	85
Touristinformation Kipfenberg	85
Bund Naturschutz Kipfenberg	85
Römer und Bajuwaren Museum Kipfenberg	85
Kulturhistorischer Verein Beilngries-Kinding e.V.	86

Lehrkräfte und Kursleitungen auf Honorarbasis gesucht!

Instrumentallehrkraft für Einzel- und Gruppenunterricht (2-3 Personen)
Querflöte

Lehrkraft für Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Voraussetzung: Zulassung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge mit Studium DaZ/DaF oder 1. bzw. 2. Staatsexamen Deutsch oder eine andere moderne Fremdsprache oder Grundschullehramt plus Zusatzqualifizierung Alphabetisierung

Kursleitung für Aquagymnastik / Aquajogging

mit fundierter Ausbildung, einem gültigen Übungsleiterschein A, B oder C (oder eine vergleichbare Qualifikation)

Kursleitung für Rücken-Fit

mit fundierter Ausbildung, einem gültigen Übungsleiterschein A, B oder C (oder eine vergleichbare Qualifikation)



Volkshochschule
Beilngries



Petra Pfaller
Geschäftsführerin



Barbara Netter
1. Vorsitzende



Helmut Schloderer
1. stellv. Vorsitzender



Barbara Pickl
2. stellv. Vorsitzende



Alexander Pfaller
Mitarbeiter



Rita Kaes
Mitarbeiterin



Monika Stephan
Mitarbeiterin



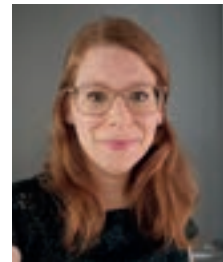
Astrid Englisch
Mitarbeiterin



Daniela Kellner
Mitarbeiterin



Elke Sitzmann
Mitarbeiterin



Kathrin Babel
Mitarbeiterin



Kerstin Seidenbusch
Beisitzerin



Cornelia Duft
Beisitzerin



Werner Fritsch
Beisitzer



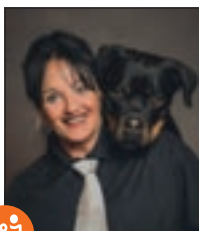
Christine Palmer
Beisitzerin



Klaus-Werner Müller
Kassenprüfer



Hubert Stockmeier
Kassenprüfer



Sonja Bacherl
Bereich Gesellschaft



Jörg Bobens
Bereich Gesellschaft und
Junge Vhs



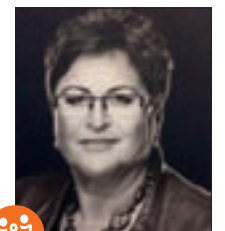
Verena Böhm
Bereich Gesellschaft



Brigitte
Breitenhuber-Poneß
Bereich Gesellschaft



Simone Buchner
Bereich Gesellschaft



Helga
Dollhofer-Veleta
Bereich Gesellschaft



Heidi
Edelmayer
Bereich Gesellschaft



Margit Graf
Bereich Gesellschaft



Uwe-Jürgen Hansel
Bereich Gesellschaft



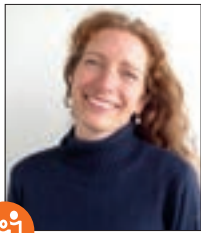
Bianka
Kipfelsberger-Halsner
Bereich Gesellschaft & Kultur



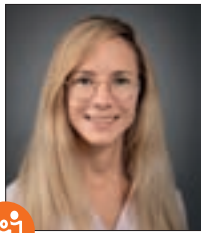
Daniela Kleinhans
Bereich Gesellschaft



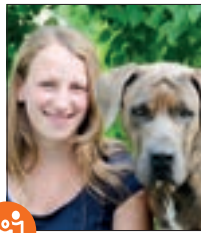
Josef Köstler
Bereich Gesellschaft



Dr. Iris Kühnl
Bereich Gesellschaft



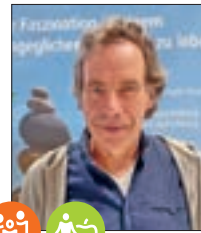
Sabrina Landfried
Bereich Gesellschaft



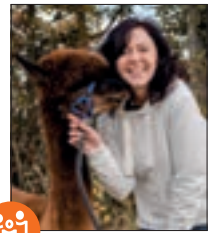
Anna Lange
Bereich Gesellschaft



Helmut Lange
Bereich Gesellschaft



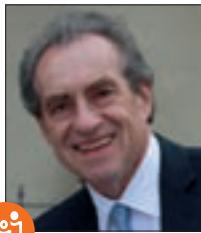
Nikolaus Lesti
Bereich Gesellschaft & Gesundheit



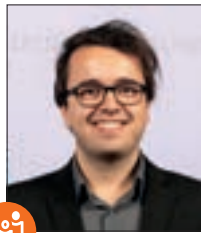
Ingrid Olbrich
Bereich Gesellschaft



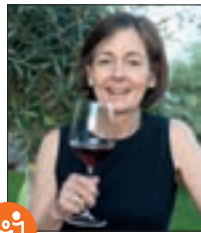
Thomas Pipp
Bereich Gesellschaft



Otto Regnat
Bereich Gesellschaft



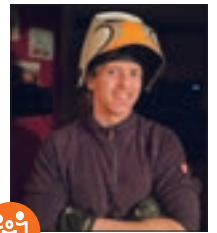
Vincent Rost
Bereich Gesellschaft



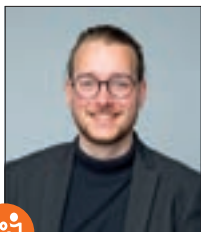
Barbara Schechinger
Bereich Gesellschaft



Marie-Luise Schmidt
Bereich Gesellschaft



Tobias Seitz
Bereich Gesellschaft



Robin Weniger
Bereich Gesellschaft



Marcel Hiltner
Bereich Beruf



Patrickl Hiltner
Bereich Beruf



Tamer Topal
Bereich Beruf



Hildegard Ablaßmaier
Bereich Sprache, Kultur & Junge vhs



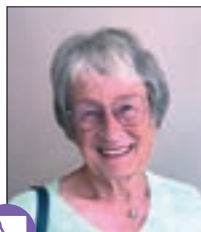
Elmira Bauer
Bereich Sprache



Joanna Bosch
Bereich Sprache



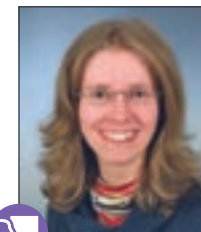
Eva Garcia Magro
Bereich Sprache



Celia Liebermann
Bereich Sprache



Florentine Munz
Bereich Sprache



Dr. Michaela Spreng
Bereich Sprache



Marcela Strunz-Pérez
Bereich Sprache



Christine Roth
Bereich Sprache



Elke Veiber
Bereich Sprache



Angelo Brandl
Bereich Gesundheit



Mario Brzosk
Bereich Gesundheit



Petronella Cannon
Bereich Gesundheit



Sandra Dext
Bereich Gesundheit



Michael Eberle
Bereich Gesundheit



Pius Eglmaier
Bereich Gesundheit



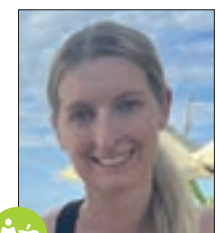
Petra Forster
Bereich Gesundheit



Christine Fuchs
Bereich Gesundheit



Anna-Lena Hengl
Bereich Gesundheit



Bettina Holzner
Bereich Gesundheit



Veronika Jakob
Bereich Gesundheit



Doris Jelinek
Bereich Gesundheit



Günter Kernchen
Bereich Gesundheit



Andrea Kiefer
Bereich Gesundheit



Anna Kipke
Bereich Gesundheit



Simone Krauser
Bereich Gesundheit



Manuela Kulisch-Beck
Bereich Gesundheit



Manuela Leinthal
Bereich Gesundheit



Martina Licht
Bereich Gesundheit



Nina Lindemann
Bereich Gesundheit



Jutta Linder
Bereich Gesundheit



Jürgen Lorenz
Bereich Gesundheit



Yelena Lukicheva
Bereich Gesundheit &
Junge vhs



Andrea Meier
Bereich Gesundheit



Anika Meier
Bereich Gesundheit &
Junge vhs



Angelika Netter
Bereich Gesundheit



Barbara Netter
Bereich Gesundheit



Uwe Nikolaus
Bereich Gesundheit



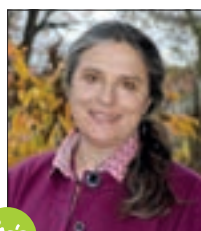
Romy Nimschofsky
Bereich Gesundheit



Thorsten Paskowski
Bereich Gesundheit



Maria Pfaller-Mutz
Bereich Gesundheit



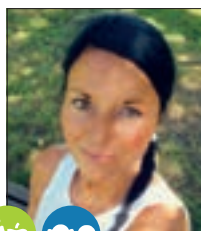
Hannelore Reindl
Bereich Gesundheit



Christiane Reitzer
Bereich Gesundheit



Natalja Seel
Bereich Gesundheit



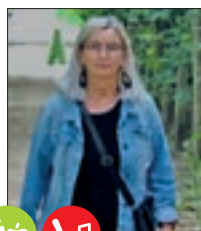
Kerstin
Seidenbusch
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Judith Seitz
Bereich Gesundheit



Walburga Siegl
Bereich Gesundheit



Ingrid Taudte
Bereich Gesundheit &
Kultur



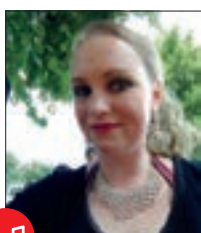
Marion Thoma
Bereich Gesundheit



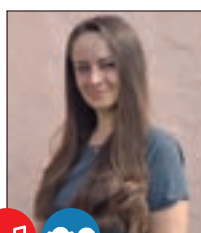
Christiane Tobias
Bereich Gesundheit



Anneliese Wolf
Bereich Gesundheit



Stefanie Bergmeir
Bereich Kultur



Olena Bilka
Bereich Kultur &
Junge vhs



Charly Bock
Bereich Kultur



Gabriele Eberle
Bereich Kultur



Angelika Friedrich
Bereich Kultur



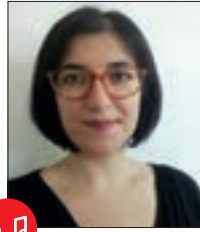
Beate Götz
Bereich Kultur



Siegfried Hackenberg
Bereich Kultur



Brigitte Kern
Bereich Kultur



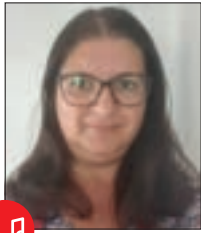
Katharina Kreuzer
Bereich Kultur



Helga Lichtner
Bereich Kultur



Anita Mödl
Bereich Kultur &
Junge vhs



Francesca Mosca
Bereich Kultur



Sonja Nuber
Bereich Kultur



Rosemarie
Obermeyer
Bereich Kultur



Erna Pöringer
Bereich Kultur



Marina Rupp
Bereich Kultur &
Junge vhs



Josef Schmailzl
Bereich Kultur



Katrin Schweiger
Bereich Kultur



Julia Spies
Bereich Kultur



Jantramas Stiegler
Bereich Kultur



Manuela Thumann
Bereich Kultur



Steffi Duft
Bereich Junge vhs



Rainer Frank
Bereich Junge vhs



Manuela Hartmann
Bereich Junge vhs



Kathrin Hausler
Bereich Junge vhs



Marlen Poslednik
Bereich Junge vhs



Maria Palmer
Bereich Junge vhs



Perpetua Schickel
Bereich Junge vhs



Caroline Stadler
Bereich Junge vhs



PAPIER • **BAUER** • DRUCK

Ringstraße 11 • 92339 Beilngries



Telefon: 08461-1206



Whatsapp: 0175 -185 195 8



e-mail: info@bauer-druck.de

Etz muas i erst zum Bauer.
Die ham Ois für d' Schui!

... oder alle Schulsachen
bequem bestellen und
entspannt abholen!





Gesellschaft

B1002 Vortrag zur elektronischen Patientenakte

Samstag, 17.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referenten: Natalie Fischer und Harald Poser
Gebühren: 11 EUR

NEU!

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein wichtiger Baustein der digitalen Gesundheitsversorgung. Sie soll medizinische Informationen sicher bündeln. Ziel ist es, die Zusammenarbeit zwischen Patientinnen und Patienten sowie den verschiedenen Leistungserbringern zu verbessern und die medizinische Versorgung effizienter zu gestalten.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktionsweise der elektronischen Patientenakte und ihre Vorteile für Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig werden Themen wie Datenschutz und die selbstbestimmte Verwaltung der eigenen Gesundheitsdaten beleuchtet. Darüber hinaus wird ein Blick auf den aktuellen Stand der Einführung sowie auf zukünftige Entwicklungen der digitalen Gesundheitsversorgung geworfen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die elektronische Patientenakte erfahren und ihre Bedeutung für die Gesundheitsversorgung von heute und morgen besser verstehen möchten.

Bei Bedarf findet ein weiterer Termin im Frühjahr statt.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Otto Regnat
Gebühren: 18 EUR

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen zu folgenden Themen: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Ziel des Kurses ist die Erstellung wichtiger Dokumente für den Ernstfall mit praktischen Beispielen.

Dies wird durch gemeinsames Ausfüllen von Muster-Formularen gezeigt/geübt.

B1005 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Montag, 23.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x

B1006 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Dienstag, 01.06.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x

B61208-O Online - Rationales Investieren - Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 2x, Online
Referent: Vincent Rost
Gebühren: 32 EUR
Kursbeschreibung, siehe Bereich „Onlinekurse“ auf Seite 65



B61209-O Online - Gold & Co. - Was Anleger*innen über Edelmetalle wissen sollten

Montag, 30.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1x, Online
Referent: Vincent Rost
Gebühren: 18 EUR

NEU!

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Onlinekurse“ auf Seite 65

B66130-O Online - Kindersicherung - Tipps für Eltern: Sicheres Smartphone für Ihre Kinder

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1x, Online
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 29 EUR

NEU!

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Smartphones Ihrer Kinder sinnvoll einschränken und deren Online-Aktivitäten im Blick behalten.

Wir betrachten Einstellungen im Google-Konto, zeigen, welche Software-Optionen es gibt, und stellen zwei ausgewählte Apps für Kindersicherung detailliert vor.

Dabei sehen Sie die Perspektive von Eltern und Kindern und lernen, wie Genehmigungsprozesse, App-Kontrollen, Virusschutz und flexible Mobilfunktarife umgesetzt werden können.

B66131-O Online - Eine Cloud nutzen: Dateien sicher speichern und abrufen

Donnerstag, 03.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x, Online
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 19 EUR

NEU!

Der Speicher beim Provider: Cloud-Speicher einrichten und von überall aus nutzen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kostenlose Online-Datenspeicher (Clouds) sinnvoll nutzen können.

Wir vergleichen verschiedene Anbieter wie Google Drive, Microsoft OneDrive, Telekom MagentaCLOUD oder GMX Cloud und zeigen, welche Vorteile sie bieten.

Sie erfahren, wie Sie die Cloud einfach in Windows und Android einbinden und Daten zuverlässig speichern, abrufen und teilen.

Außerdem besprechen wir wichtige Sicherheitseinstellungen, damit Ihre Daten geschützt bleiben. Der Kurs arbeitet praxisnah mit der Telekom MagentaCLOUD.

B66132-O Online -1001 Fotos auf dem Smartphone - so ordnen und verwalten Sie das Chaos

Donnerstag, 10.12.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1x, Online
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 29 EUR

NEU!

Mit der Zeit sammeln sich auf jedem Smartphone tausende Fotos, Bilder und Videos an. Egal, ob diese selbst aufgenommen wurden, „Bildchen“ per WhatsApp angekommen sind, es Screenshots oder andere heruntergeladene Dateien sind: in diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie dieses digitale Chaos in den Griff bekommen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Sie:

- Fotos, Bilder und Videos auf dem Smartphone gezielt finden (eigene Aufnahmen, Messenger-Bilder, Screenshots usw.),
- diese direkt auf dem Smartphone ordnen,
- Ihre Medien auf den Rechner übertragen,
- Fotos und Videos am Rechner verwalten, sortieren und anpassen,
- Ihre Daten in eine Cloud sichern,
- unnötige Dateien sicher vom Smartphone löschen, ohne Wichtiges zu verlieren.

B66133-O Online - VPN & Co. - Verschlüsselung einfach erklärt

Dienstag, 15.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x, Online
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 19 EUR

NEU!

Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Arten der Verschlüsselung – von sicheren Internetverbindungen über Festplatten- und Dateiverschlüsselung bis hin zu E-Mails und Messengern.

Im Mittelpunkt steht das VPN (Virtuelles Privates Netzwerk):

- was es genau ist
- wie es funktioniert
- wann es für Privatpersonen nützlich ist

Sie erfahren außerdem:

- welche Möglichkeiten kostenlose VPN-Angebote von Browser- oder Softwareherstellern bieten
- welche Unterschiede kostenpflichtige Pläne haben
- wie einfach die Einrichtung ist

B66124-O Online - Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Dienstag, 12.01.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x, Online
Referentin: Dr. Sabrina Volk, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin
Kursbeschreibung, siehe Bereich „Online“, Seite 69

B66141-O Online - Erben und vererben

Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x, Online
Gebühren: kostenlos

Der Wunsch, beim Erbe Streitigkeiten zu vermeiden, ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung – insbesondere bei Immobilien – festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man das am besten?

Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

B66142-O Online - Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Donnerstag, 19.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x, Online
Gebühren: kostenlos

NEU!

Wer eine eigene Immobilie hat, möchte sie womöglich im eigenen Familienkreis weitergeben. Liegt es da näher, die eigenen vier Wände zu Lebzeiten zu übertragen oder macht es mehr Sinn, diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für die Beschenkte bzw. den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung ergeben und welche Fallstricke es bei der Umsetzung zu bedenken gibt.

B1012 Gute Gespräche - gutes Familienklima Wie wir harmonisch miteinander reden

Donnerstag, 21.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 15 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.



B1013 Konzentrationsförderung und Hausaufgabenbetreuung bei Kindern

Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 15 EUR

Der Wille ist da – aber die Gedanken ganz woanders. Wie oft versucht man als Eltern mehr oder weniger verzweifelt, sein Kind zur Konzentration zu bringen. Aber Konzentration kann nicht einfach auf einem Arbeitsblatt geübt werden, Konzentration ist vielmehr das Ergebnis vieler verschiedener Aspekte. Der Abend widmet sich der Frage, wie Konzentration effektiv und sinnvoll unterstützt werden kann – gerade auch im Hinblick auf spezielle Problematiken wie ADHS.

Babyschlaf & Fragerunde für (werdende) Eltern Online-Vortrag

Dieses Angebot findet online statt!
Referentin: Verena Böhm, Schlafcoach und Schlafberaterin
Gebühren: 5 EUR

Fragen rund um den Babyschlaf? Egal ob Neugeborenes oder Kleinkind: Das Thema Schlaf fordert viele Familien heraus und wirft oft Fragen auf.

Dieser kompakte Onlinevortrag bringt Licht ins Dunkel und sorgt für mehr Ruhe im oft turbulenten Alltag. Sie erfahren alles Wichtige über die biologischen Grundlagen des Kinderschlafts, die Gestaltung einer optimalen Schlafumgebung für Tag und Nacht sowie die Einführung sanfter Abendrituale. Praktische und direkt anwendbare Einschlafhilfen bieten Ihnen schnelle Unterstützung im Familienalltag. Im Anschluss an den Vortrag bleibt ausreichend Zeit, um auf Ihre ganz persönlichen Fragen und individuellen Anliegen einzugehen.

B1015-O Babyschlaf & Fragerunde für (werdende) Eltern

Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 1x

B1016-O Babyschlaf & Fragerunde für (werdende) Eltern

Dienstag, 02.02.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 1x

B1017-O Babyschlaf & Fragerunde für (werdende) Eltern

Donnerstag, 06.05.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 1x

Workshop: Was würde die Liebe sagen?

Referentin: Brigitte Breitenhuber-Poneß,
Trainerin für Konfliktfähigkeit
Gebühren: 20 EUR

Viele Paare kennen dieses Muster:

Worte verletzen, Vorwürfe entstehen oder einer zieht sich zurück.

Dabei wünschen wir uns etwas ganz anderes:

- verstanden werden
- sich klar ausdrücken können
- mehr Leichtigkeit im Miteinander spüren

In diesem Workshop tauchen wir ein, was hinter Ärger, Wut und Rückzug wirklich steckt und wie es gelingen kann, auch in schwierigen Momenten in Verbindung zu kommen. Für Paare und Singles, die neue Wege für eine wertschätzende Partnerschaft kennenlernen möchten.



B1020 Workshop: Was würde die Liebe sagen?

Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

B1023 Workshop: Was würde die Liebe sagen?

Donnerstag, 11.03.2027, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Workshop: Schluss mit Stress und Unverständnis

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Brigitte Breitenhuber-Poneß,
Trainerin für Konfliktfähigkeit
Gebühren: 20 EUR

Missverständnisse gehören zum Alltag - zu Hause ebenso wie im Beruf.

Gespräche drehen sich im Kreis.

Kleine Anlässe führen zu Streit oder Ärger.

Rückzug und Schweigen belasten Beziehungen.

Oft entsteht dabei das Gefühl, laut werden zu müssen, um überhaupt gehört zu werden.

Dabei wünschen sich die meisten Menschen etwas anderes:

- respektvolle Kommunikation auf Augenhöhe
- verstanden werden und weniger Streit
- friedvolles, entspanntes Miteinander

In diesem Workshop tauchen wir ein, was hinter Konflikten und starken Emotionen steckt und wie wir auch in herausfordernden Situationen klar, gelassen und verbindend kommunizieren können.

Praxisnah, leicht verständlich und direkt im Alltag anwendbar in Familie und Beruf

B1021 Workshop: Schluss mit Stress und Unverständnis

Donnerstag, 03.12.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

B1024 Workshop: Schluss mit Stress und Unverständnis

Donnerstag, 18.03.2027, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

Workshop: Wenn Wut und Aggression alles überrollen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Brigitte Breitenhuber-Poneß,
Trainerin für Konfliktfähigkeit
Gebühren: 20 EUR

Viele Eltern kennen solche Situationen:

Ein Kind schreit, wirft sich auf den Boden oder Geschwister geraten ständig aneinander. Wut und Aggressionen überfordern Eltern wie Kinder.

Schnell entstehen Stress, Hilflosigkeit und tägliche Machtkämpfe, obwohl man sich das Familienleben eigentlich anders vorstellt.

Erhalten Sie einen Einblick, wie Sie:

- Wut und starke Gefühle besser verstehen
- Konflikte ohne Frust und Machtkampf klären
- Kinder liebevoll und klar begleiten
- mehr Gelassenheit und Verbindung in den Familienalltag bringen

Praxisnah, leicht verständlich und direkt im Alltag anwendbar.

Mit Vorstellen des bewährten Friedensstabs als Unterstützer für Eltern und Kinder.

Für Eltern, die sich weniger Streit und mehr Verständnis im Familienalltag wünschen.

B1022 Workshop: Wenn Wut und Aggression alles überrollen

Donnerstag, 10.12.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

B1025 Workshop: Wenn Wut und Aggression alles überrollen

Donnerstag, 08.04.2027, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

Einführungsvortrag Ahnenforschung

Referentinnen: Marianne Rank und
Barbara Hammer
Gebühren: 21 EUR

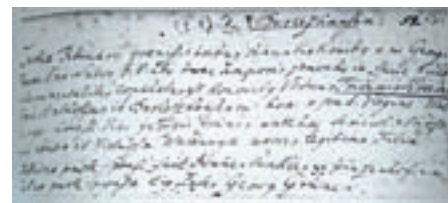
Wer waren meine Vorfahren und wie beginne ich mit der Ahnenforschung?

In diesem etwa dreistündigen Vortrag geben Marianne Rank und Barbara Hammer eine praxisnahe Einführung in die Familienforschung.

Die Teilnehmenden erfahren, wie man Informationen innerhalb der Familie sammelt, Urkunden auswertet und historische Quellen nutzt.

Vorgestellt werden unter anderem Kirchenbücher, die Online-Portale „Matrikula“ und „Archion“ sowie weitere Recherchemöglichkeiten in Staatsarchiven und genealogischen Vereinen wie dem Bayerischer Landesverein für Familienkunde oder der Gesellschaft für Familienforschung in Franken.

Am Computer wird anschaulich gezeigt, wie die Recherche in Kirchenbüchern und digitalen Archiven funktioniert.



B1040 Einführungsvortrag Ahnenforschung

Samstag, 07.11.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

B1041 Einführungsvortrag Ahnenforschung

Dienstag, 20.04.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

B61005 Online erben: Digitales Erbe

Dienstag, 12.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding
Referentin: Bettina Belz
Gebühren: 13 EUR

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Greding, Kursnr. N11014, Tel: 08463/904-45 oder unter www.vhs-roth.de

Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Was passiert mit meinen Online Konten und App-Registrierungen?

E-Mails, soziale Netzwerke, Registrierung bei Apps oder Online-Shopping: Fast jeder hinterlässt nach dem Tod Daten und Accounts im Internet. Ein digitales Erbe umfasst alles, was ein Verstorbener an digitalen Daten und digitalem Vermögen hinterlässt. Es beinhaltet alle Online-Aktivitäten, Kundenkonten, Online-Registrierungen und Online-Verträge. Wie können Sie Ihr digitales Erbe verwalten?

Die Vortragsinhalte sind: Allgemeine Informationen zum digitalen Nachlass / das digitale Erbe regeln / Checkliste zum digitalen Testament / digitaler Nachlassverwalter / Beispiele

Bitte mitbringen: Schreibzeug

B1057 Erste Hilfe Kurs für Hunde

Freitag, 13.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Sonja Bacherl
Gebühren: 25 EUR



Was tun wenn der Hund plötzlich Hilfe braucht? In unserem praxisnahen Erste Hilfe Kurs erfährst Du, wie man Hunden im Notfall richtig helfen kann.

- Erkennen und Einschätzen von Notfällen
- Sofortmaßnahmen bei Verletzungen, Vergiftungen und Hitzschlag
- Wundversorgung und Transport
- Wichtige Inhalte für Notfallapotheke

Am Ende erhältst Du ein Handout.

B1058 Hundeernährung

Freitag, 11.12.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Sonja Bacherl
Gebühren: 25 EUR

NEU!

Du möchtest mehr über die richtige Ernährung von Hunden erfahren?

In unserem praxisnahen Seminar über Hundeernährung bekommst du verständliches Wissen, das Du sofort umsetzen kannst.

- Woran erkennt man gutes Futter?
- Deklarationen richtig lesen und verstehen
- Häufige Fütterungsfehler und wie du sie vermeidest

Am Ende erhältst Du ein Handout.



B1059 Jagdkontrolle - Alltag mit einem jagdlich motivierten Hund

Freitag, 15.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Sonja Bacherl
Gebühren: 20 EUR

NEU!

Du möchtest mehr über die Hintergründe von Jagdverhalten bei Hunden erfahren?

In unserem praxisnahen Seminar über Jagdkontrolle beim Hund bekommst du Tipps wie du deinen Hund sicherer, fair und Bedürfnisorientiert führen kannst.

- Was passiert im Hundehirn, wenn Jagdreize auftauchen?
- Wie kann ich das Jagdverhalten meines Hundes kontrollieren?
- Wie kann ein Alltag mit einem jagdlich motivierten Hund gelingen?

Am Ende erhältst Du ein Handout.

B1056 Körpersprache von Hunden

Freitag, 19.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Sonja Bacherl
Gebühren: 20 EUR

Hunde „lesen lernen“ für Hundebesitzer und Nicht-Hundebesitzer, die Vierbeinern im Alltag entspannter begegnen möchten.

- Wie drückt ein Hund sich aus?
- Aus welchen Elementen besteht die Körpersprache?
- Körpersprachliche Signale des Hundes anhand von Bildern kennenlernen und deuten können.
- Wie reagiere ich, wenn ich Angst vor Hunden habe?

Am Ende erhältst Du ein Handout.

B1051 Impfungen, Wurmuren & Co.

Donnerstag, 04.03.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Heidi Edelmayer, Tierheilpraktikerin
Gebühren: 12 EUR

Der Kurs soll Tierbesitzern Antworten auf häufig gestellte Fragen geben:

- Gibt es eigentlich eine Impfpflicht für Haustiere?
- Was passiert bei einer Impfung?
- Das allgemeine Impfschema / was sind Core und Non-Core Impfungen?
- Mögliche Reaktionen / Nebenwirkungen und was kann man dagegen tun?
- Die häufigsten Erkrankungen bei Hund und Katze, die Impfstoffe und was passiert, wenn ich mein Tier nicht impfen lasse?
- Ist es sinnvoll, mein Tier regelmäßig zu entwurmen? Gibt es Alternativen? Und was mache ich eigentlich gegen Zecken, Flöhe etc.?

B1050 Hilfe mein Hund kratzt sich!

Donnerstag, 11.03.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Heidi Edelmayer, Tierheilpraktikerin
Gebühren: 12 EUR

Der Kurs soll Hundebesitzern (und selbstverständlich auch den tierischen Patienten) helfen, indem sie Informationen erhalten über:

- mögliche Ursachen von Juckreiz
- den Zusammenhang von Darm, Juckreiz und Allergien
- die verschiedenen Diagnose-Möglichkeiten
- die Allergietypen
- die Behandlungsmöglichkeiten bei Allergien (sowohl der Schulmedizin als auch der Naturheilkunde)
- Beispiele aus der Praxis und natürlich Raum für Fragen

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

FC Beilngries, Gymnastikraum

Referent: Jörg Bobens

Gebührenstaffelung:

7 TN = 28 EUR / 8 TN = 25 EUR / 9 TN = 22 EUR / ab 10 TN = 20 EUR

Dieser Kurs ist geeignet für Teenies und Erwachsene gleichermaßen.

So besteht auch die Möglichkeit, dass Mutter und Tochter miteinander den Kurs besuchen können.

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

B1060 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

Samstag, 24.10.2026, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

B1061 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

Samstag, 20.02.2027, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

B1100 Schachkopfkurs für Einsteiger*innen

Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 5x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 35 EUR

Das Schachkopfspiel 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. Schachkopfen lernen kann aber jede/jeder - 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 Schachkopfspiels. Neben gängigen Spielvarianten und einer Einführung in die eigentümliche Schachkopfsprache, 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 Schachkopfsprache
- Spielabrechnung und Turniermodus
- Strategien und taktische Spielzüge
- Regelvarianten und regionale Eigenheiten
- Denken in Wahrscheinlichkeiten
- Abschlussturnier

B1101 Schachkopfkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag, 28.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 3x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebührenstaffelung: 8 TN = 23 EUR / 12 TN = 18 EUR

Wer schon einen Schachkopfkurs besucht hat oder vielleicht nur mit einem holprigen Start ohne jede Systematik in das Schachkopfspiel 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 Schachkopfspieler sein oder werden. Erst dann macht das Schachkopfspiel richtig Spaß.

Kursinhalte:

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

B1111 Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben – Aufbaukurs

Donnerstag, 08.04.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 11 EUR

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

Nicht, weil sie zu primitiv und schwerfällig wäre, wie man es gerade dem nordbairischen Dialekt gerne nachsagt, sondern viel eher deshalb, weil sie so feingliedrig ist, dass man sich diese Mühe nicht mehr antun will. Unsere moderne Welt, die alles vereinheitlicht, braucht keine Mundart. Und wir selbst helfen dabei kräftig mit, weil wir uns scheinbar gar nicht darum bemühen, dieses Kulturgut zu erhalten.

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

Dabei handelt es sich um ein eigenes Sprachsystem, weitgehend unabhängig von der Hoch- und Standardsprache, das höchste Ansprüche an die richtige Schreibweise stellt. Das wollen wir in diesem Kurs neu entdecken, denn auch unsere Mundart hat ein eigenes Alphabet, Regeln und eine Grammatik. Über das jura2000 Mundartprojekt hat sich der ehemalige Lehrer J. Köstler in diese Thematik eingearbeitet, die ihm selbst einen ganz neuen Weg zum eigenen Dialekt erschlossen hat. Abgestimmt auf unsere kleine Region soll die Freude am Dialekt neu geweckt und der richtige Umgang damit vermittelt werden.

BESSER IM DETAIL. BESSER BEI ETS!



Wir suchen MITARBEITER

(m/w/d)

ETS DIDACTIC ist führender Hersteller von Trainingssystemen für die gewerblich-technische Ausbildung in Berufsschule, Industrie und Handwerk. Wir entwickeln innovative Lösungen in den Bereichen Automatisierungs-, Antriebs- und Sensortechnik sowie Gebäudekommunikation – von Arbeitsplatzsystemen bis hin zu komplexen Industrie 4.0 Trainingssystemen.

Mit VRTALENTS® verbinden wir durch modernste Virtual- und Augmented-Reality-Technologien Theorie und Praxis auf einzigartige Weise. So entstehen Lernwelten, in denen angehende Fachkräfte reale Arbeitsprozesse erleben.

JETZT MIT UNS DIE
ZUKUNFT DER TECHNISCHEN
AUSBILDUNG GESTALTEN!



Hier scannen und
direkt die passende
Stelle auf unserer
Karriereseite finden!

AUSBILDUNG?

Ob als Auszubildende/r oder mit einem Praktikum, bei uns gibt es ordentlich etwas zu lernen, zum Beispiel als:

- **Elektroniker*in für Geräte und Systeme** (m/w/d)
Werde Allrounder für alle technischen Geräte in Fertigung und Betrieb
- **Mediengestalter*in Digital und Print** (m/w/d)
Gestalte das Gesicht und Aussehen des Unternehmens in allen Medien

Auch als studierende Hilfskraft findest du einen interessanten Arbeitsplatz bei uns und unterstützt die Entwicklung von didaktischen Trainingskonzepten.

ETS DIDACTIC GMBH | Im Hüttental 11 | 85125 Kinding
Telefon: 08467 840449 | job@ets-didactic.de | ets-didactic.de



Machen wir auch!

Die Benefits:

- › Krisensicherer Arbeitsplatz
- › Moderne Arbeitsumgebung
- › Kollegiales Team & gemeinsame Events

Mehr Infos, Benefits und alles zu unserer Firma erfährst du online unter: www.ets-didactic.de





B1207 TOP-Kredit und Zuschüsse fürs Traumhaus „Die beste Hausfinanzierung“

Montag, 09.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Otto Regnat
Gebühren: 18 EUR

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fragen, wie

- Welche Kreditrate kann ich mir leisten?
- Wie viel darf das Haus kosten?
- Staatliche Fördermöglichkeiten
- Aktuelle Konditionen und Kreditvergleiche

Ziel dieser Veranstaltung wird sein:

Hilfestellung bei der systematischen Vorgehensweise bei der Auswahl und Berechnung von Baukrediten mit praktischen Beispielen zu erhalten.

Wissenswertes zu aktuellen Konditionen und Kreditvergleichen sowie eine Übersicht über staatliche Zinsverbilligungen und Zuschüsse zu erhalten.

B1208 Nachhaltige Geldanlagen: „Vermögen aufbauen und Altersrente erhöhen“

Dienstag, 09.03.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Otto Regnat
Gebühren: 18 EUR

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen zu: sauberen Aktienfonds, stabilisierenden Rentenfonds, ethisch-ökologischen ETFs, Ausschlusskriterien, zum Aufbau eines Portfolios mit Absicherung, zu attraktiven Tages- und Festgeldern

Ziel: Rendite, Sicherheit, Liquidität und Nachhaltigkeit in Einklang bringen. Überblick und Strategien über nachhaltige Anlagekonzepte.

Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Dieses Angebot findet sowohl in Präsenz als auch online statt.

Referent: Tim Klein

Gebühren: 24 EUR

Hinweis:

Bei dem Kurs handelt es sich um keine Beratung im steuerrechtlichen Sinne.

Elster erleben & verstehen:

Elster ist das offizielle und wirklich kostenlose Online-Werkzeug der Finanzämter. Der Umstieg bringt zahlreiche Vorteile mit sich.

Im Kurs begleite ich Sie von der Registrierung bis zum letzten Schritt vor dem Absenden Ihrer Einkommensteuererklärung in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

Die Teilnahme:

Für die Teilnahme am Kurs ist eine Elster-Registrierung keine zwingende Voraussetzung. Sie können sich während der Präsentation in Ruhe Notizen im ausgeteilten Kursmaterial machen.

Sofern bereits ein Elster Konto besteht haben Sie die Möglichkeit direkt während der Präsentation in Elster zu arbeiten und wir können Fragen zum Erstellen des Profils direkt klären.

Formulare & Lohnsteuertipps:

Im Kurs besprechen wir am Beispiel der Lohnsteuer wie Formulare angelegt werden und welche hierfür sinnvoll sind. Dazu gebe ich im Kurs Steuer-Tipps aus eigener Erfahrung.

Die Registrierung:

Per Ausweis-App und Online-Ausweis ist die Registrierung in 15 Minuten abgeschlossen, postalisch kann die Registrierung bis zu 2 Wochen dauern.

Bitte beantragen Sie beim zuständigen Finanzamt Ihre Zugangsdaten (Registrierung über folgenden Link: <https://www.elster.de/portal/registrierung>).

Falls Sie dafür Hilfe benötigen, können wir Ihnen die Telefonnummer des Dozenten weiterleiten.

Nach dem Kurs:

Sofern die Registrierung noch offen ist, unterstützt der Kursleiter gerne im Anschluss an den Kurs bei Fragen.

B1212A-O Online - Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 19.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Dieses Angebot findet online statt!

B1212B Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 19.03.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6, Präsenzangebot

B1212C Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 23.04.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6, Präsenzangebot

B1212D Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 04.06.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6, Präsenzangebot

B1212E-O Online -Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 18.06.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
Dieses Angebot findet online statt!

B1215-O Online - Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1x
Dieses Angebot findet online statt!

Referent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Gebühren: 58 EUR

„Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler“ in einer entspannten und unterhaltsamen Online-Video-konferenz.

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Inwieweit der Kursbeitrag steuerlich absetzbar ist, wird im Kurs besprochen.

B1216-O Online - Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sonntag, 21.02.2027, 13:30 - 18:30 Uhr, 1x
Dieses Angebot findet online statt!

Referent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Gebühren: 68 EUR

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung 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, Rentenbezügen und

Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger 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.

Nach dem Kurs wird Ihnen die Anfertigung Ihrer ESt-Erklärung Vergnügen bereiten - versprochen!

Bitte bereitlegen: Formulare, die für die Teilnehmer von Interesse sind oder zu denen Fragen bestehen sowie Schreibmaterial.

B1252 Kreativ zur inneren Ruhe

Donnerstag, 11.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Sabrina Landfried, Heilpraktikerin; Burn-Out- und Resilienzberaterin
Gebühren: 9,50 EUR

Entdecken Sie die spannende Kraft kreativer Ausdrucksformen! In diesem Kurs erfahren Sie, wie künstlerische Aktivitäten positiv auf Körper und Geist wirken können. Mit Methoden wie der Collagetechnik oder Zentangle lernen Sie, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Es geht nicht um künstlerisches Können, sondern um das Erleben und den achtsamen Umgang mit sich selbst. Der Kurs bietet neue Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag.

Inhalt:

Collagetechnik

kreative Muster (Zentangle) und Mandala

B1250 Kreativ zu mehr Lebensfreude

Donnerstag, 18.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Sabrina Landfried, Heilpraktikerin; Burn-Out- und Resilienzberaterin
Gebühren: 9,50 EUR

Zeichnen kann nicht nur kreativ sein, sondern auch Freude machen und den Alltag auflockern. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, einfache Comicfiguren zu zeichnen. Dabei geht es nicht um künstlerisches Können, sondern um Freude am Ausprobieren und am kreativen Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit kleinen Übungen entdecken Sie, wie Zeichnen und Humor Leichtigkeit in den Alltag bringen können.

Inhalt: Kunst und Humor (kurze Einführung)

Comicfiguren zeichnen Schritt für Schritt

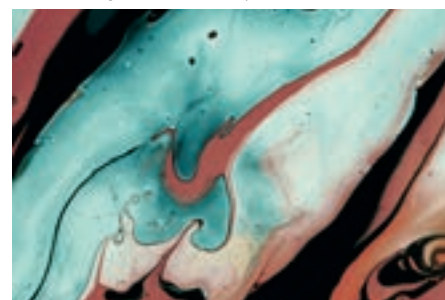
Gemeinsame Abschlussübung

B1251 Kreativ Selbstvertrauen stärken

Samstag, 20.03.2027, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Sabrina Landfried, Heilpraktikerin; Burn-Out- und Resilienzberaterin
Gebühren: 19 EUR

In diesem Kurs geht es darum, mit kreativen Mitteln das Selbstvertrauen zu stärken. Mit experimentellen Pouring-Techniken erfahren die Teilnehmenden, dass Schönes entstehen kann, auch wenn nicht alles planbar ist. Auf diese Weise werden Offenheit, Gelassenheit und inneres Vertrauen auf kreative Weise gefördert.

Inhalt: Pouring mit Acrylfarbe (Materialien können mit der Dozentin abgerechnet werden)



SoniTon® NEXT XG

Das beste Hören im Lärm¹⁻⁴
mit dem kleinsten
KI-Hörsystem⁵

Jetzt
kostenfrei und
unverbindlich
Probe tragen!



SoniTon
NEXT

1. Grehn & Co (2023) • Jørgensen et al. (2024) | 2. Dai & Grehn (2024) | 3. Jørgensen (2024) | 4. Jørgensen, Diers & Hubachandran (2023) | 5. GN Miniaturisierungskategorie – GN-earrings (2024) und GN-earrings (2023).
Die Auracast™-Wortmarke und -Logo sind Markenzeichen Bluetooth SIG Inc.

HÖRGERÄTE
NAGLER
Der Partner für besseres Hören!

Beilngries, Ringstraße 13
Tel. 0 84 61/70 02 54

Greding, Marktplatz 4
Tel. 0 84 63/6 03 47 55

AURACAST
A BROADCOM TECHNOLOGY

Krimi-Tracks
Die selbstgeführten interaktiven Krimi-Touren



Krimi-Trail Berching

Tödlicher Sturz
von der Stadtmauer



Jederzeit und ohne
Vor anmeldung spielbar!
Alles was ihr braucht,
ist ein Smartphone.

Scannt den QR-Code oder bucht den Krimi-Trail direkt in
der Tourist Information Berching.

Ruft uns an oder schreibt uns! Tourismusbüro Berching:
08462/205-13 oder tourismus@berching.de

Berching
Raum zum Leben



B1253 Stressbewältigung - Mehr Gelassenheit im Alltag

Donnerstag, 08.04.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Sabrina Landfried, Heilpraktikerin; Burn-Out- und Resilienzberaterin
Gebühren: 29 EUR

Stress lässt sich im Alltag oft nicht vermeiden – ein guter Umgang damit kann jedoch gelernt werden. In diesem Kurs erfahren Sie, was im Körper und im Kopf bei Stress passiert und welcher Entspannungstyp Sie sind. Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und probieren diese gemeinsam aus, darunter Meditation, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training. Ergänzend lernen Sie auch neuere Entspannungstrends wie z. B. ASMR kennen. Ziel ist es, Wege zu finden, um im Alltag ruhiger zu bleiben, Belastungen besser zu bewältigen und mehr Balance und Gelassenheit im Leben zu entwickeln.

Inhalt:

Definition Stress (Eustress - Distress), Identifikation Stressoren, Wirkung der Stressoren, Typen-Test, Nutzen von Stress, Stresskurve, Fass-Modell, Stressbewältigungsmodell, Stressbewältigung u.a.:

Erste Hilfe gegen Stress, Übungen und Techniken

B1254 Timing ist alles - Zeitmanagement neu gedacht

Donnerstag, 24.06.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Sabrina Landfried; Heilpraktikerin; Burn-Out- und Resilienzberaterin
Gebühren: 48 EUR

In diesem Kurs lernen Sie Wege kennen, Ihre Aufgaben klarer zu strukturieren und Ihre Zeit gezielter zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie Prioritäten sinnvoll setzen, Aufgaben besser planen und Ihre Energie im Tagesverlauf klug einsetzen. Ziel ist es, effektiver zu arbeiten, Ziele schneller zu erreichen und auch bei vielen Anforderungen den Überblick zu behalten – damit neben Arbeit und Verpflichtungen wieder mehr Zeit und Ruhe für das bleibt, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Inhalt:

- Was ist Zeitmanagement?
- Test Energiehaushalt
- Persönlicher Organisationsstil
- Innere Saboteure
- Fehlertoleranz
- Zeitmanagementmethoden u.a.:
- To-Do-Liste den Schrecken nehmen
- Eisenhower-Prinzip
- Prioritäten setzen mal anders
- ALPEN
- SMART-Ziele bestimmen
- Pareto-Prinzip
- Pomodoro-Technik
- Zeitinseln
- Aufschieberitis besiegen
- Batchen



Prüfungsangst und Prüfungsstress - Praktische Tipps und Tricks – online und in Präsenz

Referentin: Sabrina Landfried; Heilpraktikerin; Burn-Out- und Resilienzberaterin
Gebühren: 10 EUR

NEU!

Prüfungsangst kann Lernen und Leistung stark beeinflussen. In diesem kompakten Kurs erfahren Teilnehmende kurz und verständlich, was bei Prüfungsangst im Körper und im Kopf passiert.

Anschließend lernen sie:

- Alltagsnahe Methoden zur Entspannung vor und während der Prüfung
- Techniken um Nervosität und Angst zu verringern
- Strategien bei Black-Outs während der Prüfung
- Tricks um effizienter zu lernen aus der Gehirnforschung

Der Kurs richtet sich an Schüler*innen (ab 15 Jahre) und Studierende und vermittelt kurze, leicht umsetzbare Übungen für den Prüfungsalltag.

B1255 Prüfungsangst und Prüfungsstress - Praktische Tipps und Tricks

Donnerstag, 04.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub

B1255-O Online - Prüfungsangst und Prüfungsstress - Praktische Tipps und Tricks

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Dieser Kurs findet online statt!

Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung

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

Die Kursgebühr beinhalten die Gebühren für das Skript. Der Neubau/Umbau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um einen individuellen Neubau/Umbau zu gestalten. Nichts ist wichtiger als eine detaillierte Planung, mit der man am Ende auch noch Kosten spart.

Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen von der Basis persönlicher Wünsche und Bedürfnisse bis hin zu zeitgemäßen bautechnischen Lösungen im Neubau und Umbau.

Themen PLANUNG:

Grundstück und Bebauung + Raumkonzept für einen Neubau und Umbau + Gestaltung der Gebäude im Zusammenspiel mit Außenanlagen + Energetische Planungsgrundlagen

Themen DURCHFÜHRUNG:

Baukonstruktion z. B. Massivhaus, Holzhaus, Fassaden-sanierung + Bauteile z. B. Dach, Fenster etc. + Haustechnik z. B. Heizung, Lüftung etc. + Bauablauf + Baukosten + Finanzierung/Fördermöglichkeiten + Planung durch Architekten, Bauträger oder Fachplaner

Tagesseminar von 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr

12:00 - 12:45 Uhr Mittagspause

15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

B1301 Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung

Samstag, 14.11.2026, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x

B1302 Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung

Samstag, 13.03.2027, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x

Innenarchitektur als Kunstform

Referentin: Franziska Schlecht, Innenarchitektin
Gebühren: 55 EUR

NEU!

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de oder unter Programmbe-reich „Onlinekurse“ auf Seite 65.

B61320-O Online - Innenarchitektur als Kunstform

Donnerstag, 01.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

B61321-O Online - Innenarchitektur als Kunstform

Donnerstag, 05.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

B1330 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung

Samstag, 27.02.2027, 15:30 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: 6 TN = 16 EUR / 7 TN = 14 EUR / ab 8 TN = 12 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?



B1331 Ab ins Hochbeet

Samstag, 27.02.2027, 17:30 - 19:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: 6 TN = 16 EUR / 7 TN = 14 EUR / ab 8 TN = 12 EUR

Derzeit sprießen viele Hochbeete in unseren Gärten aus dem Boden. Welches Hochbeet passt in meinen Garten? Welche Pflanzgefäße verwendet man für Terrasse und Balkon? Hierzu gibt es Informationen zu Standort, Materialbeschaffenheit, Aufbau, Befüllung. Wie kann ich mein Beet das ganze Jahr nutzen, um frisches, gesundes Gemüse und Kräuter zu ernten? Diese und weitere wichtige Fragen rund um das Hochbeet werden im Vortrag beantwortet.

Schweißkurse mit Tobì

Werkstatt von Tobias Seitz, Klingerweg 6, 92363 Kemnath
Referent: Tobias Seitz
Gebühren: 99 EUR

NEU!

Grundkurs in Schweißen für Mann und Frau

Wenn Du jemals die Welt der Metallverarbeitung erkunden wolltest, freue ich mich Dir die Möglichkeit zu bieten, in die Kunst des Schweißens einzutauchen! Du wirst schnell feststellen, wie einfach es ist, Metalle mit nur wenigen Schritten zu verbinden. In unserer gemeinsamen



GESELLSCHAFT

Zeit wirst Du nicht nur die grundlegenden Techniken erlernen, sondern auch das Selbstvertrauen gewinnen, das Gelernte sofort auf deine eigenen Projekte anzuwenden. Begleite mich in diesem bereichernden Erlebnis, bei dem wir gemeinsam dein Potenzial und deine Kreativität im Metallschweißen entfalten werden.

Was lernst Du in meinem Kurs:

Grundlegende Anforderungen zum Schweißen (Aluminium, Stahl und Edelstahl)

Wie bereite ich mich auf das Schweißen vor?

Worauf muss ich beim Schweißen achten (Sicherheit)?

Wie bereite ich Werkstoffe fürs Schweißen vor?

Einstellungen für das passende Material?

Woher bekomme ich die passende Technik?

Die erforderliche Schutzausrüstung wird zum Kursbeginn bereitgestellt. Der Kurs wird ca. 4 Stunden dauern (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer) und beinhaltet 1/3 Theorie und 2/3 Praxis. Mindestalter für eine Kursteilnahme beträgt 14 Jahre.

Wichtig: Da dies ein Hobby-Schweißkurs ist, ersetzt dieser keine Vorbereitung zu einer Schweißprüfung nach DIN EN ISO 9606-1.



B1360 Schweißkurs mit Tobin (Grundkurs WIG Aluminium)

Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x

B1361 Schweißkurs mit Tobin (Grundkurs WIG Stahl/Edelstahl)

Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x

B1362 Schweißkurs mit Tobin (Grundkurs MMA Stahl/Edelstahl)

Samstag, 19.12.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x

B1363 Schweißkurs mit Tobin (Grundkurs MIG/MAG Aluminium/Stahl)

Samstag, 20.02.2027, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x

B1402 Familiäre Muster verstehen

Dienstag, 27.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Spilzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Nikolaus Lesti, Heilpraktiker
Gebühren: 13 EUR

In diesem Vortrag geht es um familiäre Prägungen und sogenannte systemische Verstrickungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln oft stärker beeinflussen, als uns bewusst ist. Wie entstehen solche Muster – und welche Auswirkungen können sie auf Beziehungen, Entscheidungen oder das eigene Leben haben?

Sie erhalten einen Einblick in die Methode des Familienstellens und erfahren, wie eine Aufstellung in der Gruppe abläuft, welche Anliegen Menschen damit verbinden und welche neuen Perspektiven sich daraus ergeben können. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die sich selbst und familiäre Zusammenhänge besser verstehen und neue Blickwinkel auf persönliche Entwicklung gewinnen möchten.

B1431 Grundkurs Flechten

Samstag, 24.04.2027, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Bianka Kipfelsberger-Halsner,
Friseurmeisterin

Gebührenstaffelung: 3 TN = 30 EUR / 4 TN = 26,50 EUR / ab 5 TN = 22 EUR

In diesem Kurs lege ich Ihnen die Grundkenntnisse des Flechtens an die Hand.

Ich stehe Ihnen mit Kniffen und Tricks beiseite.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Hochsteckmodell mit (auch möglich: Frisurenkopf).

Ggf. können Materialkosten entstehen (Klammern, Haargummis etc.), diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.

B1432 Flechtfrisuren für die Kommunion/ Konfirmation

Samstag, 13.03.2027, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Bianka Kipfelsberger-Halsner,
Friseurmeisterin

Gebührenstaffelung: 3 TN = 30 EUR / 4 TN = 26,50 EUR / ab 5 TN = 22 EUR

Sie möchten die Frisur für die Kommunion oder Konfirmation Ihres Kindes selbst gestalten? In diesem Kurs entwerfen wir schöne Flechtfrisuren. Mit Kniffen und Tricks stehe ich Ihnen beiseite.

Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Bitte bringen Sie das Kind als Modell mit und evtl. den Haarschmuck, den Sie verwenden möchten.

Falls schon Ideen oder Vorstellungen vorhanden sind, gerne auch ein Foto der gewünschten Frisur.

Etwas Geschick, Muße und Geduld wären von Vorteil. Bitte auch einen Kamm und genügend Haarnadeln/Haargummis mitnehmen.

Ggf. können Materialkosten entstehen (Klammern, Haargummis etc.), diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.



B1433 Flecht- und Hochsteckfrisuren zum Selbermachen

Samstag, 12.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Bianka Kipfelsberger-Halsner, Friseurmeisterin
Gebührenstaffelung: 3 TN = 30 EUR / 4 TN = 26,50 EUR / ab 5 TN = 22 EUR

Mal ein anderer Look für Ihr Langhaar gewünscht?

In diesem Kurs lege ich Ihnen die Grundkenntnisse des Hochsteckens und des Flechtens an die Hand und stehe Ihnen mit Kniffen und Tricks beiseite.

Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Hochsteckmodell mit (auch möglich: Frisurenkopf).

Ggf. können Materialkosten entstehen (Klammern, Haargummis etc.), diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.

B1434 Top gestylt in fünf Minuten

Freitag, 16.10.2026, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: 4 TN = 52 EUR / 5 TN = 42 EUR / 6 TN = 35 EUR / ab 7 TN = 30 EUR

Haare, Make-up und Kleidung - schnell auf den persönlichen Typ abgestimmt.

Hier erfahren Sie, wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohlfühlen! Schon

kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Sie erleben in diesem Workshop wie ein typgerechtes Make-up die Schönheit Ihres Gesichtes hervorhebt. Außerdem erfahren Sie, welches das richtige Arbeitsmaterial für ein perfektes Make up ist.

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

B1435 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

Donnerstag, 19.11.2026, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: 4 TN = 52 EUR / 5 TN = 42 EUR / 6 TN = 35 EUR, ab 7 TN = 30 EUR

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

Ergänzend erhalten Sie eine Ihrem Farbtyp entsprechende Farbkarte.

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

B1436 Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent

Freitag, 12.03.2027, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: 4 TN = 52 EUR / 5 TN = 42 EUR / 6 TN = 35 EUR, ab 7 TN = 30 EUR

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

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

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

B1437 Das perfekte Augenmakeup

Freitag, 23.07.2027, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: 4 TN = 52 EUR / 5 TN = 42 EUR / 6 TN = 35 EUR / ab 7 TN = 30 EUR

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

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

Intensiv-Fototag - klick & go!

Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Treffpunkt im vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Gebührenstaffelung: 3 TN = 98 EUR / 4 TN = 73,50 EUR / 5 TN = 59 EUR / ab 6 TN = 49 EUR



Auf die Kamera fertig los!

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

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

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

Der Kurs richtet sich an Fotobegeisterte, die Leidenschaft für die Fotografie und Lust auf bessere Bilder haben. Hohe Lerneffizienz und individuelle Betreuung für alle Teilnehmenden, unabhängig vom Wissensstand.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladener Akku und leere Speicherkarte
Optional: Wechselobjektive, Blitz



B1450 Intensiv-Fototag - klick & go!

Samstag, 26.09.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x

B1451 Intensiv-Fototag - klick & go!

Samstag, 20.03.2027, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x

Wildkräuterwanderungen

Treffpunkt: Einfahrt Grundstück Weigl, Gaisberg 35, Beilngries

Referentin: Marie-Luise Schmidt

Gebühren: 18 EUR

Die Gebühr ist inkl. Materialkosten.

Nach der Kräuterführung genießen wir Kostproben aus Wildkräuterprodukten und stellen gemeinsam ein Mitbringsel her.

B1500 Wildkräuterwanderung im Frühjahr

Samstag, voraussichtlich im April, 14:00 - 16:30 Uhr, 1x

Der tatsächliche Termin wird noch bekannt gegeben.

Melden Sie sich bitte bei Interesse.

B1501 Wildkräuterwanderung im Sommer

Samstag, voraussichtlich im Juni, 14:00 - 16:30 Uhr, 1x

Der tatsächliche Termin wird noch bekannt gegeben.

Melden Sie sich bitte bei Interesse.

B1503 Pilze besser kennenlernen in Theorie und Praxis

Freitag, 18.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 2x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Helga Lichtner, Pilzsachverständige

Gebühren: 33 EUR

NEW!

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

Helga Lichtner, Pilzsachverständige (Dgfm), behandelt die Fragen „Wie bestimme ich einen Pilz?“, „Wie erkenne ich Giftpilze?“, „Welche Doppelgänger gibt es?“

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.

Freitag, von 19.00 - 21.00 Uhr Theorie

Samstag, von 8.30 - ca. 12.30 Uhr Praxis im Wald

Der Treffpunkt der Exkursion wird am Freitag bekannt gegeben. Fahrzeug erforderlich!

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, waldtaugliche Kleidung (Zecken), scharfes Messer, Korb, Schreibmaterial



Weinkunde - Grundseminar

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referentin: Barbara Schechinger

Gebühren: 29 EUR

Sie möchten Ihr Wissen über Weine vertiefen oder herausfinden, warum Wein und Schokolade oder Wein und Käse eine geschmackvolle Kombination ergeben? Sie haben die Möglichkeit, auf unterhaltsame Weise die vielfältige Weinwelt einmal näher kennenzulernen und auch etwas über alkoholfreie Weine zu erfahren.

Gemeinsam probieren wir mit Ihnen fünf unterschiedliche Weine.

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

Seminarinhalt:

- Rebsorten und Weinstile
- Umgang mit Wein
- Weinetiketten lesen, Wein richtig genießen
- Unterschiede Rot-Weiß
- Bedeutung von Ausbau und Reifung
- Geschmacksvielfalt und Qualität

5 EUR Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

B1511 Weinkunde - Grundseminar

Donnerstag, 05.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1x

B1512 Weinkunde - Grundseminar

Donnerstag, 08.04.2027, 19:00 - 22:00 Uhr, 1x

Alpaka-Führungen

TREFFPUNKT: Hof - Gumbauern-Alpakas,

Kleinberghausen 5 in 92342 Freystadt

Referentin: Ingrid Olbrich

Die Wanderung kann bei mindestens 6 zahlenden Personen stattfinden!

Gebühren:

- pro Alpaka führende Person 23 EUR
- pro Begleitperson ohne Alpaka 10 EUR
- Kinder bis 11 Jahre sind frei
- Kinder ab 12 Jahren dürfen alleine ein Tier führen

Zur Begrüßung wird im Stall mit den Alpakas Bekanntschaft geschlossen. Dazu gibt es von Frau Olbrich Wissenswertes rund um die Herkunft und die Bedürfnisse der Alpakas. Anschließend werden sie gehälfert und es geht im gemütlichen Alpaka-Tempo los. Der Rundweg führt uns über Feldwege und je nach Witterung in den Wald. Bei einem Zwischenstopp können nach Belieben Fotos gemacht werden. Und schon geht es wieder zurück in

den Stall. Danach werden die Alpakas nach einer kleinen Belohnung auf die Weide entlassen.

- Gesamtdauer: ca. 1,5 Std.

- Dauer der Wanderung: ca. 1 Stunde, je nach Lust und Laune der Alpakas

Zum Wohl der Tiere wird die Wanderung nur zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt und bei Regen, Gewitter oder Sturm verschoben.

Bei Temperaturen ab 26° finden die Wanderungen in den Morgen- oder Abendstunden statt.

Hunde dürfen nicht mitgenommen werden!

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung - keine Regenschirme!

Eltern haften auf dem gesamten Hof und während der Wanderung für ihre Kinder.

B1600 Alpaka-Führung im Herbst

Samstag, 24.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x



B1601 Alpaka-Führung im Frühling

Samstag, 17.04.2027, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

B1910 Schnupperkurs Segelfliegen - Abheben leicht gemacht!

Geeignet für Personen von 14 bis ca. 55 Jahren.

Freitag, 30.07. - 01.08.2027, 3x

Flugplatz Beilngries

Referent: Thomas Pipp LSV Beilngries

Gebühren: 85 EUR plus 20 EUR pro Start

Schnupperkurs Segelfliegen - Erlebe das Fliegen hautnah!

Wie fühlt es sich an, lautlos durch die Lüfte zu gleiten - ganz ohne Motor, frei wie ein Adler im Wind? In unserem mehrtägigen Segelflug-Schnupperkurs bekommt du einen umfassenden Einblick in die faszinierende Welt des Segelflugsports.

Der ausführliche Kursablauf (kann sich noch geringfügig ändern) kann auf unserer Homepage nachgelesen werden:

Kursablauf:

Tag 1 (ca. 16-18 Uhr): Theoretische & praktische Einweisung am Flugplatz,

Tag 2+3 (ganztägig ab ca. 9 Uhr): Wetterabhängig - Mehrere aufregende Starts mit einem doppelsitzigen Schulungssegler - Seite an Seite mit erfahrenen Fluglehrern, ganz nach dem Prinzip der Fahrschule (Doppelsitz & Doppelsteuer)

Was dich erwartet:

Mehrere Windenstarts (je nach Gruppengröße ca. 3 pro Person), jeweils ca. 5 Minuten Flugzeit

Einblicke in Theorie & Praxis des Segelfliegens

Mach mit und entdecke das lautlose Abenteuer am Himmel!

Minimale Teilnehmerzahl: 2 Personen





**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



Beruf

Für EDV-Kurse kann bei Bedarf bzw. vorheriger Absprache ein Laptop der vhs zur Verfügung gestellt werden.

B2261 Word Einsteigerkurs

Samstag, 05.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 49 EUR / 4 TN = 37 EUR / 5 TN = 30 EUR / 6 TN = 25 EUR / ab 7 TN = 21 EUR
Anmeldeschluss: 30.11.2026

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 zur 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.

B2262 Word Aufbaukurs

Samstag, 19.12.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 36 EUR / 4 TN = 27 EUR / 5 TN = 22 EUR / 6 TN = 18 EUR / ab 7 TN = 16 EUR
Anmeldeschluss: 14.12.2026

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 WorldArt, 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 Microsoft Word in den Grundfunktionalitäten.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Word, Ladekabel, Schreibzeug.

B2264 Powerpoint „Einsteiger“

Samstag, 23.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 85 EUR / 4 TN = 64 EUR / 5 TN = 51 EUR / 6 TN = 42 EUR / ab 7 TN = 36 EUR
Anmeldeschluss: 18.01.2027

Kursinhalt:

- Multifunktionsleiste etc. die Arbeitsoberfläche von PowerPoint
- Bestandteile und Ansichten einer Präsentation

- Texteingabe und -gestaltung mit Hilfe vorgegebener Layouts und Formatvorlagen
- Erstellen von Präsentationen mit bestehenden Vorlagen
- Designs - das neue Gestaltungsmittel
- Texte gliedern, kopieren und ausschneiden, Umgang mit der Office-Zwischenablage
- Arbeiten mit freien Texten, Kommentare hinzufügen
- Einfügen und Bearbeiten von ClipArt-Dateien und anderen Objekten
- SmartArt-Tool: Organigramme leicht gemacht
- Erstellen und Bearbeiten einfacher freier Grafiken
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Erstellen und Formatieren einfacher Businessdiagramme
- Bildschirmpräsentationen mit Folienübergängen und Animationen
- Wichtige Voreinstellungen verstehen und bei Bedarf ändern
- Datei-Management, Speichern, Drucken

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: Laptop mit einer installierten Version von Powerpoint.

B2265 Powerpoint „Vertiefung“

Samstag, 06.03.2027, 09:00 - 12:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 85 EUR / 4 TN = 64 EUR / 5 TN = 51 EUR / 6 TN = 42 EUR / ab 7 TN 36 EUR

Anmeldeschluss: 01.03.2027

Kursinhalt:

- Eine Präsentation gezielt planen
- Feinheiten von Texten, Grafiken, Tabellen und Diagrammen
- Freie Grafiken, komplexe Layouts
- Erweiterte Grafikbearbeitung
- Datenimport aus anderen Anwendungen, insbesondere innerhalb Office
- Erstellen und Bearbeiten eigener Vorlagen und Designs
- Effektiv arbeiten mit dem Folienmaster
- Animations- und Aktionseinstellungen präzise vornehmen, Präsentationsvorführungen optimieren
- Ausdruck von Präsentationen, Handouts und Notizen-seiten
- Exportieren von Präsentationen

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: Laptop mit einer installierten Version von Powerpoint.

Computerkurs „Windows“ für Beginner*innen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Marcel Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 137,50 EUR / 4 TN = 104,50 EUR / 5 TN = 82,50 EUR / 6 TN = 71,50 EUR / ab 7 TN 60,50 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.

B2266 Computerkurs „Windows“ für Beginner*innen

Samstag, 12.09.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x

B2270 Computerkurs „Windows“ für Beginner*innen

Samstag, 09.01.2027, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x

Excel für Anfänger*innen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Marcel Hiltner

Gebührenstaffelung: 3 TN = 82,50 EUR / 4 TN = 62,50 EUR / 5 TN = 50 EUR / 6 TN = 42,50 EUR / ab 7 TN 37,50 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.

Der letzte Kurstag findet online als Sprechstunde statt, in der Fragen gestellt, Probleme erörtert und gemeinsam gelöst werden können.

Der Kursleiter wird Ihnen vorher Schritt für Schritt genau erklären, wie die Teilnahme online erfolgt.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse von Windows.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug.



B2267 Excel für Anfänger*innen

Samstag, 24.10.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 3x

B2271 Excel für Anfänger*innen

Samstag, 20.02.2027, 13:00 - 15:00 Uhr, 3x

Excel - Formeln und Funktionen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Marcel Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 101,50 EUR / 4 TN = 77 EUR / 5 TN = 63 EUR / 6 TN = 52,50 EUR / ab 7 TN =45,50 EUR

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Excel sowie über das Anwenden einiger einfacher und nützlicher Formeln und Funktionen.

Der letzte Kurstag findet online als Sprechstunde statt, in der Fragen gestellt, Probleme erörtert und gemeinsam gelöst werden können.

Bitte mitbringen: eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Excel, Ladekabel, Schreibzeug.

B2268 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 14.11.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 4x

B2272 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 13.03.2027, 13:00 - 15:00 Uhr, 4x

Outlook für Beginner*innen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Marcel Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 30 EUR / 4 TN = 22 EUR / 5 TN = 18 EUR / 6 TN = 16 EUR / ab 7 TN = 13 EUR

Entdecke in dem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätige, Studenten oder Zeitoptimierende - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook!

Bitte mitbringen: eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Outlook, Ladekabel, Schreibzeug.

NEU!

DINOSAURIER MUSEUM ALTMÜHLTAL

400 MILLIONEN JAHRE ERDGESCHICHTE ERLEBEN

EIN AUSFLUG ZUM STAUNEN

für Großeltern, Familien und alle, die sich für die Geschichte unserer Erde begeistern.

Mitten im Altmühltal liegt eines der faszinierendsten Ausflugsziele Bayerns. Auf einem rund 1,5 Kilometer langen Waldweg wird die Entwicklung unseres Planeten erlebbar. Über 70 lebensgroße Nachbildungen von Dinosauriern und Urzeittieren säumen den Weg durch den Naturpark. Manche ragen sogar bis in die Baumwipfel hinein und sorgen für unvergessliche Eindrücke bei Jung und Alt.

Auch die Museumshalle hält außergewöhnliche Entdeckungen bereit: Zu sehen sind das echte Skelett des jüngsten jemals gefundenen *Allosaurus*, der riesige Urzeitfisch *Titanichthys* sowie „Dracula“, der größte und schwerste bekannte Flugsaurier der Welt. Besonders beeindruckend ist außerdem das Original-Fossil des berühmten Urvogels *Archaeopteryx*.

Außerdem zu entdecken: versteinerte Ammoniten, kunstvoll präsentiert und von beeindruckender Schönheit. Im Sommer zieht zusätzlich ein neuer Gigant ins Museum ein.

Das Dinosaurier Museum verbindet Natur, Bewegung und spannende Entdeckungen. Ob gemeinsamer Ausflug mit den Enkeln oder entspannter Tagesausflug unter der Woche – hier lässt sich Erdgeschichte in besonderer Atmosphäre erleben.

Das Dinosaurier Museum ist bei jedem Wetter ein lohnendes Ausflugsziel. Die moderne Museumshalle ist klimatisiert und überdacht, während der schattige Waldweg an heißen Sommertagen angenehme Kühle bietet und gleichzeitig Schutz bei leichtem Regen gibt.

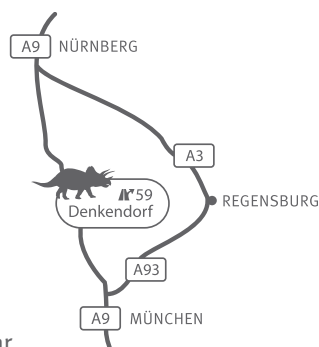
Der Park ist barrierefrei gestaltet und bietet zahlreiche Möglichkeiten für entspannte Pausen. Gastronomie und Sitzgelegenheiten laden dazu ein, den Besuch in Ruhe zu genießen.

Anfahrt

Das Dinosaurier Museum Altmühltal liegt bei Denkendorf, nur zwei Kilometer von der A9 entfernt – genau zwischen Nürnberg und München.

Öffnungszeiten

April–Oktober: täglich 9–18 Uhr
November–März: an Wochenenden, Feiertagen und in den bayerischen Schulferien 10–16 Uhr



Dinosaurier Museum Altmühltal
Dinopark 1, 85095 Denkendorf
Weitere Informationen zu Ausstellungen, Veranstaltungen und Öffnungszeiten unter www.dinosauriermuseum.de

dinosaurier
museum
altmühltal

10
JAHRE



Sprachen

Integrationskurse

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

Alexander Pfaller Tel.: 08461/6064398

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 den Integrationskurs für Berechtigte, sodass lediglich eine Kursgebühr von 2,29 €/Unterrichtsstunde als Eigenanteil anfällt. Wird vom Bundesamt keine Genehmigung erteilt, kann am Kurs als Selbstzahler*in mit einer Kursgebühr von 3,10 €/ Unterrichtseinheit teilgenommen werden.

Geringverdiener*innen, Arbeitslosengeld II- und Sozialhilfeempfänger*innen werden auf Antrag gemäß §9 Absatz 2 IntV durch das BAMF vom Kostenbeitrag befreit.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen, dem Sprachkurs (insges. 600 Stunden à 45 Minuten = 6 Abschnitte) und dem Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten).

Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung auf dem Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens.

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

Nach Abschluss des Orientierungskurses findet der Test „Leben in Deutschland“ statt.

Zugangsvoraussetzungen:

Die genauen gesetzlichen Vorgaben, Berechtigungen und Ausnahmen können Sie auf der offiziellen Seite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) nachlesen.

A3060 Integrationskurs - Deutsch - Sprachkurs A1 bis B1

Montag bis Freitag, ab 16.09.2026, 08:15 - 12:15 Uhr
Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Str. 25
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

A3041 Integrationskurs - Deutsch - Sprachkurs A1 bis B1

Montag bis Donnerstag, ab Januar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule Beilngries, Ingolstädter Str. 7
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

B3000 Integrationskurs - Deutsch - Sprachkurs A1 bis B1

Montag bis Freitag, ab Frühjahr 2027, 08:15 - 12:15 Uhr
Spielzeugmuseum 1.OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

B3080 Integrationskurs mit Alphabetisierung

Montag bis Donnerstag ab November/Dezember 2026 und ab Sommer 2027, 08:15 Uhr - 11:30 Uhr
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Einbürgerungstests

Gebühren: 25 EUR

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor dem Prüfungstermin!

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest weisen Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie der Lebensverhältnisse nach. Diesen Nachweis benötigen Sie, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Gemäß der Prüfungsordnung werden die Anmeldungen nur persönlich entgegengenommen. Ausweisdokument mit Lichtbild ist dringend erforderlich.

Für die Teilnahme am Test benötigen Sie ebenfalls Ausweisdokument mit Lichtbild.

B2269 Outlook für Beginner*innen

Samstag, 12.12.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x

B2273 Outlook für Beginner*innen

Samstag, 10.04.2027, 13:00 - 15:00 Uhr, 1x

Künstliche Intelligenz „KI“ – Einsteigerkurs

Referent: Tamer Topal

Gebührenstaffelung: 3 TN = 57 EUR / 4 TN = 43 EUR / 5 TN = 34 EUR / ab 6 TN = 28 EUR / ab 7 TN 24 EUR

- Was bedeutet „Künstliche Intelligenz“ (KI)? – einfach erklärt
- Wo begegnet uns KI im Alltag? (z. B. Google, Sprachassistenten, YouTube)
- Praktische Anwendungen: Fragen stellen mit ChatGPT oder Google Gemini, Reisen planen, Bilder malen lassen
- Was kann KI gut – und was (noch) nicht?
- Kreative Nutzung: Texte, Gedichte oder Ideen mit KI entwickeln
- Austausch & Diskussion: Wie KI unseren Alltag verändert

Der Kurs richtet sich an Einsteigende ohne Vorkenntnisse, einfach und alltagsnah erklärt.

Eine gültige E-mail Adresse für die Anmeldungen an KI Tools erforderlich!

Bitte eigenen Laptop und Ladekabel mitbringen.

B2280 Künstliche Intelligenz „KI“ - Einsteigerkurs

Montag, 19.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

B2281 Künstliche Intelligenz „KI“ - Einsteigerkurs

Montag, 23.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

B2282 Künstliche Intelligenz „KI“ - Einsteigerkurs

Montag, 25.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

B2283 Künstliche Intelligenz „KI“ - Einsteigerkurs

Montag, 05.04.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

B2301 WhatsApp nutzen für Senioren und Einsteiger

Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 3x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Jens Kielstein

Gebührenstaffelung: 4 TN = 42 EUR / 5 TN = 33 EUR / 6 TN = 27 EUR / ab 7 TN 24 EUR

- Wie nutze ich WhatsApp?
- Welche Einstellungen /Sicherheitseinstellungen sind wichtig?
- Wie versende und empfangen ich Nachrichten, Bilder oder Emojis?
- Wie erstelle und pflege ich Gruppen?
- Wie erstelle und pflege ich meinen Status?
- Per WhatsApp telefonieren / Videoanruf
- KI und WhatsApp

NEU!

Bei folgenden Kursangeboten in Greding: Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Greding, Tel: 08463/904-45 oder unter www.vhs-roth.de. Es gelten für diese Kurse die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

N22102 Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

Samstag, 23.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr, 1x
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum/OBI
Referent: Tom Gramer
Gebühren: 115 EUR

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 Teilnehmenden einen allgemein gültigen Fahrerausweis (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.

N24003 Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger

Samstag, 07.11.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 2x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum

Referentin: Bettina Belz

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!

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter zum Google-Konto, E-Mail-Adresse, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet.

N24004 Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 2x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum

Referentin: Bettina Belz

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
Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (Kennwörter zum Google-Konto, zugehöriger E-Mail-Adresse, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten.

N25734 Navigation mit dem Smartphone - Google Maps & Co für Senior*innen

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum

Referentin: Bettina Belz

Gebühren: 23 EUR

Für Senior*innen mit Android- oder Apple-Geräten

In diesem Kurs lernen Sie was Navigations-Apps für Autofahrer und Fußgänger alles können. Wir probieren aus, wie die Apps Sie schnellstmöglich - oder auch mit attraktiven Zwischenstopps und Umwegen - ans Ziel bringen. Ebenso können diese Apps noch mehr: die nächste Busverbindung in der Nähe anzeigen lassen, Restaurants besuchen und bewerten, eine Strecke mit Bus, Bahn, U-Bahn oder als Fußgänger zurücklegen.

Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone/Tablet (inkl. Ladegerät)

B3020 Einbürgerungstest

Dienstag, 22.09.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 1x

B3021 Einbürgerungstest

Freitag, 30.10.2026, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

B3022 Einbürgerungstest

Dienstag, 08.12.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 1x

B3023 Einbürgerungstest

Freitag, 15.01.2027, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

B3024 Einbürgerungstest

Freitag, 26.02.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 1x

B3025 Einbürgerungstest

Dienstag, 16.03.2027, 15:30 - 16:30 Uhr, 1x

B3026 Einbürgerungstest

Freitag, 23.04.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 1x

B3027 Einbürgerungstest

Dienstag, 01.06.2027, 15:30 - 16:30 Uhr, 1x

B3028 Einbürgerungstest

Freitag, 16.07.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 1x

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



Englisch mit geringen Vorkenntnissen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Elke Veiber

Dieser Kurs ist für Personen, die einfache Sätze und Fragen im Präsens bilden können.

Beispiele:

I live in Beilngries. She works in an office. Do you like coffee or tea?

Where does he come from?

Wir werden die Formen der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben und verschiedene Zeitformen erweitern und vertiefen.

Des Weiteren kommunizieren wir immer wieder Alltagssituationen, um frei sprechen zu lernen.

Wir arbeiten mit dem Buch „Network Now English A1“ und werden im September mit Unit 3 beginnen.

B3101A Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 23.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10x
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet kein Kurs statt!
Bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 159 EUR / 4 TN = 120 EUR / 5 TN = 97 EUR / 6 TN = 81 EUR / ab 7 TN = 70 EUR

B3101B Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 13.01.2027, 19:15 - 20:45 Uhr, 12x
Bei 12 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 190,80 EUR / 4 TN = 144 EUR / 5 TN = 116,40 EUR / 6 TN = 97,20 EUR / ab 7 TN = 84 EUR

Englisch für den Urlaub

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Christine Roth

Bei 8 Unterrichtseinheiten:

3 TN = 127,20 EUR / 4 TN = 96 EUR / 5 TN = 77,60 EUR / 6 TN = 64,80 EUR / ab 7 TN = 56 EUR

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Schulenglisch auffrischen oder in lockerer Atmosphäre neue Grundlagen schaffen wollen.

Wir erweitern unseren Wortschatz und bereiten uns auf typische Alltagssituationen im Ausland vor.

Kurs- und Übungsbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

B3121A Englisch für den Urlaub

Donnerstag, 01.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

B3121B Englisch für den Urlaub

Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Englisch am Vormittag - eine langjährige Lerngruppe mit guten Grundkenntnissen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Elke Veiber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mehrere Jahre Englisch gelernt haben und ihre Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre ausbauen möchten.

Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen, die Erweiterung des Wortschatzes sowie Auffrischung und Vertiefung grammatischer Strukturen.

Momentan arbeiten wir mit einem Lehrwerk „Network Now A2.2“ - Unit 5, erweitern die Inhalte jedoch regelmäßig durch zusätzliche Materialien wie Artikel aus dem Magazin „Spotlight“ (z.T. B1- Niveau),

Songtexte und leichte Krimis/Lektüren.

Die Teilnehmenden sollten über solide Grundkenntnisse verfügen.

B3141A Englisch am Vormittag

Mittwoch, 23.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x
Am Buß- und Betttag, 18.11.2026 findet der Kurs statt!
Bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 159 EUR / 4 TN = 120 EUR / 5 TN = 97 EUR / 6 TN = 81 EUR / ab 7 TN = 70 EUR

B3141B Englisch am Vormittag

Mittwoch, 13.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 12x
Bei 12 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 190,80 EUR / 4 TN = 144 EUR / 5 TN = 116,40 EUR / 6 TN = 97,20 EUR / ab 7 TN = 84 EUR

Englisch Auffrischkurs

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

Englisch Auffrischkurs für Teilnehmende mit einigen Englischvorkenntnissen.

B3151A Englisch Auffrischkurs

Dienstag, 29.09.2026, 08:45 - 10:15 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung: 3TN = 160 EUR/ 4 TN = 120 EUR / 5 TN = 97,50 EUR / 6 TN = 81 EUR / ab 7 TN = 70 EUR
Kursbuch: Network New A2.2 (ab Unit 6)

B3151B Englisch Auffrischkurs

Dienstag, 19.01.2027, 08:45 - 10:15 Uhr, 8x
Gebührenstaffelung: 3TN = 128 EUR/ 4 TN = 96 EUR / 5 TN = 78 EUR / 6 TN = 65 EUR / ab 7 TN = 56 EUR
Kursbuch: Network New A2.2 (ab Unit 8)

Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

B3152A Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 29.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung: 4 TN = 80 EUR / 5 TN = 65 EUR / 6 TN = 54 EUR / ab 7 TN = 47 EUR

B3152B Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 19.01.2027, 10:30 - 11:30 Uhr, 8x
Gebührenstaffelung: 4 TN = 64 EUR / 5 TN = 52 EUR / 6 TN = 43 EUR / ab 7 TN = 37,50 EUR

Englisch Conversation – Spotlight

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Celia Liebermann
Bei 10 Unterrichtseinheiten: 4 TN = 120 EUR / 5 TN = 97,50 EUR / 6 TN = 81 EUR / ab 7 TN = 70 EUR
Es wird mit dem „Spotlight Magazine“ gearbeitet.
Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1-B2.
Nur für Teilnehmer*innen aus den Vorgängerkursen buchbar.

B3154A Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 24.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x

B3154B Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 14.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x
Am 04.02.2026 findet KEIN Kurs statt.



Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz
Gebührenstaffelung bei 10x:

3 TN = 159 EUR / 4 TN = 120 EUR / 5 TN = 97 EUR / 6 TN = 81 EUR / ab 7 TN = 70 EUR

Gebührenstaffelung bei 12x:
3 TN = 190,80 EUR / 4 TN = 144 EUR / 5 TN = 116,40 EUR / 6 TN = 97,20 EUR / ab 7 TN = 84 EUR

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der Kommunikation auf Italienisch, die Grundlagen der italienischen Grammatik und des Wortschatzes wie zum Beispiel sich vorzustellen, zu fragen, woher man kommt, nach dem Alter zu fragen, Personen von der physischen und charakterlichen Seite her zu beschreiben, Orte zu beschreiben, nach dem Weg zu fragen, nach der Uhrzeit zu fragen, zu wissen, wie man sich in alltäglichen Situationen verhält.

Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione ab lezione 5

B3240A Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 30.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

B3240B Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

B3240C Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 14.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x



Italienisch für Fortgeschrittene A2

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz
Gebührenstaffelung bei 10x:
3 TN = 106 EUR / 4 TN = 80 EUR / 5 TN = 64,50 EUR /
6 TN = 54 EUR / ab 7 TN = 46,50 EUR
Gebührenstaffelung bei 12x:
3 TN = 127 EUR / 4 TN = 96 EUR / 5 TN = 77,50 EUR /
6 TN = 65 EUR / ab 7 TN = 56 EUR
Lehrbuch: Chiaro! A2 nuova edizione ab lezione 1

B3252A Italienisch für Fortgeschrittene A2

Mittwoch, 30.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x

B3252B Italienisch für Fortgeschrittene A2

Mittwoch, 13.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x

B3252C Italienisch für Fortgeschrittene A2

Mittwoch, 14.04.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x

Italienisch für Fortgeschrittene A2

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz
Gebührenstaffelung bei 10x:
3 TN = 106 EUR / 4 TN = 80 EUR / 5 TN = 64,50 EUR /
6 TN = 54 EUR / ab 7 TN = 46,50 EUR
Gebührenstaffelung bei 12x:
3 TN = 127 EUR / 4 TN = 96 EUR / 5 TN = 77,50 EUR /
6 TN = 65 EUR / ab 7 TN = 56 EUR
Lehrbuch: Chiaro! A2 nuova edizione ab lezione 6

B3253A Italienisch für Fortgeschrittene A2

Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B3253B Italienisch für Fortgeschrittene A2

Mittwoch, 13.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B3253C Italienisch für Fortgeschrittene A2

Mittwoch, 14.04.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x



Spanisch mit Eva

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Eva Garcia Magro
Gebührenstaffelung bei 10x:
4 TN = 134 EUR / 5 TN = 108 EUR / 6 TN = 90 EUR / 7 TN = 78 EUR / ab 8 TN = 69 EUR
Gebührenstaffelung bei 12x:
4 TN = 161 EUR / 5 TN = 130 EUR / 6 TN = 108 EUR / 7 TN = 94 EUR / ab 8 TN = 83 EUR
Kursbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN: 978-3-12-514676-1
Klett Verlag GmbH

NEU!

B3303A Spanisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 30.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

B3303B Fortsetzungskurs Spanisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x

B3303C Spanisch mit etwas Vorkenntnissen

Mittwoch, 28.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x

Spanisch mit Marcela

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Marcela Strunz-Pérez
Gebührenstaffelung bei 12x:
4 TN = 168 EUR / 5 TN = 138 EUR / 6 TN = 116 EUR /
ab 7 TN = 102 EUR
Gebührenstaffelung bei 11x:
4 TN = 154 EUR / 5 TN = 126,50 EUR / 6 TN = 106 EUR /
ab 7 TN = 93,50 EUR
Gebührenstaffelung bei 10x:
4 TN = 140 EUR / 5 TN = 115 EUR / 6 TN = 97 EUR /
ab 7 TN = 85 EUR

Das Buch soll erst nach dem 1. und 2. Kurstag nach Rücksprache mit der Referentin gekauft werden.

Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1 - B2

Kursinhalte: Vamos a practicar las estructuras gramaticales básicas del nivel B1 para usarlas en la comunicación en situaciones reales.

Kursbuch: difusión Verlag, Hoy nos vemos, curso de español B1, ISBN: 978-84-19236-33-3

B3302A Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1

Montag, 28.09.2026, 17:30 Uhr - 19:00 Uhr, 11x
ab Lektion: 9

B3302B Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B2

Montag, 11.01.2027, 17:30 Uhr - 19:00 Uhr, 12x
ab Lektion: 1

B3302C Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B2

Montag, 26.04.2027, 17:30 Uhr - 19:00 Uhr, 10x
ca. ab Lektion: 4

Spanisch A2

Kursinhalte: Indefinido, Imperfecto, Adverbien und Konnektoren, Verben und Ausdrücke

Kursbuch: Hueber Verlag, Impresiones A2, ISBN: 978-3-19-034545-8

B3305A Spanisch A2

Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
ab Lektion: 6

B3305B Spanisch A2

Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
ca. ab Lektion: 9

B3305C Spanisch A2

Montag, 26.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
ca. ab Lektion: 12

Spanisch A1 – A2

Kursinhalte:
– Kleidung, Farben, die Wochentage, Vergleiche anstellen, Einkaufen
– Den Alltag beschreiben
– Häufigkeit und Dauer angeben
– Über Vergangenes sprechen
Kursbuch: Klett Verlag, Caminos hoy A1, ISBN 978-3-12-515770-5

B3306A Spanisch A1

Dienstag, 29.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 11x
ab Lektion: 9

B3306B Spanisch A1

Dienstag, 12.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
ca. ab Lektion: 12

B3306C Spanisch A2

Dienstag, 27.04.2027, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x
ca. ab Lektion: 3

Spanisch A1 – A2

Kursinhalte:
– Über Familienkonstellationen sprechen
– Überraschung, Freude, Bedauern äußern
– Ratschläge geben
– Freizeitaktivitäten
– Gerundium

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

B3304A Spanisch A1

Dienstag, 29.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
ab Lektion: 9

B3304B Spanisch A1/A2

Dienstag, 12.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
ab Lektion: 12

B3304C Spanisch A2

Dienstag, 27.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
ab Lektion: 3

B63300-O Spanisch Buchclub (Online) - A2/B1

Sonntag, 04.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 12x
Referentin: Noelia Bilke
Gebühren: 114 EUR

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Greding, Kursnr. N37310, Tel: 08463/904-45 oder unter www.vhs-roth.de

Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Hast du schon Spanischkenntnisse und möchtest sie lebendig halten und weiterentwickeln? Dann bist du hier genau richtig!

Mach dir eine Tasse Tee, lehn' dich zurück und begleite uns auf eine literarische Reise. Jeden Sonntag lesen wir gemeinsam einen Roman und tauschen uns in entspannter Atmosphäre darüber aus. Dabei erweiterst du ganz nebenbei deinen Wortschatz, verbesserst deine Aussprache und gewinnst mehr Sicherheit im Sprechen – durch echte Gespräche über spannende Themen.

Du musst das Buch davor nicht gelesen haben: Wir entdecken das Buch gemeinsam, Schritt für Schritt, jeden Sonntag.

Der Kurs wird von einer Madrilénin geleitet und bietet dir authentische Einblicke in Sprache und Kultur :)

Der Roman wird noch bekannt gegeben.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse ab Niveau A2

B66300-O Fremdsprachen lernen mit KI - einfacher, schneller, individueller

Donnerstag, 29.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Ines Köstler, Fremdsprachenzentrum
Gebühren: 15 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Online“, Seite 27



B66301-O Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x, Online
Referentin: Yun Schuster
Gebühren: 90 EUR

Kursbeschreibung: siehe Bereich „Online“ auf Seite 27

NEU!

DAS ALTMÜHLTALER Naturschlaf Studio²

RIDDER



Wir sorgen seit über 35 Jahren für den guten und gesunden Schlaf unserer Kunden.

Dabei verkaufen wir nicht nur Bettrahmen, Lattenroste, Matratzen und Zubehör – wir bieten individuelle und ganzheitliche Schlaflösungen an.



Das Bett

Wir arbeiten mit Massivholzbettrahmen, Naturlatexmatratzen, flexiblen Lattenrostsystemen, Zudecken, Nackenstützkissen und Bettwäsche aus Naturmaterialien, die wir perfekt an Ihren Körper und ihre Bedürfnisse anpassen.



Der Raum

Wir fördern durch den Einsatz von stimmigen Farben, Naturholzmöbeln, dezenter Beleuchtung, Pflanzen und ätherischen Ölen die Entspannung und Harmonie im Schlafraum.



Das Umfeld

Wir reduzieren Störfelder (z.B. Elektromog und Wasseradern) durch den Einsatz des Sanomag von GRANDER und schaffen damit eine Schlafoase der Beruhigung und Entspannung.

Natürlich Gut Schlafen!

Hauptstraße 42 - 92339 Beilngries - 08461 700 39 29 - www.ridder2.de



Gesundheit

Bei Gebührenstaffelung gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde
Anmeldungen für Folgekurse, die im Vorgängerkurs ausgebucht waren, können nur unter Vorbehalt angenommen werden.

Die Gesundheitsformel – Verstehen, was Ihren Körper wirklich gesund hält

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Thorsten Paskowski, Ernährungsberater, Fitnesstrainer, Burnout- und Stresscoach
Gebühren: 29 EUR

Was stärkt unsere Gesundheit im Alltag? Welche Rolle spielen Bewegung, Ernährung, Krafttraining und Stressmanagement für unser Wohlbefinden? Und warum entwickeln sich Erschöpfung, Stoffwechselprobleme oder chronische Beschwerden häufig über einen längeren Zeitraum?

In dieser dreiteiligen Vortragsreihe erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die faszinierenden Zusammenhänge unseres Körpers. Von den Zellen über Muskeln, Gelenke und Faszen bis hin zum Herz-Kreislauf- und Lymphsystem lernen Sie wichtige Grundlagen kennen und verstehen, wie die verschiedenen Systeme zusammenwirken.

Sie erfahren, welchen Einfluss Bewegung, Ernährung, Krafttraining und Stressmanagement auf Gesundheit, Wohlbefinden und ausgewählte Blutwerte haben. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu Makro- und Mikronährstoffen sowie zur Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Die Vortragsreihe vermittelt aktuelles Gesundheitswissen alltagsnah, verständlich und ohne medizinische Fachsprache. Ziel ist es, die Zusammenhänge im Körper besser zu verstehen und Anregungen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil mitzunehmen.

Im Anschluss an die Vorträge besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussionen.

Hinweis: Die Veranstaltung dient der Erwachsenenbildung und Gesundheitskompetenz. Sie ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung.

Wer sich noch intensiver mit einer bewussten Nährstoffversorgung beschäftigen möchte, erhält im Kurs B4002, siehe Seite 29 ausführliche Informationen zu diesem Thema.

B4120 Die Gesundheitsformel

Donnerstag, 15.10., 22.10. und 12.11.2026,
18:30 - 20:00 Uhr, 3x

B4121 Die Gesundheitsformel

Donnerstag, 15.04.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 3x

B4002 Nahrungsergänzungen im Alltag verstehen, einordnen und sinnvoll nutzen

Dienstag, 16.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 3x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Claudia Müller
Gebühren: 29 EUR

NEU!

Nahrungsergänzungsmittel sind beliebt, doch wann sind sie wirklich sinnvoll? In diesem dreiteiligen Kurs erfahren Sie, warum Nährstoffmängel entstehen können, welche Mikronährstoffe häufig fehlen und worauf bei Nahrungsergänzungen zu achten ist. Sie erhalten praxisnahe Tipps für eine bewusste Nährstoffversorgung und mehr Energie im Alltag. Individuelle Fragen sind willkommen.

Teil 1: Grundlagen zu Nährstoffen, essenziell vs. nicht essenziell, sowie Ursachen möglicher Mängel (z.B. Lebensstil, Umwelt, Medikamente)

Teil 2: Wie der Körper Nährstoffe aufnimmt und verarbeitet, wo typische Versorgungslücken entstehen können und wie körpereigene Funktionen allgemein unterstützt werden können

Teil 3: Praxisnahe Einordnung von Nahrungsergänzungen, Beispiele aus dem Alltag sowie Raum für Ihre Fragen und Erfahrungen – mit allgemeinen Orientierungshilfen
Hinweis:

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Wer sich noch intensiver mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen möchte, kann auch an dem 3teiligen Vortrag B4120 „Die Gesundheitsformel“ (genaue Beschreibung, siehe Seite 29) teilnehmen.

B4040 Kieferbalance – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern

Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Nina Lindemann
Gebühren: 18 EUR

NEU!

Stress zeigt sich häufig durch Anspannung im Kiefer sowie Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. In diesem Workshop lernen Sie einfache und wirksame Methoden kennen, um Spannungen frühzeitig wahrzunehmen und aktiv zu lösen. Durch sanfte Übungen, Selbstmassage, Atemtechniken und alltagstaugliche Entspannungsroutinen fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Körperwahrnehmung. Ergänzt wird der Workshop durch Impulse zu Ernährung, Mikronährstoffen, naturreinen Faszienbalsamen sowie wohltuenden Wickelanwendungen für Zuhause.



B4042 Kieferbalance – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern mit Bodenübungen

Samstag, 17.04.2027, 14:00 - 16:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Nina Lindemann
Gebühren: 18 EUR

NEU!

Sanfte Entspannungs- und Bewegungsübungen mit weichen Spezialbällen nach dem Ballance-Konzept von Dr. Tanja Kühne. Die Kombination aus Atmung, Körperwahrnehmung und gezielten Bewegungsimpulsen unterstützt die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule, entlastet Nacken, Schultern und Brustkorb und fördert eine freie Atmung. Der Kurs eignet sich besonders bei Verspannungen, Haltungsproblemen, stressbedingter Anspannung und eingeschränkter Atmung. Die Übungen finden überwiegend im Liegen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte

B4046-O Online Workshop: Kiefer-Entspannung: Loslassen fängt im Kiefer an

Montag, 15.03.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x, Online
Referentin: Martina Licht
Gebühren: 18 EUR

NEU!

Viele Menschen beißen sich sprichwörtlich durch den Alltag und merken dabei kaum, wie sehr sich Anspannung im Kiefer, Nacken oder Schulterbereich festsetzt.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Auswirkungen Stress, Gefühle und Körperhaltung auf den Kiefer haben und umgekehrt. Außerdem entwickeln Sie ein besseres Gespür für die Zusammenhänge.

Sie lernen einfache aber wirkungsvolle Selbsthilfeübungen, mit denen Sie gezielt Entlastung und bewusste Entspannung im Alltag schaffen können.

Der Online-Kurs ist leicht verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse durchführbar, ideal für alle, die sich eine kleine Auszeit gönnen und neue Impulse für mehr Leichtigkeit mitnehmen möchten.

GESUNDHEIT



B4010 Das Rückenproblem von vorne geseh'n

Dienstag, 29.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Nikolaus Lesti, Heilpraktiker
Gebühren: 13 EUR

NEU!

Rückenschmerzen begleiten viele Menschen oft über Jahre – trotz Therapien, Übungen, Behandlungen oder immer neuer Empfehlungen. Doch warum bleiben Beschwerden manchmal bestehen?

In diesem Vortrag betrachten wir das Rückenproblem aus einem anderen Blickwinkel. Statt ausschließlich auf das Symptom „Schmerz“ zu schauen, richten wir den Blick auf mögliche Zusammenhänge zwischen Rückenschmerzen, unserer Lebensweise und den Anforderungen des modernen Alltags. Welche Rolle spielen Gewohnheiten, Stress, Bewegungsmangel – oder vielleicht auch unser Umgang mit Beschwerden?

Wir beleuchten verbreitete Vorstellungen rund um Rückenschmerzen und hinterfragen, welche Ansätze langfristig hilfreich sein können – und warum manche Menschen trotz vieler Bemühungen in einem Kreislauf aus kurzfristigen Lösungen, Behandlungen oder immer neuen Trainingskonzepten feststecken.

Der Vortrag richtet sich besonders an Menschen, die schon lange mit Rückenbeschwerden leben, ihren Rücken besser verstehen möchten und offen für neue Perspektiven auf einen nachhaltigeren Umgang mit Rückenschmerzen sind.

B4012 Hallux valgus – Was kann ich selbst tun?

Dienstag, 06.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referent: Nikolaus Lesti, Heilpraktiker
Gebühren: 36 EUR

Hallux valgus (Ballenkehle) kann Schmerzen verursachen und das Gehen erschweren. Doch was können Sie selbst tun, um Ihre Füße zu entlasten?

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Faktoren – von Fußbelastung bis Körperhaltung – einen Hallux valgus begünstigen können. Mit sanften Übungen fördern wir die Beweglichkeit und Feinmotorik der Füße und trainieren eine ausgewogene Belastung von Fußgewölbe und Zehen. Im Sitzen, Stehen und Gehen schulen wir unsere Körper- und Bewegungswahrnehmung und betrachten die Rolle von Beinen und Becken für eine günstigere Körperstatik. Ziel ist es, die Fuß- und Zehengelenke im Alltag besser zu entlasten.

Außerdem lernen Sie einfache Tape-Techniken kennen, mit denen Sie die Stellung der Großzehe unterstützend beeinflussen können. Die regelmäßig angewandten Übungen können dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden Ihrer Füße zu verbessern.

Bitte mitbringen: 6 € für Skript und Material, bequeme, enganliegende Kleidung.

Vortragsreihe: Hände helfen heilen – Impulse für Gesundheit und Wohlbefinden

Montag, 05.04.2027 bis 19.04.2027,
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr,
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin

NEU!

Unsere Hände sind weit mehr als Werkzeuge des Alltags. In vielen traditionellen Gesundheitslehren gelten sie als Zugang zu den Selbstheilungskräften des Körpers. In dieser Vortragsreihe lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die über gezielte Berührung, Druck oder Bewegung das Wohlbefinden unterstützen können.

Die einzelnen Vorträge widmen sich den Themen Hand- und Fußreflexzonen, Akupressur sowie Fingeryoga. Jedes Thema bietet praktische Anregungen für den Alltag und kann unabhängig von den anderen Vorträgen besucht werden. Die Vorträge sind einzeln buchbar.

Die Vorträge B4032 - B4034 finden am 05./12./19.04.2027 statt!

B4032 Handreflexzonenmassage

Montag, 05.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühren: 13 EUR



WIR BILDEN UNS STETS FÜR SIE WEITER!

Qualität entsteht durch Wissen, Erfahrung und Leidenschaft. Deshalb investieren wir kontinuierlich in unsere Aus- und Weiterbildung – damit wir Ihnen stets die besten Lösungen und den besten Service bieten können.

#HeizungsbaumitLeidenschaft





**KOMPETENT &
ZUVERLÄSSIG**



**STETIGE AUS- &
WEITERBILDUNG**



**MODERNE
TECHNIK**



**PERSÖNLICH &
KUNDENNAH**



**Gredinger Str. 12 a
85125 Kinding**



Tel. 08467 805032

Wir sind für Sie da – heute, morgen und in Zukunft.

SWINGOLF, BOWLING
FUSSBALLGOLF,
FUSSBALLBILLARD,
KINDERGEBURTSTAGE U.V.M.I

Freizeit und Sport Paulushofen
Forststraße 22 · 92339 Beilngries · Telefon 08461 705334
WWW.FREIZEITSPORT-PAULUSHOFEN.DE



**FREIZEIT & SPORT
PAULUSHOFEN**



Geschenke Glas Porzellan Bestecke	Haushaltswaren Dampfbügelstationen Kaffeevollautomaten	Nähmaschinen Kurzwaren Wolle	 einfach gut einkaufen Wittl e.K. Bahnhofstraße 51 92345 Dietfurt Tel. 08464 / 6010111 info@wittl-dietfurt.de www.wittl.de
Spielwaren Camping Gartenmöbel	Schreibwaren Bücher Bastelbedarf	Schultaschen Koffer, Taschen Lederwaren	
Gartenbedarf Rasenmäher Heimtierbedarf	Heimwerken Farbmischanlage Arbeitskleidung	Feinkost / Bio Lebensmittel Naturprodukte	

B4033 Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Montag, 12.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühren: 13 EUR

B4034 Fingeryoga

Montag, 19.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühren: 13 EUR

Tiefenentspannung mit Blockadenlösung

Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Pius Egmaier
Gebühren: 35 EUR

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielte Tiefenentspannung Körper, Geist und Emotionen in Einklang bringen.

Alltagsstress, innere Unruhe und unbewusste Blockaden können unser Wohlbefinden und unsere Lebensenergie erheblich beeinträchtigen.

Mit sanften Entspannungstechniken, Atemübung und geführten inneren Reisen unterstütze ich Sie dabei, Spannungen loszulassen und tiefsitzende Blockaden behutsam zu lösen.

So entsteht Raum für neue Kraft, Klarheit und innere Balance.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Ziele des Kurses:

- Tiefenentspannung erfahren und vertiefen
- Stress nachhaltig reduzieren
- Innere Blockaden erkennen und lösen
- Neue Energie und Lebensfreude gewinnen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die Kraft der inneren Ruhe.

B4071A Tiefenentspannung mit Blockadenlösung

Dienstag, 13.10.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 3x

B4071B Tiefenentspannung mit Blockadenlösung

Dienstag, 16.02.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 3x

B4072A Tiefenentspannung durch Hypnose

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Sonntag, 15.11.2026, 13:30 - 14:45 Uhr, 3x
Referent: Pius Egmaier
Gebühren: 35 EUR

Entspannung ist ein zentraler Prozess für die Gesundheit von Körper und Geist. In Ruhe werden wichtige Funktionen aktiviert: Das Stresshormon Cortisol kann abgebaut werden, Verdauung, Immunsystem und Muskelentspannung kommen ins Gleichgewicht. Dauerhafte Leistungsbereitschaft und ständiger Druck lassen jedoch kaum Raum zur Erholung. Hypnose kann sanft und nachhaltig unterstützen, indem sie körpereigene Prozesse nutzt, um Altes loszulassen und neue Impulse zu ermöglichen. Das Angebot findet in der Gruppe statt, individuelle Kontraindikationen werden berücksichtigt. Weitere Informationen folgen bei der Anmeldung.

Bitte beachten:

3 Stunden vorher keinen Kaffee oder Tee trinken.
Keine Tabletten und natürlich keine Drogen einnehmen.
Mitbringen: Wasser zum Trinken.
Diese Tiefenentspannung wird im Sitzen durchgeführt. Deshalb können auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen teilnehmen.

B4022 Basenfasten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dienstag, 13.04.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 6x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referent: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 127 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 - 21:30 Uhr Infoabend mit Vortrag und Glaubenanamnese

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

Dienstag: 18:30 - 21:30 Uhr Zubereitung einer basischen Mahlzeit, Erfahrungsaustausch und Informationen

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

Freitag: 18:30 - 20:30 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. 30 - 40 EUR an, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

B4023 Vortrag: Basisches Suppenfasten im Herbst

Montag, 19.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referent: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 13 EUR

NEU!

Was bewirkt basisches Suppenfasten und welche Vorteile kann es für das Wohlbefinden bieten? Für wen ist diese Form des Fastens geeignet und worauf sollte dabei geachtet werden?

In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte Informationen rund um das Thema basisches Suppenfasten. Neben den Grundlagen werden die möglichen Wirkungen auf Körper und Wohlbefinden erläutert sowie praktische Hinweise zur Durchführung gegeben. Fragen und weitere Anliegen werden fachkompetent und verständlich beantwortet.

Ergänzend zum Vortrag wird eine Kursreihe zum basischen Suppenfasten angeboten. Die Kursnummer lautet: B4050

B4050 Basisches Suppenfasten im Herbst

Mittwoch, 21.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3x
Referent: Ingrid Taudte,
Gesundheitsberaterin und Fastenleitung
Gebühren: 48 EUR

NEU!

Am 19.10.2026 gibt es den Vortrag mit vielen weiteren Informationen. Eine Anmeldung hierzu bitte unter der Kursnummer: B4023

Für die Teilnahme an diesem Angebot ist der Besuch des Vortrags nicht erforderlich.

Gemeinsam entdecken wir wohltuende Suppenrezepte, tauschen Erfahrungen aus und schaffen Raum für bewusste Auszeiten im Alltag. Neben der praktischen Zubereitung verschiedener Suppen stehen Achtsamkeit, Genuss und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Kleine meditative Elemente und Suppenrituale unterstützen dabei, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Kursablauf:

Mittwoch: 18:30 - 20:00 Uhr Kennenlernen, Austausch und Infos. Kleine Suppenmediation im Schachclubraum, Hauptstraße 47 im Spielzeugmuseum.

Freitag: 18:30 - 20:00 Uhr: Wir bereiten verschiedene Suppen zu und essen gemeinsam in der Schulküche Beilngries. Es gibt weitere Rezepte für die weiteren Tage.

Montag: 18:30 - 20:00 Uhr: Wir bereiten eine Abendsuppe zu / meditatives Suppenritual im vhs Gebäude - Küche
Zusätzlich fallen noch Kosten für Material und Skript von ca. 5 EUR an, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

B4100 Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

Montags, ganzjährig, 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, Hebammen
Gebühren: kostenfrei (bitte Versichertenkarte mitbringen)

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

In diesem Kurs erhalten Schwangere 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.

B4105 Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

Montags, ganzjährig, teilweise nach Absprache auch in den Ferien.

18:00 - 19:00 Uhr, 10x, Einstieg jederzeit möglich!
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebammen
Gebühren: kostenfrei (bitte Versichertenkarte mitbringen)

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Für 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.

B4030 Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?

Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Angelika Netter
Gebühren: 18 EUR

Für Frauen vor und in den Wechseljahren.

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

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

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

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

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen und Draußen

Ort wird noch bekannt gegeben
Referentin: Amt für Ernährung, Doris Jelinek
Gebühren: 3 EUR

Bewegungsspaß für Kinder(1,5 - 3 Jahren) und Eltern

Lustvolle „Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen und Draußen kennen.



Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Sie erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen sowie Spiel & Spaß im Haus.

Bitte mitbringen:

Für die Drinnen/Musik-Kurse eine (alte) Decke, Hauschuhe o.ä., einen kleinen, gesunden Pausensnack.

Für den Draußen-Kurs wetterfeste Kleidung.

B4220 Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen und Draußen

Freitag, 02.10.2026, 15:15 - 16:45 Uhr, 3x
Anmeldeschluss: 01.10.2026

02.10.2026, 15:15 - 16:45 Uhr, im Freien

13.11.2026, 15:15 - 16:45 Uhr

04.12.2026, 15:15 - 16:45 Uhr



B4221 Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen und Draußen

Freitag, 12.03.2027, 15:15 - 16:45 Uhr, 3x

Anmeldeschluss: 11.03.2027

12.03.2027, 15:15 - 16:45 Uhr

23.04.2027, 15:15 - 16:45 Uhr

04.06.2027, 15:15 - 16:45 Uhr, im Freien

B64107 Abschied von der Windel

Mittwoch, 25.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x

Grund- und Mittelschule Greding

Referentin: Franziska Eder

Gebühren: 23 EUR

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Greding, Kursnr. N16200, Tel: 08463/904-45 oder unter www.vhs-roth.de
Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Wie gelingt ein erfolgreicher Windelabschied?

Wie begleite ich mein Kind erfolgreich aus den Windeln?

Hier erfahren Eltern, wie Sie es gemeinsam mit ihrem Kind schaffen, sauber zu werden. Es wird erklärt, wie Sie sich und ihr Kind auf den Windelabschied vorbereiten, welche Voraussetzungen gegeben sein sollten und was an Ausstattung benötigt wird. Der Vortrag ist auch für Familien hilfreich, bei denen sich der Windelabschied schwieriger gestaltet.

B64006-O Online - Vom Brei zum Familientisch

Montag, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Referentin: Amt für Ernährung Christine Krebs,

Diplom Ökotrophologin

Anmeldeschluss: 09.11.2026

Die B(ri)ekost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzulesen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.



B64007-O Online - Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

Montag, 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Referentin: Amt für Ernährung Christine Krebs,

Diplom Ökotrophologin

Anmeldeschluss: 30.11.2026

Inhalt:

Schwerpunkt Umgang mit Süßigkeiten

Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder - denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppen 3-6 Monate und 7-12 Monate

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

Gebührenstaffelung bei 9x:

5 TN = 67,50 EUR / ab 6 TN = 56,25 EUR

Gebührenstaffelung bei 8x:

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

Gebührenstaffelung bei 5x:

5 TN = 37,50 EUR / ab 6 TN = 31,25 EUR

Gebührenstaffelung bei 4x:

5 TN = 30 EUR / ab 6 TN = 25 EUR

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

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

B4230A Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 3-6 Monate

Freitag, 09.10.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 9x

B4230B Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 3-6 Monate

Freitag, 15.01.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 8x

B4230C Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 3-6 Monate

Freitag, 09.04.2027, 09:35 - 10:35 Uhr, 5x

B4230D Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 3-6 Monate

Freitag, 04.06.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 4x

B4231A Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 7-12 Monate

Freitag, 09.10.2026, 09:35 - 10:35 Uhr, 9x

B4231B Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 7-12 Monate

Freitag, 15.01.2027, 09:35 - 10:35 Uhr, 8x

B4231C Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 7-12 Monate

Freitag, 09.04.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 5x

B4231D Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 7-12 Monate

Freitag, 04.06.2027, 09:35 - 10:35 Uhr, 4x

Outdoor-Kurse Beckenbodengymnastik mit Baby

Sulzpark

Du bist Mama und magst nach der Geburt deines Kindes wieder fit werden? Bist du außerdem gerne an der frischen Luft und hast Lust, andere Mamas aus der Umgebung kennenzulernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich!

Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Mamas abgestimmt, Beckenbodenfreundlich und abwechslungsreich gestaltet. Wir trainieren ausnahmslos im Beilngrieser Sulzpark und nutzen was da ist. Der Kinderwagen, die Parkbank und das eigene Körpergewicht sind die besten Trainingsgeräte.

Spar dir gerne den Babysitter und bring dein Baby einfach mit zum Kurs. Kleine Pausen zum Versorgen deines Kindes (Stillen, Wickeln, etc.) sind selbstverständlich jederzeit möglich.

Wir trainieren bei fast jedem Wetter, bitte auf entsprechende Kleidung achten. Die Übungen können an alle sportlichen Level angepasst werden.

Start: 8 Wochen nach spontaner Geburt oder 10 Wochen nach Kaiserschnitt; außerdem sollten bereits 2-3 Stunden Rückbildung absolviert worden sein.

Die Teilnahme ist möglich, egal ob mit Baby oder Kleinkind, Hauptsache die Kinder sind mobil.

Mitzubringen sind: Kinderwagen oder Tragetuch, Getränk, Matte

Das Training findet nur outdoor statt. Bei extremen Wetterverhältnissen oder Dauerregen entfällt die Stunde.

B4250A Mom & Baby Outdoor Fitness

Dienstag, 22.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 8x

Referent: noch nicht bekannt

Gebühren: 51 EUR

B4250B Buggy Fit Outdoor-Kurs Beckenbodengymnastik mit Baby

Dienstag, 19.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 6x

Referentin: Bettina Holzner

Gebühren: 38 EUR

B4250C Buggy Fit Outdoor-Kurs Beckenbodengymnastik mit Baby

Dienstag, 09.03.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 6x

Referentin: Bettina Holzner

Gebühren: 38 EUR

B4250D Buggy Fit Outdoor-Kurs Beckenbodengymnastik mit Baby

Dienstag, 04.05.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 6x

Referentin: Bettina Holzner

Gebühren: 38 EUR

B4250E Buggy Fit Outdoor-Kurs Beckenbodengymnastik mit Baby

Dienstag, 29.06.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 6x

Referentin: Bettina Holzner

Gebühren: 38 EUR



Yoga für den Beckenboden

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Yelena Lukicheva

Im Yoga hat der Beckenboden schon seit Jahrhunderten eine besondere Bedeutung. Der Beckenboden - auch Mula Bandha genannt ist eins 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.

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 Endentspannung abgerundet

Zielgruppe: Frauen jeden Alters, mit oder ohne Geburt, gerne nach der Rückbildung, deren Beckenboden gefordert war oder ist und die präventiv vorsorgen wollen.

B4280A Yoga für den Beckenboden

Donnerstag, 24.09.2026, 19:25 - 20:40 Uhr, 10x
Gebühren: 79 EUR

B4280B Yoga für den Beckenboden

Donnerstag, 10.12.2026, 19:25 - 20:40 Uhr, 12x
Gebühren: 95 EUR

B4280C Yoga für den Beckenboden

Donnerstag, 15.04.2027, 19:25 - 20:40 Uhr, 12x
Gebühren: 95 EUR

B4319A-O Online-Yoga für den Beckenboden

Bei Interesse bitte telefonisch melden.

Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Frauen oder für Herren

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Anna Kipke

WICHTIG: Interessent*innen sollten sich vormerken lassen. Je nach Nachfrage wird entschieden, ob ein Frauen- oder Herrenkurs angeboten wird, oder beide Kursangebote, jedoch mit einem anderen Wochentag und Uhrzeit durchgeführt werden können.

Dieser Kurs kombiniert gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule mit effektiver Beckenbodengymnastik.

Ziel ist die Verbesserung der Körperhaltung, Linderung von Rückenbeschwerden und die Stärkung des Beckenbodens zur Unterstützung der Körpermitte. Geeignet für jedes Fitnesslevel.

B4285A Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Freitag, 25.09.2026, 09:05 - 10:05 Uhr, 11x
Gebühren: 69 EUR

B4285B Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Freitag, 15.01.2027, 09:05 - 10:05 Uhr, 8x
Gebühren: 50 EUR

Am 19.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4285C Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Freitag, 09.04.2027, 09:05 - 10:05 Uhr, 5x
Gebühren: 32 EUR

Am 07.05.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4286A Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Herren

Freitag, 25.09.2026, 09:05 - 10:05 Uhr, 11x
Gebühren: 69 EUR

B4286B Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Herren

Freitag, 15.01.2027, 09:05 - 10:05 Uhr, 8x
Gebühren: 50 EUR

Am 19.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4286C Beckenbodengymnastik mit Wirbelsäulengymnastik für Herren

Freitag, 09.04.2027, 09:05 - 10:05 Uhr, 5x
Gebühren: 32 EUR

Am 07.05.2027 findet KEIN Kurs statt!

Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Yelena Lukicheva

Gebühren: 40 EUR bei 5x

Gebühren: 32 EUR bei 4x

Gebühren: 48 EUR bei 6x

Eine Teilnahme am Kurs ist präsent und auch online möglich.

-Zustieg jederzeit möglich-

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 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, etwas zu Trinken und wenn vorhanden Yogabolster

B4306A Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306B Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306C Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 10.12.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306D Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 04.02.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 6x

B4306E Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 18.03.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 4x

B4306F Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 13.05.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306G Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 01.07.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Schutzengelkindergarten Beilngries

Referent: Günter Kernchen

Gebührenstaffelung bei 12x:

6 TN = 125,50 EUR / ab 7 TN = 108 EUR

Gebührenstaffelung bei 10x:

6 TN = 104,50 EUR / ab 7 TN = 90 EUR

Gebührenstaffelung bei 9x:

6 TN = 94 EUR / ab 7 TN = 81 EUR

Autogenes Training (AT) ist eine Trainingsform, die helfen kann, die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern. In mehreren Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbst- Bewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit, ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das AT ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des AT. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des AT zu verstehen, wird im Kurs auch Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alambereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

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

B4310A Autogenes Training

Dienstag, 15.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x

B4310B Autogenes Training

Dienstag, 19.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

B4310C Autogenes Training

Dienstag, 01.06.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B4312A Autogenes Training

Mittwoch, 16.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 12x
Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet!!

B4312B Autogenes Training

Mittwoch, 20.01.2027, 19:15 - 20:45 Uhr, 10x
Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet!!

B4312C Autogenes Training

Mittwoch, 02.06.2027, 19:15 - 20:45 Uhr, 9x
Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet!!

Progressive Muskelentspannung

NEU!

Referent: Robert Mallisch

vhs-Gebäude, Ringstraße 16, Kursraum 1

Die Kurse finden 14-tg. statt. Kurstage und Kurszeiten können sich noch geringfügig ändern.

Stress abbauen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken – mit der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson erlernen Sie eine einfach umzusetzende Methode, um Ihren Körper, Geist und Ihre Seele zu entspannen. Durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen werden Sie zur inneren Ruhe und mehr Gelassenheit finden.

Beim Praktizieren der PMR schulen wir unsere reine Körperwahrnehmung und sind dadurch auf dem idealen Weg Achtsamkeit einzüben und zu erleben.

Sie können mit der PMR Ihre Schlafqualität verbessern und Angstzustände verringern. Die Methode wird häufig bei körperlichen und psychischen Belastungen sowie



* werbekreis



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, Gastronomen 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 **(CARD)** gekennzeichnete Geschäfte sind Teilnehmer der BeilngriesCard. Vorsitzender: Markus Schmidt, 92339 Beilngries



Nervosität und innerer Anspannung angewandt und empfohlen.

Das erwartet Sie:

- Praktische Tipps zur Integration der PMR in Ihren Alltag
- Anleitung zum Durchbrechen unangenehmer Gedankenkreisläufe
- Regenerierende Traumreisen
- Alltagsstaugliche Entspannungsübungen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Gönnen Sie sich diese Auszeit und spüren Sie, wie wohl-tuend gezielte Entspannung sein kann.

B4315A Progressive Muskelentspannung

Freitag, 02.10.2026, 19:00 – 20:00 Uhr, 6x
Gebühren: 38 EUR

B4315B Progressive Muskelentspannung

Freitag, 15.01.2027, 19:00 – 20:00 Uhr, 5x
Gebühren: 32 EUR

B4315C Progressive Muskelentspannung

Freitag, 09.04.2026, 19:00 – 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 51 EUR

B64316A-O Online - Faszien Yoga

Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x, Online
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 72 EUR
In den Herbstferien, am 02.11.2026 findet der Unterricht statt! Am 12.10.2026 findet KEIN Kurs statt.
Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de, oder im Bereich 6 auf der Seite 63

Hatha-Yoga mit Jürgen

Schutengelkindergarten
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 90 EUR bei 10x
Gebühren: 63 EUR bei 7x
Gebühren: 54 EUR bei 6x

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und beim 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. 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.

B4325A Hatha-Yoga I

Donnerstag, 17.09.2026, 17:50 - 19:20 Uhr, 10x

B4325B Hatha-Yoga I

Donnerstag, 03.12.2026, 17:50 - 19:20 Uhr, 10x

B4325C Hatha-Yoga I

Donnerstag, 18.03.2027, 17:50 - 19:20 Uhr, 7x

B4325D Hatha-Yoga I

Donnerstag, 10.06.2027, 17:50 - 19:20 Uhr, 6x

B4326A Hatha-Yoga II

Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

B4326B Hatha-Yoga II

Donnerstag, 03.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

B4326C Hatha-Yoga II

Donnerstag, 18.03.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 7x

B4326D Hatha-Yoga II

Donnerstag, 10.06.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x

Vinyasa Flow Yoga

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Yelena Lukicheva

NEU!

60 Minuten Energie, Bewegung & Flow
Lust auf Bewegung, Energie und fließende Sequenzen? Dann komm zu unserem 60-minütigen Vinyasa Flow Yoga Kurs, in dem Atem und Bewegung zu einem kraftvollen Flow verschmelzen.

Freue dich auf kreative Abfolgen, dynamische Übergänge, Balance-Challenges und Momente, in denen du deine Kraft, Beweglichkeit und Konzentration auf ein neues Level bringen kannst. Jede Stunde ist abwechslungsreich, aktiv und hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit und neuer Energie.

Dieser Kurs ist für Yogis mit mindestens 2 Jahren regelmäßiger Praxis konzipiert. Du solltest mit Sonnengrüßen, stehenden Haltungen und fließenden Übergängen vertraut sein.

Das erwartet dich:

Kreative und abwechslungsreiche Flows
Herausfordernde Balance- und Kraftübungen
Atem und Bewegung im Einklang
Mehr Mobilität, Stabilität und Körpergefühl
Eine wohltuende Endentspannung zum Auftanken



B4330A Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag, 24.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 63 EUR

B4330B Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag, 10.12.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 76 EUR

B4330C Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag, 15.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 76 EUR

Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken online oder präsent

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Anna-Lena Hengl

Dieser Kurs ist ideal für alle, die durch langes Sitzen oder intensive sportliche Belastung Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken lösen möchten.

Wir verbinden die stabilisierenden Haltungen des Hatha Yoga mit fließenden Vinyasa-Elementen (Flow), um gezielt Kraft aufzubauen und die Beweglichkeit im Oberkörper zu verbessern.

Im Fokus steht:

- Gezielte Mobilisation und Kräftigung der gesamten Rücken- und Schultermuskulatur.
- Die Entwicklung von Körperbewusstsein und Haltung zur Prävention von Schmerzen.



- Mehr Energie und Freude durch aktive, fließende Sequenzen.

Die Praxis wird von der Atemführung (Pranayama) begleitet und endet mit einer kurzen Entspannungsphase (Savasana), um die wohltuende Wirkung zu integrieren.

Ideal für: Teilnehmende mit ersten Yoga-Kenntnissen, aber auch für Sportler und alle, die aktiv an ihrer Haltung und ihren Verspannungen arbeiten möchten.

B4341A-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken online oder präsent

Mittwoch, 30.09.2026, 19:10 - 20:40 Uhr, 8x
Gebühren: 57 EUR

B4341B-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken online oder präsent

Mittwoch, 25.11.2026, 19:10 - 20:40 Uhr, 10x
Gebühren: 95 EUR

B4341C-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken online oder präsent

Mittwoch, 03.03.2027, 19:10 - 20:40 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

B4341D-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken online oder präsent

Mittwoch, 02.06.2027, 19:10 - 20:40 Uhr, 9x
Gebühren: 85 EUR

Hatha Yoga sanft - Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anna-Lena Hengl

NEU!

Hatha Yoga Sanft: Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation. Dieser Kurs ist Ihr wöchentlicher Rückzugsort für Ruhe und Regeneration. Wir praktizieren einen langsamen, achtsamen Hatha-Stil mit Elementen aus dem Yin Yoga, um Körper und Geist sanft in die Balance zu bringen.

Im Zentrum steht die Lösung von Verspannungen und der effektive Abbau von Stress.

Das erwartet Sie:

- Langsamkeit: Wir halten die Haltungen länger, um tiefer in die Dehnung zu sinken und die Körperwahrnehmung zu schulen.
- Atem und Stille: Jede Stunde beinhaltet gezielte, beruhigende Atemübungen (Pranayama) und eine längere, angeleitete Tiefenentspannung (Savasana) zur nachhaltigen Erholung.
- Fokus: Innere Verbindung und gestärkte Achtsamkeit im Alltag.

Ideal für Anfänger und alle, die einen sanfteren, regenerierenden Ausgleich suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B4342A Hatha Yoga sanft - Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation

Mittwoch, 30.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 6x
Gebühren: 57 EUR

B4342B Hatha Yoga sanft - Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation

Mittwoch, 25.11.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x
Gebühren: 95 EUR

B4342C Hatha Yoga sanft - Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation

Mittwoch, 03.03.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

B4342D Hatha Yoga sanft - Stress abbauen & tief entspannen mit Meditation

Mittwoch, 02.06.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 9x
Gebühren: 85 EUR

AUTO ACHATZ

INHABER JOHANN VORECK

Denkendorfer Str. 6 · 92339 Paulushofen · Tel.: 0 84 61 / 4 44



Alle Infos unter
www.autoachatz.de

- **Autovermietung** (PKWs, Kastenwägen und 9-Sitzer) + Autoabo
- **Autohandel** Lagerfahrzeuge & Neu- Gebrauchtwagenbestellungen
- **Preisgünstige Inspektionen/Ölwechseldienst zum Festpreis, Batterien, Bremsendienst und Klimaservice für alle Fabrikate**
- **Abgas-/Hauptuntersuchung**
- **Autoglas Service:** Steinschlagreparatur + Neuverglasung (alle Versicherungen)

**Ihre Karriere.
Bei Bühler.**

Sie möchten einen internationalen Arbeitgeber mit spannenden Aufgabenbereichen und Weiterbildungsmöglichkeiten?

Bühler ist der weltweite Spezialist und Technologiepartner für Anlagen und Services zur Getreide- und Nahrungsverarbeitung sowie zur Herstellung hochwertiger Materialien.

Möchten Sie Teil unseres Teams am Standort Beilngries werden? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Einfach den QR-Code scannen oder gleich per E-Mail bewerben unter:

personalwesen@buhlergroup.com

Innovations for a better world.

Hatha Yoga und Yin Yoga

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Christiane Tobias
Gebühren: 56 EUR bei 7x
Gebühren: 64 EUR bei 8x

Im Hatha Yoga übt man vor allem körperliche Haltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Die Übungen werden ruhig und kontrolliert ausgeführt, oft mit längerem Halten der Positionen. Ziel ist es, den Körper zu kräftigen, die Flexibilität zu erhöhen und die Energie im Körper zu harmonisieren. Sanftes Yin Yoga ist ein gutes Faszientraining und besonders bei Rückenschmerzen geeignet.

Beide Yoga Stile helfen Stress abzubauen, die Körperhaltung zu verbessern und die innere Ruhe zu fördern. Muskeln und Gelenke werden gestärkt, das Immunsystem unterstützt. Yoga wirkt sich positiv auf die Atmung und das allgemeine Wohlbefinden aus.

Besonders für Einsteiger ist dieser Kurs gut geeignet, da wir sanft und achtsam üben werden.

Sinnvoll ist es ca. zwei Stunden vor der Yoga-Stunde nichts mehr zu essen.

B4347A Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 28.09.2026, 17:30 - 18:45 Uhr, 7x

B4347B Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 30.11.2026, 17:30 - 18:45 Uhr, 8x

B4347C Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 01.03.2027, 17:30 - 18:45 Uhr, 8x

B4347D Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 31.05.2027, 17:30 - 18:45 Uhr, 8x

B4348A Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 7x

B4348B Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 30.11.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 8x

B4348C Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 01.03.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 8x

B4348D Hatha Yoga und Yin Yoga

Montag, 31.05.2027, 19:00 - 20:15 Uhr, 8x

Yoga für den Rücken für Frauen

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.

B4351A Yoga für den Rücken für Frauen

Dienstag, 15.09.2026, 07:55 - 08:55 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

B4351B Yoga für den Rücken für Frauen

Dienstag, 12.01.2027, 07:55 - 08:55 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR

B4351C Yoga für den Rücken für Frauen

Dienstag, 06.04.2027, 07:55 - 08:55 Uhr, 6x
Gebühren: 36 EUR

Hatha-Yoga mit Manuela Leinthal

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 Schlussspannung.

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).

B4362A Hatha-Yoga

Dienstag, 15.09.2026, 17:20 - 18:50 Uhr, 10x
Gebühren: 95 EUR

B4362B Hatha-Yoga

Dienstag, 01.12.2026, 17:20 - 18:50 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

B4362C Hatha-Yoga

Dienstag, 23.02.2027, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x
Gebühren: 86 EUR

B4362D Hatha-Yoga

Dienstag, 11.05.2027, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x
Gebühren: 86 EUR

B4365A Hatha-Yoga

Dienstag, 15.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 95 EUR

B4365B Hatha-Yoga

Dienstag, 01.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

B4365C Hatha-Yoga

Dienstag, 23.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x
Gebühren: 86 EUR

B4365D Hatha-Yoga

Dienstag, 11.05.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x
Gebühren: 86 EUR

Hatha-Yoga

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Manuela Leinthal

B4343A Hatha-Yoga

Freitag, 18.09.2026, 09:45 - 11:15 Uhr, 10x
Gebühren: 95 EUR

B4343B Hatha-Yoga

Freitag, 04.12.2026, 09:45 - 11:15 Uhr, 8x
Gebühren: 76 EUR

B4343C Hatha-Yoga

Freitag, 26.02.2027, 09:45 - 11:15 Uhr, 9x
Gebühren: 85 EUR

B4343D Hatha-Yoga

Freitag, 14.05.2027, 09:45 - 11:15 Uhr, 9x
Gebühren: 85 EUR

Hatha-Yoga mit Barbara Netter

Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum
Referentin: Barbara Netter

B4367A Hatha-Yoga

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

B4367B Hatha-Yoga

Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 04.02.2027 (Unsiniger Donnerstag) findet KEIN Kurs statt!

B4367C Hatha-Yoga

Donnerstag, 08.04.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gebühren: 30 EUR

B4368A Hatha-Yoga

Donnerstag, 17.09.2026, 19:05 - 20:05 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

B4368B Hatha-Yoga

Donnerstag, 14.01.2027, 19:05 - 20:05 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 04.02.2027 (Unsinigen Donnerstag) findet KEIN Kurs statt!

B4368C Hatha-Yoga

Donnerstag, 08.04.2027, 19:05 - 20:05 Uhr, 5x
Gebühren: 30 EUR

Shaolin Qigong

Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum
Referentin: Jutta Lindner
Gebühren: 60 EUR

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



B4375A Qigong

Mittwoch, 23.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

B4375B Qigong

Mittwoch, 13.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

B4375C Qigong

Mittwoch, 14.04.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

www.gartenbau-akrasniqi.de

AKrasniqi GMBH

Meisterbetrieb

Garten- u. Pflasterarbeiten

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

M

Immobilien Mitzam GbR

Seit 1988 ihr kompetenter Partner in Beilngries und im Naturpark Altmühltal

Unser Anspruch ist die 100 %ige Zufriedenheit unserer Kunden



- Marktgerechte Wertermittlung von Immobilien
- Verkauf von Wohn- & Gewerbeimmobilien
- Verkauf von Baugrund & landwirtschaftlichen Flächen
- 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



Shaolin Qigong am Vormittag

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

NEU!

B4376A Qigong am Vormittag

Freitag, 25.09.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 10x

B4376B Qigong am Vormittag

Freitag, 15.01.2027, 09:45 - 10:45 Uhr, 10x

B4376C Qigong am Vormittag

Freitag, 16.04.2027, 09:45 - 10:45 Uhr, 10x

Tai Chi

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Angelo Brandl

Gebühren: 21 EUR

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 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.

Anmeldeinformation:

Schwierigkeitsgrad: Grün -> Blau -> Rot, der Einstieg ist jedoch bei jeder Farbe möglich.

Unabhängig von der Farbe ist es empfehlenswert, immer erst die Einführung und dann die Vertiefung (= gleiche Farbe) zu besuchen.



B4380A Tai Chi - Bewegungsablauf Grün (Einstieg)

Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

B4380B Tai Chi - Bewegungsablauf Grün (Vertiefung)

Samstag, 10.10.2026, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

B4381A Tai Chi - Bewegungsablauf Blau (Einstieg)

Samstag, 17.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

B4381B Tai Chi - Bewegungsablauf Blau (Vertiefung)

Samstag, 17.10.2026, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

B4382A Tai Chi - Bewegungsablauf Rot (Einstieg)

Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

B4382B Tai Chi - Bewegungsablauf Grün + Blau (Vertiefung)

Samstag, 24.10.2026, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

B4383A Tai Chi - Bewegungsablauf Grün (Einstieg)

Samstag, 16.01.2027, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

B4383B Tai Chi - Bewegungsablauf Grün (Vertiefung)

Samstag, 16.01.2027, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

B4384A Tai Chi - Bewegungsablauf Blau (Einstieg)

Samstag, 23.01.2027, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

B4384B Tai Chi - Bewegungsablauf Blau (Vertiefung)

Samstag, 23.01.2027, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

B4385A Tai Chi - Bewegungsablauf Rot (Einstieg)

Samstag, 30.01.2027, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

B4385B Tai Chi - Bewegungsablauf Rot (Vertiefung)

Samstag, 30.01.2027, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

Life Kinetik - Gehirnttraining durch Bewegung

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Andrea Kiefer

Gebühren: 76 EUR

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

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

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

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



B4386A Life Kinetik - Gehirnttraining durch Bewegung

Freitag, 25.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 12x

B4386B Life Kinetik - Gehirnttraining durch Bewegung

Freitag, 22.01.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 12x
Am 05.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

Pilates meets Yoga

Franziskuskindergarten NEU, 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.

B4400A Pilates meets Yoga

Montag, 28.09.2026, 17:25 - 18:25 Uhr, 9x

Gebühren: 54 EUR

Am 19.10.26 und am 16.11.26 findet KEIN Kurs statt.

B4400B Pilates meets Yoga

Montag, 11.01.2027, 17:25 - 18:25 Uhr, 8x

Gebühren: 48 EUR

B4400C Pilates meets Yoga

Montag, 05.04.2027, 17:25 - 18:25 Uhr, 6x

Gebühren: 36 EUR

B4401A Pilates meets Yoga

Montag, 28.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

Gebühren: 54 EUR

Am 19.10.26 und am 16.11.26 findet KEIN Kurs statt.

B4401B Pilates meets Yoga

Montag, 11.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 8x

Gebühren: 48 EUR

B4401C Pilates meets Yoga

Montag, 05.04.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 6x

Gebühren: 36 EUR

B4402A Pilates meets Yoga

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum

Gebühren: 54 EUR

Am 22.10.26 und am 19.11.26 findet KEIN Kurs statt.

B4402B Pilates meets Yoga

Donnerstag, 14.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum

Gebühren: 48 EUR

B4402C Pilates meets Yoga

Donnerstag, 08.04.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum

Gebühren: 30 EUR

Pilates mit Anneliese

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Anneliese Wolf

Gebühren: 57 EUR bei 9x

Gebühren: 69 EUR bei 11x

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.

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.

B4405A Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 14.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 9x

B4405B Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 23.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 9x



B4405C Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 15.02.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 11x

B4405D Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 31.05.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 9x

B4404A Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 14.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

B4404B Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 23.11.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

B4404C Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 15.02.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 11x

B4404D Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 31.05.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

Yogalates

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Anna-Lena Hengl

Yogalates vereint das Beste aus zwei Welten: die fließende Leichtigkeit des Yoga und die effektive Kräftigung des Pilates.

Durch dynamische Bewegungen, gezielte Core-Übungen und wohltuende Dehnungen verbessern wir Haltung, Stabilität, Flexibilität und Körperbewusstsein. Eine abwechslungsreiche Stunde für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Für alle Fitnesslevel geeignet.



B4407A Yogalates

Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x
Gebühren: 38 EUR

B4407B Yogalates

Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Gebühren: 63 EUR

B4407C Yogalates

Mittwoch, 03.03.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 50 EUR

B4407D Yogalates

Mittwoch, 02.06.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 57 EUR

Pilates mit Ina Abt

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

Sie lernen 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.

Gebühren: 57 EUR bei 9x
Gebühren: 50 EUR bei 8x
Gebühren: 63 EUR bei 10x

B4411A Pilates für Anfänger und Mittelstufe

Dienstag, 15.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x

B4411B Pilates für Anfänger und Mittelstufe

Dienstag, 24.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x

B4411C Pilates für Anfänger und Mittelstufe

Dienstag, 16.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

B4411D Pilates für Anfänger und Mittelstufe

Dienstag, 11.05.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

B4410A Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x

B4410B Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

B4410C Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 16.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B4410D Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 11.05.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B4412A Pilates Rücken-Fit

Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Am Buß- und Betttag, 18.11.2026 findet KEIN Kurs statt!

B4412B Pilates Rücken-Fit

Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

B4412C Pilates Rücken-Fit

Mittwoch, 17.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B4412D Pilates Rücken-Fit

Mittwoch, 12.05.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B4413A Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Am Buß- und Betttag, 18.11.2026 findet KEIN Kurs statt!

B4413B Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 25.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x

B4413C Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 17.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

B4413D Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 12.05.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

Fit mit Pilates

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Christiane Reitzer

Im Zentrum der Übungen stehen Bauch, Hüften, Po, und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. 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.

B4420A Fit mit Pilates

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 13x
Gebühren: 82 EUR

B4420B Fit mit Pilates

Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 13x
Gebühren: 82 EUR

Am 11.02./24.03./01.04.2027 findet KEIN Kurs statt!

Pilates

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 60 EUR

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegungen in Einklang bringen soll. Die Übungen können zum Beispiel bei Rückenproblemen helfen, eignen sich aber zur Vorbeugung vieler anderer Beschwerden. Der Fokus liegt hier auf dem „Powerhouse“, die Körpermitte ist im Training immer aktiv.

Im Pilates wird die Tiefenmuskulatur trainiert, besonders im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unterem Rücken.

B4431A Pilates

Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

B4431B Pilates

Dienstag, 02.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
Am 09.02./23.03. und 30.03.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4437A Pilates

Dienstag, 06.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

B4437B Pilates

Dienstag, 02.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Am 09.02./23.03. und 30.03.2027 findet KEIN Kurs statt!

B64315A-O Online - Pilates & Yoga

Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 12x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 90 EUR

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung.

Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt.

Anschließend kannst du viele Dehnübungen, Massage-techniken und Entspannungsmethoden kennenlernen.

Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegen zu wirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Am 14.10. findet KEIN Kurs statt! Am 04.11. (Herbstferien) und am 18.11. (Buß und Betttag) findet der Kurs statt.

Rücken-Fit

Referentinnen: Christiane Reitzer, Barbara Netter, Anna Kipke
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- und Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

B4432A Rücken-Fit für Frauen mit Barbara

Mittwoch, 16.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 72 EUR
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet der Kurs statt.



B4432B Rücken-Fit für Frauen mit Barbara

Mittwoch, 13.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 54 EUR

B4432C Rücken-Fit für Frauen mit Barbara

Mittwoch, 07.04.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 6x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 36 EUR

B4433A Rücken-Fit für Frauen mit Barbara

Donnerstag, 17.09.2026, 08:25 - 09:25 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 72 EUR

B4433B Rücken-Fit für Frauen mit Barbara

Donnerstag, 14.01.2027, 08:25 - 09:25 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 54 EUR

B4433C Rücken-Fit für Frauen mit Barbara

Donnerstag, 08.04.2027, 08:25 - 09:25 Uhr, 5x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 30 EUR

B4434A Rücken-Fit für Herren mit Barbara

Donnerstag, 17.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 72 EUR

B4434B Rücken-Fit für Herren mit Barbara

Donnerstag, 14.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Gebühren: 72 EUR

B4435A Rücken-Fit mit Anna

Donnerstag, 24.09.2026, 18:05 - 19:05 Uhr, 11x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 66 EUR

B4435B Rücken-Fit mit Anna

Donnerstag, 14.01.2027, 18:05 - 19:05 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 48 EUR
Am 04.02.2027 findet KEIN Kurs statt.

B4435C Rücken-Fit mit Anna

Donnerstag, 08.04.2027, 18:05 - 19:05 Uhr, 5x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 30 EUR

B4436A Rücken-Fit für Herren mit Christiane

Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 13x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Gebühren: 82 EUR

B4436B Rücken-Fit für Herren mit Christiane

Donnerstag, 14.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 13x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Gebühren: 82 EUR
Am 11.02./24.03./01.04.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4513A Rücken-Fit

Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referent: noch nicht bekannt
Gebühren: 42 EUR

B4513B Rücken-Fit

Montag, 23.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referent: noch nicht bekannt
Gebühren: 54 EUR

B4513C Rücken-Fit

Montag, 15.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referent: noch nicht bekannt
Gebühren: 54 EUR

B4513D Rücken-Fit

Montag, 03.05.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referent: noch nicht bekannt
Gebühren: 54 EUR

Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und schmerzfrees durch den Alltag

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Veronika Jakob

NEU!

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Training für die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule unabhängig vom individuellen Fitnesslevel. Durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen wird die Rücken- und Rumpfmuskulatur aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.

Sanfte und zugleich effektive Übungen fördern eine stabile Haltung, lösen Verspannungen und unterstützen die Entlastung der Wirbelsäule im Alltag. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden, sodass jede*r im eigenen Tempo trainieren kann.



B4438A Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und schmerzfrees durch den Alltag

Montag, 21.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

B4438B Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und schmerzfrees durch den Alltag

Montag, 11.01.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 01.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4438C Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und schmerzfrees durch den Alltag

Montag, 05.04.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 6x
Gebühren: 36 EUR

Rückenfit - Stark, beweglich und belastbar

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Veronika Jakob

NEU!

Ein starker Rücken ist die beste Grundlage für einen aktiven Alltag. In diesem dynamischen Kurs kräftigen Sie gezielt Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur und verbessern gleichzeitig Beweglichkeit und Haltung.

Mit abwechslungsreichen, funktionellen Übungen sowie Mobilisations- und Dehneinheiten fördern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Verspannungen effektiv vor. Das Training ist aktiv und fordernd gestaltet und eignet sich für Teilnehmende mit guter Grundfitness.

Ziel: Mehr Kraft, eine stabile Körpermitte und ein gesunder, belastbarer Rücken.

B4439A Rückenfit - Stark, beweglich und belastbar

Montag, 21.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

B4439B Rückenfit - Stark, beweglich und belastbar

Montag, 11.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 01.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4439C Rückenfit - Stark, beweglich und belastbar

Montag, 05.04.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 6x
Gebühren: 36 EUR

B64317A-O Online - Rückenfit

Dienstag, 29.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 12x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 54 EUR

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden.

Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszien Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels

Am 14.10.26 findet KEIN Kurs statt! Am 03.11.26 (Herbstferien) findet der Kurs statt.

B64318A-O Online - Aktive Mittagspause leichter Rücken

Montag, 28.09.2026, 12:15 - 12:30 Uhr, 12x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 18 EUR

Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 min Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann.

Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren.

Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

Am 12.10.26 findet KEIN Kurs statt! Am 02.11.26 (Herbstferien) findet der Kurs statt.





SALENY

Service rund ums Haus

DAMIT SIE ZEIT FÜR NEUES HABEN.

Seit über 20 Jahren kümmern wir uns zuverlässig, gründlich und persönlich um Sauberkeit und Pflege rund ums Haus – damit mehr Zeit für Familie, Hobbys und die schönen Dinge des Lebens bleibt.

WIR BIETEN:

- Regelmäßige Reinigung für Büros & Firmen
- Fenster- & Wintergartenreinigung
- Hausmeisterservice
- Garten- & Außenpflege



Hauptstraße 36 · 92339 Beilngries
+49 1754 10 88 28
saleny-service.com

LEBEN | STERBEN | **BESTATTEN** | BEGLEITEN

vom Sterbebett bis zur Trauerbegleitung an Ihrer Seite



IM STERBEFALL 24 STD. FÜR SIE ERREICHBAR

09445 / 750 80 77

**STERBEFALLAUFNAHME GERNE BEI IHNEN ZU HAUSE,
IM BÜRO ODER ONLINE MÖGLICH !**

*Ihr Premiumpartner für Urnenbestattungen
an Ihrem Wunschort!*

*Überregional für Sie da !
100 km um Neustadt a.d. Donau
ohne km - Pauschale*

- unverbindliche Angebotserstellung
- transparente und faire Preisgestaltung
- wir beantworten all Ihre Fragen – auch rund ums Thema "Friedhofsmonopol"
- Bewährts & Neues nach Ihren Wünschen vereinen
- Naturbestattungen aller Art:
Urnengräber, Urnensteile, Urnenwand
Baum, Erinnerungsbaum zu Hause,
Wiesengrab, See, Dünen, Bergbach,
Urne zu Hause, u.v.m.
- Freie Trauerreden und Trauerfeiern
- Religiöse Trauerfeiern
- Professionelle Sterbegleitung für den Sterbenden sowie die Zugehörigen
- Liebevolle Trauerbegleitung
- Trauerbewältigung mit Karate – in Zusammenarbeit mit **KARATEDO FC PLANKSTETTEN**:
Sensei Rudi Schneider & Michaela Schneider-Heß
- Bestattungsvorsorge & Beratung
- Urnenüberführungen ins Ausland
- Beisein bei heilsamer Sargübergabe ins Feuer im Krematorium, auf Wunsch mit unserer Begleitung

*Bestattungen Else Gugler
Inh. Michaela Schneider-Heß
Lohmühle 9, 93333 Neustadt a.d. Donau*



—kein Beruf
—eine Herzensaufgabe,
weil jeder Abschied
individuell ist!



@BESTATTUNGEN_GUGLER

— sehen Sie sich gerne
unser
Kundenbewertungen
bei Google an!

info@bestattungen-else-gugler.de

Core und Rücken Kurs

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anika Meier

Stärke deine Körpermitte und bringe deinen Rücken in Balance.

In diesem Kurs kombinieren wir gezielte Core-Übungen mit funktionellem Rückentraining um Haltung, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern. Kräftigungs- Mobilisations- und Dehnübungen helfen dabei, Verspannungen vorzubeugen und den Alltag rückenfreundlicher zu gestalten. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

B4440A Core und Rücken Kurs

Freitag, 25.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR

B4440B Core und Rücken Kurs

Freitag, 15.01.2027, 08:00 - 09:00 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR

B4440C Core und Rücken Kurs

Freitag, 16.04.2027, 08:00 - 09:00 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

Stretching mit Judith und Barbara

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

Nach einem Aufwärmtraining wird intensiv in die Dehnung übergegangen.

In diesem Kurs darf man den Kopf ausschalten, da man Schritt für Schritt in einfachen Bewegungsabläufen durch die Stunde geführt wird.

Es sind keinerlei Erfahrungen notwendig.

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Yogablöcke und Faszienrolle falls vorhanden.

B4441A Stretching

Donnerstag, 01.10.2026, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Judith Seitz
Gebühren: 51 EUR

B4441B Stretching

Donnerstag, 03.12.2026, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Judith Seitz
Gebühren: 51 EUR

B4441C Stretching

Donnerstag, 25.02.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Judith Seitz
Gebühren: 51 EUR

B4441D Stretching

Donnerstag, 13.05.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Judith Seitz
Gebühren: 51 EUR

B4442A Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 16.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 72 EUR
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet der Kurs statt.

NEU!

B4442B Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 13.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 54 EUR

B4442C Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 07.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 6x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 36 EUR

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke

Durch gezielte Übungen lernen Sie, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

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.

B4450A Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 24.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 11x
Gebühren: 66 EUR

B4450B Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 14.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 04.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4450C Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 08.04.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x
Gebühren: 30 EUR

XXL - Gymnastik

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
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!

B4510A XXL - Gymnastik

Freitag, 25.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 11x
Gebühren: 69 EUR

B4510B XXL - Gymnastik

Freitag, 15.01.2027, 08:00 - 09:00 Uhr, 8x
Gebühren: 51 EUR
Am 19.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4510C XXL - Gymnastik

Freitag, 09.04.2027, 08:00 - 09:00 Uhr, 5x
Gebühren: 32 EUR
Am 07.05.2027 findet KEIN Kurs statt!

Gesunder Rücken

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referent: noch nicht bekannt
Gebühren bei 7x: 42 EUR
Gebühren bei 9x: 54 EUR

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 entlasten, Verspannungen zu lösen oder eine verkürzte Muskulatur wieder auf Länge zu bringen.

Abschließend runden Entspannungsübungen die Kursstunde ab.

4512A Gesunder Rücken

Montag, 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7x

B4512B Gesunder Rücken

Montag, 23.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x

B4512C Gesunder Rücken

Montag, 15.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x

4512D Gesunder Rücken

Montag, 03.05.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x

Bewegungstraining auf dem Stuhl (Sitzgymnastik) mit Barbara und Christiane

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Diese Stunde bietet ein spezielles Bewegungsprogramm für Senior*innen zur Erhaltung der Alltagskompetenz und zur Sturzprophylaxe an.

Trainiert werden vorrangig Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Übungen aus der Sensomotorik und Gehirnt raining ergänzen das Programm.

B4515A Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 15.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 72 EUR

B4515B Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 12.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 9x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 54 EUR

B4515C Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 06.04.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 8x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 36 EUR

B4516A Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 29.09.2026, 16:05 - 17:05 Uhr, 7x
Referentin: Christiane Tobias
Gebühren: 42 EUR

B4516B Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 01.12.2026, 16:05 - 17:05 Uhr, 8x
Referentin: Christiane Tobias
Gebühren: 48 EUR

B4516C Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 02.03.2027, 16:05 - 17:05 Uhr, 8x
Referentin: Christiane Tobias
Gebühren: 48 EUR

B4516D Bewegungstraining auf dem Stuhl

Dienstag, 01.06.2027, 16:05 - 17:05 Uhr, 8x
Referentin: Christiane Tobias
Gebühren: 48 EUR

Folge uns auf socialmedia



kuechenstudio_brand



Küchenstudio Brand



Küchen aus Beilngries

www.brand-beilngries.de

Brand

Wir bilden aus

KFZ-Mechatroniker (m/w/d)

Automobilkaufmann (m/w/d)

92339 Beilngries & 92318 Neumarkt



AUTO GÖTZ
... der Service macht's!

SKODA

manuel.riepl@auto-goetz.de
09181 40616-0



SEAT CUPRA
Service SERVICE



Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Walburga Siegl

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*innen und Fortgeschrittene.



B4525A Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

Dienstag, 29.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 20.10. und am 10.11.2026 findet KEIN Kurs statt.

B4525B Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

Dienstag, 12.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR

B4525C Funktionelle Bewegungsgymnastik für Frauen

Dienstag, 06.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR
Am 08.06.2026 findet KEIN Kurs statt.

Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Walburga Siegl
Gebühren: 57 EUR

Bewegung und Sport bereichern unser Leben und stärken unser individuelles Wohlbefinden. Sie beugen verbreiteten Krankheitsbildern vor und lassen uns gesünder altern. Mit Ausdauer-, Kraft- und Bewegungstraining wird den vielseitigen Alltagsbeschwerden vorbeugend begegnet. Vereinzelt trainieren wir mit verschiedenen Sportgeräten wie Bändern, Hanteln, Brasilis etc.

Den Abschluss der Stunde bildet eine Dehnungseinheit.

B4530A Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

Freitag, 25.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 9x
Am 23.10. und am 13.11.2026 findet KEIN Kurs statt!

B4530B Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

Freitag, 15.01.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 9x

B4530C Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

Freitag, 09.04.2027, 08:30 - 09:30 Uhr, 9x
Am 11.06.2027 findet KEIN Kurs statt.

BODYFIT mit Anika

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 48 EUR bei 9x
Gebühren: 64 EUR bei 12x

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.

B4552A BODYFIT am Vormittag

Montag, 21.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

B4552B BODYFIT am Vormittag

Montag, 11.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

B4552C BODYFIT am Vormittag

Montag, 12.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x

B4553A BODYFIT am Vormittag

Freitag, 25.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

B4553B BODYFIT am Vormittag

Freitag, 15.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 9x

B4553C BODYFIT am Vormittag

Freitag, 16.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x

B4554A BODYFIT am Abend

Dienstag, 22.09.2026, 19:25 - 20:25 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

B4554B BODYFIT am Abend

Dienstag, 12.01.2027, 19:25 - 20:25 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

B4554C BODYFIT am Abend

Dienstag, 13.04.2027, 19:25 - 20:25 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

BODYFIT - Dance

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!

Bodyfit-Dance ist für sämtliche Altersstufen und Fitnesslevels gedacht.

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

B4560A BODYFIT - Dance

Montag, 21.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 13x
Gebühren: 69 EUR
Am 07.12.26 findet der Kurs in der Gymnasiumsturnhalle 4 statt!

B4560B BODYFIT - Dance

Montag, 11.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Gebühren: 80 EUR

B4560C BODYFIT - Dance

Montag, 31.05.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 48 EUR
Bei schönem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden.

Family-Workout

(Erwachsene Person + 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.

B4563A Family-Workout

Montag, 19.10.2026, 17:10 - 18:00 Uhr, 9x
Erwachsene: 40,50 EUR und pro Kind 28,50 EUR
Am 07.12.2026 findet der Kurs im Gymnasium, Halle 4 statt!

B4563B Family-Workout

Montag, 18.01.2027, 17:10 - 18:00 Uhr, 10x
Erwachsene: 45 EUR und pro Kind 31,50 EUR

TAE BO

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Anika Meier

Gebühren: 48 EUR bei 9x

Gebühren: 64 EUR bei 12x

Gebühren: 42 EUR bei 8x

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.

B4566A TAE BO

Dienstag, 22.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 9x

B4566B TAE BO

Dienstag, 12.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 9x

B4566C TAE BO

Dienstag, 13.04.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 12x
Am 11.05.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4567A TAE BO

Mittwoch, 23.09.2026, 19:10 - 20:10 Uhr, 8x
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet KEIN Kurs statt!

B4567B TAE BO

Mittwoch, 13.01.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 9x

B4567C TAE BO

Mittwoch, 14.04.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 12x
Am 12.05.2027 findet kein Kurs statt!

Hula Hoop für Erwachsene und Jugendliche

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Romy Nimschofsky

Einsteiger: Für sie sind Reifen mit einem Gewicht von 1,2 kg – 1,5 kg besonders empfehlenswert.

Für intensiveres Training: Personen, die es etwas fordern-mögen, können Reifen mit einem Gewicht von bis zu 2,2 kg verwenden.

**WIR
HELFE
IHNE
GERNE
WEITER!**

Umzugssorgen?
Einlagerungen
Ausbildungsbetrieb
Möbelspedition
Transportfragen?
Spezialtransporte
Transporte mit Kran

92339 Beilngries
info@umzug-schmidt.de
www.umzug-schmidt.de
08461 / 6410 - 0

Spedition
Logistik & Umzüge
Schmidt

BÜCHER
GESCHENKE
ONLINESHOP

BUCHLADEN BEILNGRIES

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

**Erlebnis-Reisen, Geniesser-Reisen, Adventure-Trips
oder lieber**

**Relaxen am Strand, am Pool, in der Sauna
Wandern in den Bergen, Golfen,
Radeln, Yoga, Ayurveda und vieles mehr
allein, zu zweit, mit Familie oder in der Gruppe
mit dem Auto, Flug oder Schiff**

Buchen Sie hier Ihre Wunschreise

Kindinger Str. 1
91171 Greding
Tel. 08463 - 60 37 07
www.evita-reisen.de
info@evita-reisen.de

**EVITA
Reisen**

KÜRZINGER
TROCKENBAU INNENAUSBAU SANIERUNG

92339 Arnbuch Tel. 08468/ 6 53

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
13 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

H. BRANDL
Heizungsbau
HEIZUNG SOLAR SANITÄR KUNDENDIENST

Helge Brandl

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

**Guter Stoff
Tolle Wolle & GbR**
Inhaber: Gabriele & Sandra Gallitzendörfer



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

In diesem Kurs kombinieren wir Hula Hoop-Techniken mit Elementen aus Tanz und Workout, um Kraft, Balance und Ausdauer zu stärken. Durch beidseitiges Schwingen des Reifens wird gezielt die Bauchmuskulatur aufgebaut und die Koordination verbessert.

Außerdem kann das Training mit dem Hula Hoop zur Linderung von Rückenschmerzen beitragen und den Beckenboden stärken. Das Ganzkörper-Workout kräftigt beim Hüllern gezielt Arme, Beine und Rumpf.

Der Reifen wird vielseitig für Übungen am Boden eingesetzt, zusätzlich bringen Trainingseinheiten mit kleinen Bällen Abwechslung und Spaß. Jedes Training beginnt mit einem Warm-up und endet mit entspannenden Dehnübungen für ein rundum gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: eigenen Reifen



B4570A Hula Hoop

Donnerstag, 17.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Gebühren: 42 EUR

B4570B Hula Hoop

Donnerstag, 03.12.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 7x
Gebühren: 37 EUR

B4570C Hula Hoop

Donnerstag, 04.03.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Gebühren: 42 EUR

B4570D Hula Hoop

Donnerstag, 03.06.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Gebühren: 42 EUR

Fitness-Workout mit Kerstin

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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

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

Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

B4575A Fitness-Workout mit Kerstin

Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 13x
Gebühren: 78 EUR

B4575B Fitness-Workout mit Kerstin

Dienstag, 12.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR

B4575C Fitness-Workout mit Kerstin

Dienstag, 06.04.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 11x
Gebühren: 66 EUR
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Strong - der Kurs der unter die Haut geht! - Kraftvolles Konditionsworkout

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

Strong - Feel the beat!

Dieser Kurs bietet dir ein Training im Tempo-Rausch!

Ein kraftvolles Konditionsworkout, das deinen ganzen Körper fordert und Glückshormone freisetzt.

Das Besondere an diesem Kurs ist die Musik. Alle Beats und Effekte sind genau auf das Training abgestimmt - das lässt dich noch intensiver schwitzen!

Dabei baust du Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf.

Damit der Körper in Balance bleibt, erlernst du zum Abschluss die verschiedensten Entspannungstechniken.

B4576A Strong - Kraftvolles Konditionsworkout

Dienstag, 22.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 13x
Gebühren: 69 EUR

B4576B Strong - Kraftvolles Konditionsworkout

Dienstag, 12.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 47,50 EUR

B4576C Strong - Kraftvolles Konditionsworkout

Dienstag, 06.04.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 58,50 EUR
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Body Workout Mix mit Marion

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Marion Thoma

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.

B4579A Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 24.09.2026, 17:55 - 18:55 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR
Am 22.10.26 und am 19.11.26 findet KEIN Kurs statt.

B4579B Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 14.01.2027, 17:55 - 18:55 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR

B4579C Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 08.04.2027, 17:55 - 18:55 Uhr, 5x
Gebühren: 30 EUR

B4580 Ski - Gymnastik

Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 22x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 116,50 EUR
Am 07.12.2026 findet der Kurs in der Gymnasiumsturnhalle 4 statt.

AUCH EIN SPÄTERER ZUSTIEG IST MÖGLICH!

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.

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. Auch für ALLE, die noch mehr Fitness wollen!

B4585 Personal - Training speziell für DICH mit Kerstin

Termine werden gesondert vereinbart!

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: nach Vereinbarung

Individual Training ist ein maßgeschneidertes Fitness-Training speziell für DICH! Hier wird individuell auf die Bedürfnisse und Ziele die Du erreichen möchtest eingegangen. Du erhältst einen Trainingsplan und wirst mit Motivation und Tipps bei dieser Einheit begleitet.

Sport, Gesundheit und Ernährung stehen bei diesem Kurs im Vordergrund.

Ob Training mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln oder andere Hilfsmittel, entspannter Lauf, HIIT Workout, Entspannungstechniken und vieles mehr.

Ob Du bereits Sportler bist oder ganz neu startest - hier bist Du richtig.

Interesse? Dann melde Dich bei Deinem vhs Team!

Die Gebühren können erst bei Angabe der Dauer usw. vereinbart werden.

Step-Aerobic

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Manuela Kulisch-Beck

Ausdauertraining mit Musik - Step-Aerobic bietet ein dynamischen Workout, das Ausdauer, Koordination und Kraft vereint.

Energiegeladene Choreografien auf dem Step-Brett zu motivierender Musik bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärken Beine, Po und Rumpf und verbessern die Beweglichkeit.

Erste Step-Erfahrungen wären von Vorteil, aber kein Muss!



B4583A Step-Aerobic

Dienstag, 06.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR

B4583B Step-Aerobic

Dienstag, 26.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 7x
Gebühren: 42 EUR

B4583C Step-Aerobic

Dienstag, 06.04.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x
Gebühren: 30 EUR

Gymnastik sowie Zirkeltraining

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referent: Franz Bruckschögl

Es erwarten Sie Gymnastikübungen und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur. Immer wieder wird aber auch ein abwechslungsreiches Zirkeltraining eingebaut.

Es werden an verschiedenen Stationen 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.

Den Abschluss bilden gezielte Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit und Regeneration.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, eine halbe Stunde Volleyball zu spielen. Anmeldung unter B4591 erforderlich.



B4590A Gymnastik sowie Zirkeltraining

Mittwoch, 23.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 51,50 EUR
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet KEIN Kurs statt!

B4590B Gymnastik sowie Zirkeltraining

Mittwoch, 13.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x
Gebühren: 39 EUR

Volleyball nach Gymnastik/Zirkeltraining

Nach dem 1-stündigen Ausdauertraining beim Kurs B4590A/B „Zirkeltraining sowie Gymnastik“ gibt es für alle Volleyballspieler die Möglichkeit, bei genügend Interessent*innen, im Anschluss 30 Minuten Volleyball zu spielen.

Es werden nach Kursblockende die tatsächlich stattgefundenen Kurstage abgerechnet.

Dieser Kurs kann nur in Kombination mit einer Anmeldung zum GYMNASTIK-KURS B4590A/B getätigt werden.

B4591A Volleyball nach Gymnastik /Zirkeltraining

Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 33 EUR

B4591B Volleyball nach Gymnastik /Zirkeltraining

Mittwoch, 13.01.2027, 19:30 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 25 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 für alle, die mit Spaß im Wasser trainieren wollen.

B4600A Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 15x
Gebühren: 60 EUR
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet der Kurs statt.

B4600B Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 03.02.2027, 19:00 - 19:45 Uhr, 10x
Gebühren: 40 EUR

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk

Gebühr zzgl. 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 Aus-

dauer 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.

B4610A Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 23.09.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 15x
Gebühren: 60 EUR
Am 18.11.2026 (Buß- und Betttag) findet der Kurs statt.

B4610B Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 03.02.2027, 19:45 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 40 EUR

Aquajogging

Hallenbad Beilngries

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 Schrittgrößen 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!

B4614A Aquajogging I

Mittwoch, 23.09.2026, 17:10 - 17:50 Uhr, 12x
Referent: Mario Brzosk
Gebühren: 47 EUR

B4614B Aquajogging I

Dienstag, 12.01.2027, 17:10 - 17:50 Uhr, 13x
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 51 EUR

B4616A Aquajogging II

Mittwoch, 23.09.2026, 17:50 - 18:30 Uhr, 12x
Referent: Mario Brzosk
Gebühren: 47 EUR

B4616B Aquajogging II

Dienstag, 12.01.2027, 17:50 - 18:30 Uhr, 13x
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 51 EUR

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

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

B4620A Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Freitag, 25.09.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

B4620B Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Freitag, 13.11.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

B4623 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Freitag, 25.09.2026, 19:15 - 20:00 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau (Niveau I)

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

Die mittlere Stufe/Niveau ist für Schwimmer*innen geeignet, die die Grundlagen des Kraulens sowie ein stabiles Gleichgewicht auf der langen Achse erworben haben, aufbauend auf dem Anfängerkurs.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Schwimmpaddel

B4621A Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau (Niveau I)

Freitag, 13.11.2026, 19:15 - 20:00 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

B4621B Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau (Niveau I)

Freitag, 15.01.2027, 19:15 - 20:00 Uhr, 6x
Gebühren: 37 EUR

B4622 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Niveau II

Freitag, 05.03.2027, 19:15 - 20:00 Uhr, 6x
Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 37 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

Die fortgeschrittene Stufe/Niveau ist für Schwimmer*innen geeignet, die die Grundlagen des Kraulens sowie ein stabiles Gleichgewicht auf der langen Achse gut beherrschen, aufbauend auf dem Kurs auf Niveau I.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Schwimmpaddel

ZUMBA

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3

Referentin: Simone Krauser

Gebühren: 42 EUR

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“!

B4640A ZUMBA

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Am 24.09.2026 findet KEIN Kurs statt!

B4640B ZUMBA

Donnerstag, 03.12.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Am 04.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B4640C ZUMBA

Donnerstag, 04.03.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

B4640D ZUMBA

Donnerstag, 03.06.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

B4641A ZUMBA

Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Am 24.09.2026 findet KEIN Kurs statt!

B4641B ZUMBA

Donnerstag, 03.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Am 04.02.2027 findet KEIN Kurs statt!



B4641C ZUMBA

Donnerstag, 04.03.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x

B4641D ZUMBA

Donnerstag, 03.06.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x

B4665 Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout

Montag, 05.04.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 80 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.

Jumping

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Kathrin Winkler

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnesstraining 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.



B4673A Jumping

Mittwoch, 16.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8x
Gebühren: 51 EUR

B4673B Jumping

Mittwoch, 25.11.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 9x
Gebühren: 58 EUR

B4673C Jumping

Mittwoch, 03.03.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 9x
Gebühren: 58 EUR

B4673D Jumping

Mittwoch, 02.06.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 6x
Gebühren: 38 EUR

Aerial Yoga (Tuchyoga)

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Yelena Lukicheva
Gebühren: 58 EUR

Aerial Yoga ist eine neue Art von gelenkschonenden Bewegungsabläufen mit Hilfe eines „u“-förmigen Tuches, das von der Decke hängt.

Eine spielerische und zugleich anspruchsvolle Yogaform in der Luft. Sie stärkt die Muskulatur, fördert Balance und Beweglichkeit und lehrt uns, dem eigenen Körper zu vertrauen – loszulassen und das Gefühl des Fliegens zu genießen. Aerial Yoga schenkt Leichtigkeit und neue Perspektiven.

Bitte tragen Sie aus hygienischen Gründen während der gesamten Kursdauer eine lange Hose und ein T-Shirt (kein Achselshirt).



B4681A Aerial Yoga

Mittwoch, 23.09.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, 7x

B4681B Aerial Yoga

Mittwoch, 25.11.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, 7x

B4681C Aerial Yoga

Mittwoch, 27.01.2027, 18:15 - 19:00 Uhr, 7x

B4681D Aerial Yoga

Mittwoch, 07.04.2027, 18:15 - 19:00 Uhr, 7x

B4681E Aerial Yoga

Mittwoch, 09.06.2027, 18:15 - 19:00 Uhr, 7x

B4630 Inline-Skating - für Erwachsene

Samstag, 17.04.2027, 16:30 - 18:00 Uhr, 2x
Grundschule Beilngries -Vordach und Fahrradhäuschen
Referentin: Kathrin Hausler
Gebührenstaffelung bei 2x:
6 TN = 38 EUR / 7 TN = 33 EUR / ab 8 TN = 29 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die bereits erste Erfahrungen auf Inlineskates gesammelt haben. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der Fahrtechnik mit besonderem Schwerpunkt auf sicheres und kontrolliertes Bremsen. Ergänzend dazu fördern gezielte Übungen zur Koordination, Balance und Reaktion das sichere und entspannte Fahren. Der Spaß in der Gruppe kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Kniebeschützer) und Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Koronarsport

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Petronella Cannon und Petra Forster
Zustieg nach Voranmeldung bedingt möglich.

Sport und Bewegung bei Herzkrankheiten:

Auch Herzranke sollen und dürfen Sport treiben, was Ihre Lebenserwartung und Ihr Gesamtfinden verbessern kann. Ambulante Herzgruppen haben als Sonderfunktion des Behindertensports große Bedeutung gewonnen. Die Herzsportgruppe wird während der Übungsstunden von erfahrenen Internist*innen betreut und die Leitung obliegt speziell ausgebildeten Kursleitungen. Die gymnastischen Übungen sind auf Herz- und Kreislauf-erkrankte abgestimmt und dienen besonders auch der Rehabilitation nach Herzoperationen.

Bitte beachten Sie, dass vor Kursantritt eine „Ärztliche Verordnung“ zum ambulanten Behindertensport durch Ihren behandelnden Arzt/Ärztin erteilt werden muss. Dieses Formular ist im Büro der vhs abzugeben.

Die Volkshochschule Beilngries möchte sich ganz herzlich bei den Ärztinnen und Rettungssanitäterinnen und Rettungssanitäter bedanken, die unsere Herzsportgruppen abwechselnd jede Woche betreuen. Vielen Dank für den unermüdlichen Einsatz, die fachliche Kompetenz und für Ihr selbstloses Engagement mit dem Sie den Reha-Sport unterstützen.

Vielen Dank an:

Frau Dr. Thumann, Frau Ecker, Frau Dr. Keller, Frau Dr. Baumann, Frau Dr. Allgayer, Frau Dr. Schmidt, Frau Güntner und Herrn und Frau Beer.

Auch an unsere Übungsleiter*innen Petra Forster, Petronella Cannon und Michael Eberle geht ein herzliches Dankeschön! Sie tragen nicht nur durch ihre hervorragende Fachkompetenz, sondern auch durch ihr persönliches Engagement zum Wohlbefinden der Teilnehmenden aber auch zum Zusammenhalt in der Koronarsportgruppe bei. Vielen Dank hierfür!



B4800 Koronarsport

Donnerstag, 17.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 18x
freiwillige Mitgliedschaft: 54 EUR

B4801 Koronarsport

Donnerstag, 25.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 18x
freiwillige Mitgliedschaft: 54 EUR

B4810 Koronarsport

Donnerstag, 17.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 18x
freiwillige Mitgliedschaft: 38 EUR

B4811 Koronarsport

Donnerstag, 25.02.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 18x
freiwillige Mitgliedschaft: 38 EUR

Rehasport

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Petronella Cannon

Zustieg nach Voranmeldung möglich.

Zurück in Bewegung – mit Rehasport an Ihrer VHS!

Kraft zurückgewinnen, Beweglichkeit fördern und das Wohlbefinden steigern – in einem geschützten Rahmen mit professioneller Begleitung. Ob nach einer Verletzung, Operation oder bei chronischen Beschwerden: Unsere Rehasport-Kurse sind individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Eine qualifizierte Übungsleiterin, eine kleine Gruppe und eine motivierende Gemeinschaft – starten Sie jetzt Ihren Weg zu mehr Gesundheit!

Aktiv werden. Stark bleiben. Ihre VHS begleitet Sie dabei.

Bitte beachten Sie, dass vor Kursantritt eine „Ärztliche Verordnung“ zum Rehabilitationssport durch Ihren behandelnden Arzt/Ärztin erteilt werden muss. Dieses Formular ist im Büro der vhs abzugeben. Die Kursgebühren werden mit den Krankenkassen abgerechnet.

B4850 Rehasport

Freitag, 18.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 18x

B4851 Rehasport

Freitag, 26.02.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 18x

wir organisieren ein Event für deinen besonderen Tag:

Sie sind auf der Suche nach einem unvergesslichen Erlebnis für einen Kindergeburtstag, für Feiern für Erwachsene oder das nächste Team-Event? Wir bieten eine Vielzahl spannender und unterhaltsamer Themen, die Sie je nach Wunsch zwischen einer und drei Stunden buchen können.

Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote und machen Sie Ihren besonderen Tag zu einem außergewöhnlichen Erlebnis. Sowohl Kinder als auch Erwachsene kommen hier auf ihre Kosten. Egal ob Sie einen besonderen Anlass feiern oder einfach mal abschalten möchten, unsere Event-Angebote bieten die perfekte Gelegenheit dafür.

Auch eine Auswahl an kindgerechten Angeboten sind speziell darauf ausgelegt, Kreativität und Freude zu fördern.

Die detaillierte Beschreibung unserer nachfolgenden Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-beilngries.de von Kursnummer B7010 bis B7170!

Für ERWACHSENE

- Event Bogenschießen
- Axtwerfen ab 18 Jahre
- Weinkunde zu antialkoholischen oder alkoholischen Weinen
- Kräuter- und Naturerlebniswanderung für Erwachsene
- Aerial-Yoga für Erwachsene
- Tanz-Event mit Kerstin für alle bis 99 Jahre
- Alpaka-Führung
- Schminkkurs „Entdecke die Welt des Make-ups“
- Ein ganz besonderer Beauty-Tag für Gesicht und Hände
- **Koch- und Backevent für Erwachsene:** deutsche Küche, bayrische Küche, Knödelvarianten aus aller Welt, italienische Küche, thailändische Küche, arabische Küche, Backevents mit Anita – Sie können Ihr Wunschmenü auswählen
- Jumpingkurs
- Schweißkurs mit verschiedenen Materialien
- Hochsteckfrisuren selber machen
- Intensiv-Fototag

Für KINDER:

- Aerial-Dance-Kids ab 8 Jahre
- Event Bogenschießen
- HipHop-Dance Workshop
- Skateboardkurs Kinder ab 4 Jahre und Jugendliche



- Tanzworkshop für Teenies ab 10 Jahre
- Tanzwerkstatt für Kinder ab 4 Jahre
- Dance Celebration – Dein Event. Dein Beat. Dein Moment
- Dance Kids Party – Tanzen, Lachen, Geburtstag feiern
- Alpaka-Führung
- Bastelaktion von 5 - 10 Jahre
- Nähen ohne Nähmaschine für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahre
- **Koch- und Backevents für Kinder:** italienische Küche, deutsche Küche, bayrische Küche, Knödelvarianten aus aller Welt, Backevents mit Anita - Sie können Ihr Wunschmenü auswählen
- Spielerisch mit allen Sinnen die Natur erkunden
- Kräuterwandern mit Butterherstellung und kleiner Botzeit
- Kräuterwandern mit Lagerfeuer, Stockbrot und Würstl
- Naturkunst aus Blättern, Stöcken und Steinen
- Haare flechten bei Kindern


B4855 Rehasport

Freitag, 18.09.2026, 15:55 - 16:55 Uhr, 18x

B4856 Rehasport

Freitag, 26.02.2027, 15:55 - 16:55 Uhr, 18x

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-Schelldorf, Telefon 08406/540, Sparkasse Beilngries: IBAN: DE2572150000000552398 – BIC: BYLADEM11NG.

Kultur
Malen mit Freude – Abendkurs

Kreative Entfaltung für Jugendliche und Erwachsene
Referentinnen: Hildegard Ablaßmaier und Olena Biltska
Mittelschule Beilngries, Natur- und Technik Raum

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene „Mein Atelier“

- Erleben Sie die Freude und Entspannung der Malerei
- Probieren Sie unterschiedliche Maltechniken aus.
- Verwirklichen Sie Ihre künstlerischen Ideen mit professioneller Unterstützung.
- Wechsel zwischen vorgegebenen Motiven und Ihren eigenen Lieblingsmotiven.

Benötigtes Material:

Aquarellfarben bzw. Acrylfarben, Flach- Rund-, Spitzpinsel in verschiedenen Stärken und Größen.
Aquarellpapier bzw. Keilrahmen in kleineren Größen
Aquarell- Acrylmalblock min. 30 x 40 cm

B5001A Malen mit Freude – Kreative Entfaltung

Freitag, 25.09.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 6x
Gebührenstaffelung: 5 TN = 116 EUR / 6 TN = 97 EUR / 7 TN = 83 EUR / ab 8 TN = 74 EUR

B5001B Malen mit Freude – Kreative Entfaltung

Freitag, 13.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 6x
Gebührenstaffelung: 5 TN = 116 EUR / 6 TN = 97 EUR / 7 TN = 83 EUR / ab 8 TN = 74 EUR

B5001C Malen mit Freude – Kreative Entfaltung

Freitag, 15.01.2027, 18:00 - 20:30 Uhr, 7x
Gebührenstaffelung: 5 TN = 135 EUR / 6 TN = 113 EUR / 7 TN = 97 EUR / ab 8 TN = 86 EUR

B5001D Malen mit Freude – Kreative Entfaltung

Freitag, 12.03.2027, 18:00 - 20:30 Uhr, 8x
Gebührenstaffelung: 5 TN = 155 EUR / 6 TN = 129 EUR / 7 TN = 111 EUR / ab 8 TN = 99 EUR

Kreativ zu mehr Lebensfreude – Selbstvertrauen stärken – innere Ruhe

Referentin: Sabrina Landfried, Heilpraktikerin, Burn-Out- und Resilienzberaterin

Gebühren bei 3 Stunden: 19 EUR

Gebühren bei 1,5 Stunden: 9,50 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 17

B1250 Kreativ zu mehr Lebensfreude

Donnerstag, 18.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Inhalt: Kunst und Humor (kurze Einführung) / Comicfiguren zeichnen Schritt für Schritt

B1251 Kreativ Selbstvertrauen stärken

Samstag, 20.03.2027, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x
Inhalt: Pouring mit Acrylfarbe

B1252 Kreativ zur inneren Ruhe

Donnerstag, 11.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Inhalt: Collagetechnik / kreative Muster (Zentangle) und Mandala

Sockenstricken

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Gabriele Eberl
Gebühren: 45 EUR

NEU!

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du dein eigenes Paar handgestrickter Socken anfertigst - von der Maschenaufnahme über das Stricken von Bündchen, Ferse und Spitze bis zur fertigen Socke. Du erhältst viele praktische Tipps zu Garn, Nadelstärke und Passform, damit deine Socken perfekt gelingen.

Voraussetzung: Rechte und linke Maschen sicher beherrschen.

Zum ersten Kurstermin bringt die Kursleiterin eine Auswahl passender Sockenwolle und die entsprechenden Nadeln mit. So ist gewährleistet, dass alle Teilnehmenden mit einer geeigneten und qualitativ hochwertigen Wolle arbeiten können. Die Wolle kann direkt bei der Kursleiterin erworben und vor Ort bezahlt werden. Bei Fragen oder wenn Sie sich bereits vor Kursbeginn beraten lassen möchten, können Sie die Kursleiterin gerne vorab unter der Telefonnummer 0160/93274852 kontaktieren.

B5123 Sockenstricken

Montag, 09.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 4x

B5124 Sockenstricken

Donnerstag, 18.02.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 4x

Weidenflechkurs

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Sonja Nuber
Gebührenstaffelung: 5-6 TN = 24 EUR / ab 7 TN = 20 EUR

Wir flechten mit frischen Weiden verschiedene Objekte für den Garten. Es können mit Hilfe von Metallrahmen, runde (Durchmesser ca. 30 cm oder 50 cm), oder eckige (100 cm x 30 cm) Werkstücke angefertigt werden.

Mit Glasperlen, Drähten, Filzschneuren, Glaseinsätzen usw. werden diese noch verziert.

Die Form und Größe bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Seitenschneider, Schere

Die rechteckigen Gestelle benötigen einen großen Maler-eimer mit Sand befüllt.

Materialkosten je nach Größe und Form 28 EUR bis 42 EUR. Ein Glaseinsatz je nach Größe kostet ca. 10 bis 15 EUR. Diese Gebühren werden mit der Kursleitung abgerechnet.

B5145 Weidenflechkurs

Montag, 01.03.2027, 17:30 - 21:00 Uhr, 1x

B5146 Weidenflechkurs

Dienstag, 02.03.2027, 17:30 - 21:00 Uhr, 1x

B5147 Weidenflechkurs

Mittwoch, 03.03.2027, 17:30 - 21:00 Uhr, 1x

Seifen selbst gemacht

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Katharina Kreuzer
Gebühren: 24 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 Teilnehmenden 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 Nachhaus-transport.

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.

Bei Nichterscheinen fallen trotzdem die Materialkosten an.


B5160A Seifen selbst gemacht

Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

B5160B Seifen selbst gemacht

Samstag, 13.02.2027, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Die Kunst des Klöppelns

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Brigitte Kern
Gebührenstaffelung: 5 TN = 93 EUR / 6 TN = 78 EUR / ab 7 TN = 67 EUR

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Im Kurs werden sowohl Grund- als auch erweiterte Kenntnisse in den Klöppeltechniken der Bänder-, Guipure- und Torchonspitze anhand des internationalen Farbcodes vermittelt.

Anfänger*innen, die Klöppelmaterial benötigen, werden gebeten, rechtzeitig vor Kursbeginn mit der Kursleiterin (Tel. 09181/3874) Kontakt aufzunehmen (Starterpaket ca. 130 EUR).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Stecknadeln, Klebestift, Karton, Klöppelutensilien (falls vorhanden)

B5237A Die Kunst des Klöppelns

Dienstag, 22.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 5x
Kurstage: 29.09./06.10./20.10./10.11./24.11.2026

B5237B Die Kunst des Klöppelns

Dienstag, 02.03.2027, 14:00 - 17:00 Uhr, 5x
Kurstage: 02.03./16.03./13.04./27.04./11.05.2027

winterharte Blütenstauden,
Kräuter und Gräser



Staudengärtnerei
Schneider

Wallnsdorf L 6 92334 Berching info@stauden-schneider.de
www.stauden-schneider.de



Griechenland
in Bayern genießen ...



Anastasios Gouzas 92339 Beilngries
Kelheimer Str. 2 ☎ 0 84 61 / 70 59 512



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



LEIDL
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 Grundlage für hochwertige Lebensmittel.



☎ + ☎ (0 84 61) 302 | E-Mail info@metzgerei-leidl.de
WWW.METZGEREI-LEIDL.DE

Verschiedene Formen um Lebensmittel haltbar machen

B5430A Sammeln und Konservieren von Pilzen

Samstag, 17.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Büro 1
Referentin: Helga Lichtner, Pilzsachverständige
Gebühren: 45 EUR
Anmeldeschluss: 15.10.2026

NEW!

Für alle, die Pilze nicht nur trocknen und einfrieren wollen, sondern gerne etwas Neues, Interessantes und Außergewöhnliches ausprobieren wollen, um ihre Familie und Freunde mit etwas Besonderem und Leckerem zu erfreuen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam etwas zubereiten, was man in keinem Supermarkt kaufen kann. Wir sammeln die Pilze selbst und machen sie gemeinsam ohne trocknen oder einfrieren für mehrere Monate haltbar. Dabei werden Ihnen mehrere Tricks und Kniffe zum Konservieren beigebracht, die sich seit Jahrzehnten bewährt haben.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen mit dem Sammeln von Speisepilzen gemacht haben und eine Form der Zubereitung kennenlernen wollen.

Wir werden gemeinsam um 9 Uhr an der vhs starten, in den Wald gehen und bis 12 Uhr Pilze sammeln. Danach kehren wir zur vhs zurück, essen eine kleine Brotzeit, die von jedem selbst mitzubringen ist, und beginnen dann mit der Bestimmung unserer Ausbeute. Anschließend geht es gleich ans Eingemachte, denn dann werden die Pilze gereinigt und konserviert.

Wichtig für unseren Waldausflug ist wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie Korb und Messer zum Sammeln (keine Eimer, Taschen oder Tüten).

Für die Gewürze, Gläser, Zahnbürsten zum reinigen der Pilze usw. müssen ca. 3 EUR an die Referentin bezahlt werden.

Bitte mitbringen: ein kleines scharfes Messer, Geschirrtuch und eigene Getränke und Brotzeit für Mittag.

Sommer aus dem Glas

Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Helga Lichtner
Gebühren: 25 EUR

NEW!

Wir lieben den Sommer, weil er uns zahlreiche Früchte, Beeren und Gemüse bringt. Deswegen möchten wir diese ganze Hülle und Fülle so lange wie möglich genießen. Um das zu erreichen und um etwas Abwechslung auf den Tisch und in den Alltag zu bringen, soll dieser Kurs für alle weitere Möglichkeiten der Verarbeitung zeigen.

Obst kann nicht nur mit Zucker konserviert werden - es geht auch interessanter und ungewöhnlicher. In diesem Kurs werden wir zusammen verschiedene Obst-, Beeren- und Gemüsesorten auf eine ganz neue Weise haltbar machen. Es wird saisonales Obst und Gemüse verwendet, das derzeit reif ist.

Diese Obst- und Gemüsekonserven bereichern später Ihre Fleisch- und Fischgerichte und geben verschiedenen Salaten das gewisse Etwas.

Materialkosten von ca. 5 - 10 EUR werden im Kurs mit der Referentin abgerechnet.



B5430D Sommer aus dem Glas – Früchte, Beeren und Gemüse mal anders

Samstag, 03.07.2027, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 01.07.2027

B5430E Sommer aus dem Glas - Gemüse und Obst

Samstag, 18.09.2027, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 16.09.2027

Fermentieren

Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Bianka Kipfelsberger-Halser
Gebühren: 21 EUR

NEW!

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 - 20 EUR werden mit der Kursleiterin abgerechnet!

Was ist eigentlich ein „Ferment?“ und wofür sind diese Fermente eigentlich gut? In diesem Kurs werden die Antworten dazu gegeben.

Dieser Kurs wird vollgepackt mit viel Wissen, viel Kreativität und viel Geschmack.

Wir fermentieren Obst, Gemüse, Kräuter... und lernen wie die fermentierten Produkte zu Hause verwendet werden können.

Mitzubringen sind viele Gläser mit Schraubverschluss in verschiedenen Größen, eine oder zwei Flaschen mit Schraubverschluss, sowie eine Schürze und ein gutes Messer.

B5469 Obst, Gemüse und Kräuter fermentieren

Donnerstag, 24.09.2026, 17:30 - 21:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 22.09.2026

Beispiele: Äpfel, Kürbis, Zitrusfrüchte, Würzpaste, fermentierter Tee aus Wildkräuter, Limonade, Immunstärker, Kraut, Gemüsebrühe

Die Referentin wird 2 - 4 Produkte auswählen.

B5470 Fermentation mit den ersten Frühjahrsblüchern

Dienstag, 06.04.2027, 17:30 - 21:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 02.04.2027

Beispiele: Fermentierte Gemüsebrühe, -suppe, Limonade, Würzpaste, Frühlingsessig, Blumenkohl-Reis in Curry
Die Referentin wird 2 - 4 Produkte auswählen.

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.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

Bitte informieren Sie uns bereits bei der Anmeldung über bestehende Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



B64006-O Online - Vom Brei zum Familientisch

Montag, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Christine Krebs, Diplom Ökotrophologin
Kostenloses Onlineangebot
Anmeldeschluss: 09.11.2026

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, wel-

che Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

B64007-O Online - Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

Montag, 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Christine Krebs, Diplom Ökotrophologin
Kostenloses Onlineangebot
Anmeldeschluss: 30.11.2026

Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder - denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

Kochkurse mit Ingrid Taudte

Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin und Fastenleitung
Gebühren: 21 EUR

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt (ca. 12 - 15 EUR pro Person).

B5402 Fleischlos glücklich

Dienstag, 17.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 13.11.2026

Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie einen vegetarischen Gaumenschmaus.

Wie schmeckt ein Vegi-Döner, Hirsebratling oder Gemüsekuchen mit Tomatenseife und einiges mehr...?

Viele brauchbare Tipps für die fleischlose Küche! Geschmackserlebnisse der besonderen Art erwarten Sie in diesem Kurs.



B5403 Vegan kochen und backen

Dienstag, 26.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 22.01.2027

In diesem veganen Koch- und Backkurs bereiten Sie gemeinsam vielseitige Gerichte zu - von pikanten und süßen Aufstrichen über mehlfreies Brot und Crepes mit herzhafter Füllung bis hin zu einer Lasagne mit Zucchini-Mandelfüllung und fruchtiger Tomatensoße. Zum Abschluss warten süße Überraschungen, die zeigen, wie genussvoll pflanzliche Küche sein kann.

B5404 Bayrisch vegetarisch im Frühling unter anderem mit Bärlauchrezepten

Mittwoch, 07.04.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 05.04.2027

Entdecken und erleben Sie, wie Sie alte bayrische Schmankerl ohne Fleisch schmackhaft zubereiten können. Wie schmecken Tofupflanzerl, Kartoffelgulasch, Erdäpfelkass mit Bärlauch, Fünfminutennudeln?

Lassen Sie sich zusätzlich mit weiteren Bärlauchrezepten überraschen.



B5405 Basischkochen - leicht und lecker

Mittwoch, 28.04.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 26.04.2027

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.

Thai-Kochkurse mit Fah

Referentin: Jantramas Stiegler
Gebühren: 25 EUR

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Currys, Suppen & süße Klassiker

NEU!

Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der thailändischen Küche und lernen Sie ausgewählte Gerichte aus Zentral- und Nordthailand kennen. Das Hunglay-Curry duftet nach Masala-Gewürzen und Ingwer. Es ist cremig und zählt zu den beliebtesten Currys Nordthailands.

Wir kochen:

- Tom Yum Goong: Pikante Suppe mit Garnelen
- Gaeng Hung Lay Moo: Nordthailändisches Hunglay-Curry mit Schweinebauch und Reis
- Gebackene Banane

B5415A Currys, Suppen & süße Klassiker

Montag, 16.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 13.11.2026

B5415B Currys, Suppen & süße Klassiker

Montag, 23.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 20.11.2026

B5415C Currys, Suppen & süße Klassiker

Montag, 08.03.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 05.03.2027

B5415D Currys, Suppen & süße Klassiker

Montag, 15.03.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 12.03.2027

Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah: Grünes Curry & Kokosduft

NEU!

Referentin: Jantramas Stiegler
Gebühren: 25 EUR

Fleischlos, aromatisch und überraschend vielseitig: In diesem Thai-Kochkurs entdecken Sie die kreative vegetarische Küche Thailands. Junge Jackfrucht und Sojagranulat treffen auf cremige Kokosmilch, frische Kräuter und feine Gewürze – für authentischen Genuss mit besonderem Geschmack.

Wir kochen:

- Tom Kha Pak – Cremige Kokosmilchsuppe mit Gemüse
- Grünes Curry mit junger Jackfrucht und Sojagranulat – Serviert mit Reis
- Kluy Chuem – Babybananen in Sirup mit Eis

B5417A Grünes Curry & Kokosduft

Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 09.10.2026

B5417B Grünes Curry & Kokosduft

Mittwoch, 21.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 19.10.2026

B5417C Grünes Curry & Kokosduft

Montag, 05.04.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 02.04.2027

B5417D Grünes Curry & Kokosduft

Montag, 19.04.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 16.04.2027

Kochkurse aus Nahost

Referent: Iyad Al Abdo
Gebühren: 21 EUR

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Lernen Sie die Vielfalt der syrischen Küche kennen und tauchen Sie ein in die Aromen der arabischen Küche, mit frischen Zutaten und orientalischen Gewürzen. Wir bereiten gemeinsam ein traditionelles Menü zu von herzhaften bis süßen Köstlichkeiten.

Lernen Sie typische Zubereitungstechniken kennen und freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend in geselliger Atmosphäre mit interessanten Rezepten.

Neben praktischen Tipps erfahren Sie auch etwas über die Esskultur Syriens.

Für alle, die gerne Neues entdecken und mit Genuss kochen!

B5420 Arabische Küche entdecken – Fattoush, Kabsa und süßer Milchreis

Montag, 12.10.2026,
18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 09.10.2026

NEU!

Als Vorspeise servieren wir einen frischen Fattoush-Salat mit aromatischem Baba Ghanoush, einem beliebten Auberginen-Dip.

Anschließend kochen wir Kabsa, ein würziges Reisgericht mit Hähnchen, das zu den bekanntesten Spezialitäten der arabischen Halbinsel zählt. Dazu reichen wir einen erfrischenden Joghurt-Gurken-Dip sowie die würzige Daqqus-Soße.

Den süßen Abschluss bildet ein cremiger Milchreis nach traditioneller Art.



B5421 Kulinarische Reise nach Syrien – Traditionelle Spezialitäten mit Herz

Mittwoch, 02.12.2026,
18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 30.11.2026

NEU!

Den Auftakt macht eine wärmende Linsensuppe, serviert mit geröstetem Brot und knusprigen Käse-Sambusak.

Als Hauptgericht kochen wir Shakriyeh – zartes Kalbfleisch in einer cremigen Joghurtsoße, begleitet von lockerem Bulgur.

Zum süßen Abschluss genießen wir Basbousa, einen saftigen syrischen Grießkuchen, der mit seinem feinen Aroma begeistert.

B5422 Vegetarische Köstlichkeiten aus dem Orient

Mittwoch, 13.01.2027,
18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 11.01.2027

NEU!

Den Anfang macht ein frischer orientalischer Bohnensalat mit knackigem Gemüse und cremigem Tahini-Dressing.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen hausgemachte Falafel – außen knusprig, innen würzig und saftig.

Zum Abschluss genießen wir Madlouqa, ein traditionelles syrisches Dessert mit feinen Pistazien und cremiger Ashta, das mit seiner besonderen Kombination aus Süße und orientalischen Aromen begeistert.

B5423 Syrische Küche - Kulinarische Reise in den Orient

Mittwoch, 16.03.2027,
18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 12.03.2027

NEU!

Auf dem Menüplan stehen folgende Gerichte:

Tabbouleh (Petersiliensalat mit Bulgur und Zitrone)

Lahm bi Siniyeh (Ofen-Hackfleischgericht) mit Tahini-Soße und Reis

Blumenkohl mit Tahini-Soße und Reis

Hummus

Panna Cotta mit Rosenwasser

Kochkurs: Ayurveda

Referent: Uwe Nikolaus
Gebühren: 25 EUR

NEU!

In diesem Workshop kochen wir gemeinsam ayurvedische Gerichte und befassen uns mit der Ernährung aus Sicht des Ayurveda.

Zu Beginn lernen wir die Historie und Grundlagen kennen, worauf vielfältige praktische Informationen zur Selbstanwendung folgen.

Dazu zählt die Beschäftigung mit:

- der physiologischen und mentalen Konstitution und deren Zusammenspiel laut Ayurveda (Prakriti, Dosha, ...),
- den Prinzipien, Richtlinien und Empfehlungen der ayurvedischen Ernährungslehre,
- sowie der Gewürz- und Kräuterkunde.

Außerdem erhalten die Teilnehmenden ein Skript mit Rezepten und weiteren Informationen rund um die ayurvedische Ernährung und Gewürze.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 EUR pro Person werden mit der Kursleitung abgerechnet!

B5425 Kochkurs: Ayurveda

Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 12.10.2026

B5426 Kochkurs: Ayurveda

Donnerstag, 11.03.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 08.03.2027

Backkurse mit Bäckerin Manuela

Referentin: Manuela Thumann

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

B5427 Pizzen in verschiedenen Variationen

Donnerstag, 08.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 06.10.2026
Gebühren: 25 EUR

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie leckere Pizzen in verschiedenen Varianten selbst zubereiten. Gemeinsam stellen wir einen klassischen Pizzateig her, bereiten unterschiedliche Beläge vor und backen traditionelle sowie kreative Pizza-Kreationen. Dabei erhalten Sie praktische Tipps zur Teigverarbeitung, Zutatenwahl und Backtechnik. Anschließend werden die frisch gebackenen Pizzen gemeinsam verkostet. Ein Kurs für alle Pizza-Liebhaber – von Einsteigern bis zu Hobbyköchen.

B5428 Brezen & Laugengebäck – wie vom Bäcker

Donnerstag, 25.02.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 23.02.2027
Gebühren: 21 EUR

NEU!



Der Duft von frisch gebackenen Brezen und knusprigem Laugengebäck ist unverwechselbar. In diesem Backkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie die beliebten Klassiker hergestellt werden. Von der Teigherstellung über das Formen bis hin zum richtigen Laugen und Backen erfahren Sie alle wichtigen Grundlagen und wertvolle Tipps und Tricks für die Zubereitung zu Hause für ein perfektes Ergebnis.

Die frisch gebackenen Köstlichkeiten werden anschließend gemeinsam verkostet.

Ein Kurs für alle, die traditionelles Handwerk lieben und Laugengebäck künftig selbst backen möchten.



Kochkurse mit Helga Lichtner

Referentin: Helga Lichtner, Pilzsachverständige
Gebühren: 21 EUR

B5430B Pilze als fleischlose Alternative - Kulinarische Reise in die UdSSR

Donnerstag, 22.10.2026,
18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 20.10.2026

NEU!

In der ehemaligen UdSSR waren Pilze eines der beliebtesten und meist verwendeten Produkte und die Rezepte und Zubereitungsarten wurden von Mutter zu Tochter weitergegeben. Auch bei uns in Mitteleuropa werden Pilze zunehmend beliebter, und das nicht ohne Grund. Sie enthalten Vitamine, Ballaststoffe, Eiweiß und sind sehr kalorienarm bei vollem Geschmack.

In diesem Kurs werden wir Gerichte kochen, die sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe geeignet sind. Die Pilze sollen so vollkommen zur Geltung kommen und den Teilnehmern neue kulinarische Perspektiven aufzeigen. Gekocht wird nach UdSSR-Tradition und überlieferten Familienrezepten sowie frisch gesammelten Pilzen aus dem Wald. Selbstverständlich sind die Gerichte aber auch mit Pilzen aus dem Supermarkt umzusetzen. Zudem kommen die Rezepte gänzlich ohne Fleisch aus. Ziel ist hierbei, ein komplettes Menü mit Pilzen in der Vor- und Hauptspeise zu kochen.

Materialkosten von ca. 3 EUR müssen bei der Referentin direkt bezahlt werden.

B5430C Kochen mit selbst konservierten Pilzen

Donnerstag, 18.03.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 16.03.2027

NEU!

Nach dem fleißigen Treiben im Herbst und einem hoffentlich hohen Pilzaufkommen kann es passieren, dass man vor seiner konservierten Ausbeute steht und sich nun die Frage stellt: „Was nun?“. Denn Pilze als Antipasti sind zwar sehr wohlschmeckend und schnell aufzutischen, aber man sucht doch immer nach Möglichkeiten, diese auf eine abwechslungsreichere Art zu genießen. In diesem Kurs werden wir ein paar Gerichte mit selbst konservierten Pilzen zubereiten, um Ihnen nahezubringen, wie bereichernd ein Glas eingelegter Pilze sein kann. Dabei werden unterschiedlich verarbeitete Pilze verwendet und das in komplett verschiedenen Gerichten serviert, beispielsweise als Snack, Salat oder Hauptspeise.

Materialkosten von ca. 5 - 10 EUR müssen bei der Referentin direkt bezahlt werden.

Traditionelle italienische Küche mit Francesca

Referentin: Francesca Mosca

Gebühren: 25 EUR

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, kleine Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug und teilweise Kuchenform rund (ca. 26 cm), Nudelholz

Die Termine werden Anfang Januar 2027 auf unserer Homepage bekanntgegeben.

B5431 Ravioli, Fisch & Dolce Vita

Erleben Sie die Vielfalt der italienischen Küche und lernen Sie, wie aus wenigen hochwertigen Zutaten außergewöhnliche Gerichte entstehen.

Auf dem Menü stehen:

Ravioli Dodo Mio – selbstgemachte, gefüllte Nudeln mit einer feinen Füllung aus Kartoffeln, Pecorino und frischer Minze.

Dorade Filet al Cartoccio – zartes Doradenfilet, schonend im Pergament gegart, mit mediterranen Kräutern und aromatischem Gemüse.

Rotolo alla Marmellata – eine luftige, süße Biskuitrolle mit hausgemachter Marmelade als köstlicher Abschluss.

Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Abend voller mediterraner Düfte, italienischer Lebensfreude und vieler praktischer Tipps für Ihre eigene Küche.

NEU!

B5432 Hausgemachter Lasagne-Klassiker

Tauchen Sie ein in die genussvolle Küche der italienischen Region Romagna und entdecken Sie traditionelle Familienrezepte.

Auf dem Menü stehen:

Duo di Lasagne – zwei hausgemachte Lasagne-Varianten, darunter eine vegetarische Version, nach traditioneller Art aus der Romagna.

Peperoni in Agrodolce – aromatische Paprika aus der Pfanne in einer typisch italienischen süß-sauren Sauce.

Involtni al Pomodoro – zarte Kalbsrouladen, gefüllt und geschmort in einer herzhaften Tomatensauce.

Torta del Nonno al Cioccolato e Caffè Espresso – ein saftiger Schokoladenkuchen mit feiner Espresso-Note als krönender Abschluss.

Neben den Rezepten lernen Sie wertvolle Techniken der italienischen Küche kennen und bekommen Tipps für die Zubereitung zu Hause.

NEU!

B5433 Italienische Backkunst & mediterrane Genussmomente

Focaccia Time – In diesem besonderen Kochkurs dreht sich alles um die Vielfalt der italienischen Küche – von knuspriger Focaccia über gefülltes Gemüse bis hin zu einem außergewöhnlichen Dessert. Gemeinsam bereiten wir ein Menü zu, das traditionelle Rezepte mit kreativen Geschmackskombinationen verbindet.

Auf dem Menü stehen:

Drei verschiedene Focaccia-Varianten: eine vegetarische Focaccia mit mediterranem Gemüse, eine süße Variante sowie eine raffinierte Gourmet-Focaccia mit ausgewählten besonderen Zutaten.

Verdure Ripiene – buntes Gemüse, gefüllt mit aromatischem Reis und einer feinen Fischfüllung, nach italienischer Art zubereitet.

Erdbeerkuchen mit Basilikum-Mascarpone-Creme – ein außergewöhnliches Dessert mit lockerem Kuchen und einer cremigen Mascarponefüllung, verfeinert mit frischem Basilikum.

NEU!

Back- und Kochkurse mit Anita

Referentin: Anita Mödl, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Brotduft liegt in der Luft - Brotbackkurs & Aufstriche

Gebühren: 23 EUR

Selbst gebackenes Brot schmeckt nicht nur besser, es ist auch gesünder und frei von Zusatzstoffen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie ein Sauerteig angesetzt, gepflegt und weiterverwendet wird – inklusive Tipps zu Vorteilen und Nutzen von Sauerteig und selbstgemachtem Brot. Ergänzt wird der Kurs durch die Zubereitung leckerer, gesunder Aufstriche. Neben praktischen Einheiten zur Teigherstellung und zum Backen gibt es nützliche Infos zur Arbeitsplanung und zum Einkauf. Ideal für alle, die sich bewusst ernähren und wissen wollen, was in ihrem Brot steckt!

Eine Infomappe zum Sauerteig sowie die Rezepte erhalten die Teilnehmenden im Kurs.

B5441 Brotduft liegt in der Luft - Brotbackkurs & Aufstriche

Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 09.11.2026

B5442 Brotduft liegt in der Luft - Brotbackkurs & Aufstriche

Donnerstag, 21.01.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 18.01.2027

B5443 Brotduft liegt in der Luft - Brotbackkurs & Aufstriche

Donnerstag, 15.04.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 12.04.2027

Männer und Kinder (ab 6 Jahre) kochen gemeinsam

Gebühren: 22 EUR für Erwachsene / 12 EUR für Kind

Thema: regionale und saisonale Familiengerichte, einfache und gesunde Gerichte.

Dieser Kochkurs richtet sich an Väter, die gemeinsam mit ihren Kindern Freude am Kochen entdecken möchten. Mit einfachen, guten Rezepten bringen wir Abwechslung und Spaß in den Küchenalltag und an den Familientisch.

Jedes Familienmitglied übernimmt eine passende Aufgabe und trägt so zum Gelingen einer gesunden Mahlzeit bei. Dabei lernen Kinder wie Erwachsene, das sich der Haushalt nicht von allein macht: Gute Vorbereitung, Aufgabenteilung und Zusammenarbeit gehören dazu – genauso wie das gemeinsame Genießen am Ende.

NEU!



B5444A Männer und Kinder kochen gemeinsam

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 22.09.2026

B5444B Männer und Kinder kochen gemeinsam

Samstag, 06.03.2027, 10:00 - 13:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 02.03.2027

B5444C Männer und Kinder kochen gemeinsam

Samstag, 05.06.2027, 10:00 - 13:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 01.06.2027



Tagungshotel
mit modernen Tagungsräumen

Restaurant mit bayerisch kreativer Küche
täglich ganztags geöffnet

Gemütliches Ambiente
für Familienfeiern & Firmenevents

DIE KRONE | Marktplatz 14 | 85125 Kinding
T +49 (0) 84 67 - 80 10 30 | info@krone-kinding.de

WWW.KRONE-KINDING.DE



Restaurant & Bar
ganztägig geöffnet – durchgehend
warme Küche, Salate & Snacks

Kuchen & Torten
hausgemacht

Ganzjährig Events
wie Brunch, Candle-Light-Abende,
Sundowner-Partys

MEIN SEEBLICK | Am See 1 | 85125 Kinding
T +49 (0) 84 61 - 90 99 998 | info@meinseeblick.de

WWW.MEINSEEBLICK.DE



KOMMUNIKATION
PERSONAL
VERTRIEB
CONTENT

STRUKTUR.
KLARHEIT.
RICHTUNG.

Ich unterstütze Unternehmen bei
Kommunikation, Personal, Vertrieb,
Content und KI.

Für Unternehmen, die sichtbar werden,
klarer auftreten und sich besser aufstellen wollen.

STROBLIMPULS

STROBLIMPULS

FON 0151.22337866
WWW.DIEIMPULS.DE

STROBL
IMPULS

Dachdeckerei
Bauspenglerei



J. Lindl GmbH
Dachdeckermeisterbetrieb

KOMM IN UNSER TEAM

Wir stellen ein (m/w/d):

Dachdecker · Spengler · Zimmerer
Azubis im Dachdeckerhandwerk

Sende uns deine Bewerbung
info@dachdeckerei-lindl.de

Angelberger Straße 2 · 92345 Töging
Tel. 0 84 64 - 83 32 · Fax 0 84 64 - 745
Mobil 01 71 - 60 13 092

www.dachdeckerei-lindl.de



KOCHEN - Männer unter sich

NEU!

Gebühren: 25 EUR

Thema: einfache Hausmannskost, leichte und gesunde Gerichte, regional und saisonal

Einfach kochen – gut für sich sorgen:

Dieser Kochkurs richtet sich an Männer mit keiner oder wenig Kocherfahrung, die sich gesund ernähren und im Alltag selbst gut versorgen möchten. Ob aus Interesse, aus neuen Lebensumständen heraus oder weil Kochen nun zur eigenen Verantwortung geworden ist – alle sind willkommen.

Gemeinsam entdecken wir, wie einfach und alltagstauglich gesunde Küche sein kann. Mit verständlichen Grundlagen, praktischen Tipps und leichten Rezepten wird gezeigt, wie selbst gekochtes Essen Körper und Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Ernährung spielt in jeder Lebensphase eine wichtige Rolle. Wer weiß, wie es geht, kann viel für sich tun.

B5445A KOCHEN - Männer unter sich

 Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 16.11.2026

B5445B KOCHEN - Männer unter sich

 Donnerstag, 18.02.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 15.02.2027

B5445C KOCHEN - Männer unter sich

 Donnerstag, 10.06.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 07.06.2027

B5448 Gemüsetaler/Brätlinge aus Dinkel, Reis oder Kartoffel mit Dip

 Donnerstag, 13.05.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 10.05.2027
Referentin: Anita Mödl
Gebühren: 21 EUR

Sie möchten abwechslungsreich, gesund und vegetarisch kochen? In diesem Kurs bereiten Sie verschiedene Gemüsetaler und Brätlinge zu – aus Grundzutaten wie Dinkel, Reis oder Kartoffeln. Passende Dips runden das Gericht geschmackvoll ab. Neben der Zubereitung erfahren Sie, wie Sie Mahlzeiten gezielt planen, den Einkauf möglichst regionaler Produkte und Kosten im Blick behalten. Ideal für alle, die neue, alltagstaugliche Rezeptideen mit Gemüse suchen und Spaß am gemeinsamen Kochen haben.

Ein Hinweis: anstatt Dinkel, wird teilweise auch Grünkern (eine Vorstufe des Dinkels) verwendet.

Kochkurse mit

Bianka Kipfelsberger-Halsner

Referentin: Bianka Kipfelsberger-Halsner

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Grundkurs Sushi

Gebühren: 23 EUR

Sushi erlangt eine immer größere Popularität, auch in Deutschland.

Im Ursprung war es eine alte Konservierungsmethode.

In diesem Grundkurs gebe ich Ihnen alles Wichtige mit an die Hand, was Sie bei der Herstellung beachten müssen.

Wir werden den fein säuerlichen Reis herstellen, verschiedene Arten von Sushi in Form und Kombination zubereiten. Dazu werde ich Ihnen von mir selbst eingelegte Karotten, Ingwer und Magnolienblüten reichen. Wenn die Zeit es zulässt, werden wir noch 1-2 Dips selbst zur Dekoration und Geschmacksverfeinerung herstellen.

Das Beste – nur mit frischen Fisch aus unserer Region.

Bitte mitbringen: Ein großes, scharfes Messer (gesägt) mit Kunststoffgriff, lebensmittelechte Schneidebrett aus Kunststoff oder Stein, Spültuch, Geschirrtuch, Kochschürze, Essstäbchen, große und kleine Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug und Liebe und Freude zum Kochen.

B5461 Grundkurs Sushi

 Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 06.11.2026

B5462 Grundkurs Sushi

 Mittwoch, 20.01.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 18.01.2027

B5463 Grundkurs Sushi

 Donnerstag, 08.04.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 06.04.2027

B5464 Kalte Fischküche

 Montag, 22.02.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 19.02.2027

In diesem Kurs widmen wir uns der kalten Fischküche.

Nach dem gemeinsamen Backen von frischen Brötchen oder Weißbrotstangen (aus Dinkel- und Weizenmehl) starten wir mit einer kleinen Fischkunde. Schritt für Schritt wird auch das Filetieren gezeigt.

Anschließend bereiten wir gemeinsam köstliche Spezialitäten zu: Bismarck-Forelle, Dillhappen, Graved Forelle, Räucherfisch-Röllchen, feines Saiblingstatar

Bitte mitbringen: Ein großes, scharfes Messer (gesägt) mit Kunststoffgriff, lebensmittelechtes Schneidebrett aus Kunststoff oder Stein - falls vorhanden, Kochschürze, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug und Liebe und Freude am Kochen

Kochen mit Wildkräutern

Entdecken Sie die Aromen der Natur!

In diesem Kochkurs tauchen wir in die faszinierende Welt der heimischen Wildkräuter ein und verwandeln sie in kreative, gesunde und geschmackvolle Gerichte. Lernen Sie die Vielfalt essbarer Kräuter kennen und erfahren Sie, wie Sie diese in Ihrer Küche vielseitig einsetzen können.

Dabei verwenden wir frische Früchte, Wildkräuter, Gemüse, Blüten und Beeren – immer passend zur jeweiligen Jahreszeit und regionalen Verfügbarkeit.

B5465 Kochen mit Wildkräutern

 Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 27.10.2026

Vorspeise: Kürbissuppe, Wildkräuterknusperstangen mit Wacholderbutter oder Wildkräuterquark

Hauptspeise: Quiche Gemüse-Wildkräuter, Wildkräuterfleischpflanzerl + Kartoffelstampf

Dessert: Blütenroulade + Sorbet

Getränke: Wildkräuterlimonade

B5466 Kochen mit Wildkräutern

 Mittwoch, 12.05.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 10.05.2027

Kräutersuppe

Kräuterknäckebrot

Bärlauch-Faltbrot

Brennnessel-Tortellini mit feiner Soße

Kräuterroulade mit Graved

Waldmeisterdessert oder ein saisonales Dessert

B5467 Sommerrollen mit Fleisch

 Mittwoch, 09.06.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 07.06.2027

Entdecken Sie die Vielfalt der vietnamesischen Küche mit ihren beliebten Sommerrollen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Füllungsvariationen kennen – von mariniertem und eingelegtem Fleisch oder Fisch bis hin

zu frischen Zutaten und aromatischen Kräutern. Gemeinsam bereiten wir außerdem passende Dips und Saucen zu, die den Rollen ihren unverwechselbaren Geschmack verleihen.

Neben praktischen Tipps zur Zubereitung erhalten Sie Informationen zu ausgewählten Zutaten, deren Bezugsquellen sowie Anregungen für eine ausgewogene Ernährung.

B5468 Sommerrollen vegetarisch

 Dienstag, 22.06.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 18.06.2027

NEU!

Entdecken Sie die Vielfalt der vietnamesischen Küche mit ihren beliebten Sommerrollen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Füllungsvariationen kennen – vegetarisch, vegan mit Gemüsefermentation. Gemeinsam bereiten wir außerdem passende Dips und Saucen zu, die den Rollen ihren unverwechselbaren Geschmack verleihen.

Neben praktischen Tipps zur Zubereitung erhalten Sie Informationen zu ausgewählten Zutaten, deren Bezugsquellen sowie Anregungen für eine ausgewogene Ernährung.



B5471 Herbstlicher Genussabend – Kürbissuppe - Schnitzel und Tiramisu

 Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 20.11.2026

NEU!

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein abwechslungsreiches Menü mit herzhaften deutschen Klassikern und italienischen Genussmomenten zu. Den Auftakt macht eine fruchtig-wärmende Kürbissuppe, die perfekt in die kühleren Jahreszeit passt.

Im Hauptgang treffen zwei kulinarische Welten aufeinander: die deutsche Küche mit klassisch paniertem Schnitzel und selbstgemachtem Kartoffelstampf, saftige Zwiebelschnitzel aus dem Ofen sowie die italienische Variante als Schnitzel Saltimbocca mit Bandnudeln und Zucchini. So entsteht ein spannender Vergleich zweier traditioneller Küchen, die sich geschmackvoll ergänzen.

Zum süßen Abschluss genießen wir ein cremiges Tiramisu – den beliebten Dessertklassiker aus Italien. Neben der praktischen Zubereitung erhalten Sie hilfreiche Tipps und Tricks, damit die Gerichte auch zu Hause sicher gelingen.

B5472 Griechische Küche erleben

 Dienstag, 16.02.2027, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x
Gebühren: 21 EUR
Anmeldeschluss: 12.02.2027

NEU!

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der griechischen Küche und bereiten Sie gemeinsam beliebte Klassiker zu. Freuen Sie sich auf würzigen Bougourdi (Fetaauflauf), saftige Souvlaki mit Metaxasoße, aromatisches Gyros mit Tzatziki, traditionelle Moussaka sowie einen frischen griechischen Kraut- und Gemüse- und Ziegenkäse Salat. Zum süßen Abschluss genießen wir Galatopita, einen köstlichen griechischen Grießkuchen. Lernen Sie typische Zutaten, traditionelle Zubereitungsmethoden und den unverwechselbaren Geschmack Griechenlands kennen.

Gebührenübersicht, gültig ab September 2026

Instrumentalunterricht

Der Instrumentalunterricht beginnt i.d.R. in der zweiten Schulwoche und endet i.d.R. in der letzten vollen Woche vor Ferienbeginn. Die Jahresgebühren bzw. Monatsgebühren sind aus der u.s. Tabelle ersichtlich. Im Falle von Gruppenunterricht wird bei Unter- oder Überschreitung der Gruppenstärke die Unterrichtszeit entsprechend geändert.

Es besteht Anspruch auf mind. 34 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr (36 sofern kein Krankheitsfall seitens der Lehrkraft auftritt) bzw. bei 14-tägigen Unterricht mindestens 17 Unterrichtseinheiten. An schulfreien Tagen und während der Ferienzeit findet kein Unterricht statt. **Bei einmaliger Zahlung der Gebühr wird ein Rabatt von 2% gewährt.** Bei Ratenzahlung erfolgt die Abbuchung 10x, 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	86,40 Euro	864,- Euro
Einzelunterricht 30 Minuten 14-tägig	50,00 Euro	500,- Euro
Einzelunterricht 45 Minuten	120,50 Euro	1.205,- Euro
Einzelunterricht 45 Minuten 14 tägig	68,40 Euro	684,- Euro
Gruppenunterricht 30 Minuten bei 2 Pers.	55,60 Euro	556,- Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 3 Pers.	55,60 Euro	556,- Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 2 Pers.	80,40 Euro	804,- Euro
Mehrhändiges Klavierspiel		
30 Minuten (4-händig) bei 2 Personen	55,60 Euro	556,- Euro
45 Minuten (6-händig) bei 3 Personen	55,60 Euro	556,- Euro
60 Minuten (8-händig) bei 4 Personen	55,60 Euro	556,- Euro

Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für ein **zusätzliches Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, wird 5% Ermäßigung gewährt.** Ab drei Instrumenten, bzw. ab drei Familienmitgliedern, die am Instrumentalunterricht teilnehmen, erhalten alle drei 5%.

Es wird auch Gitarrenunterricht in englischer Sprache angeboten. Bei Interesse bitte nachfragen.

Gesangsunterricht

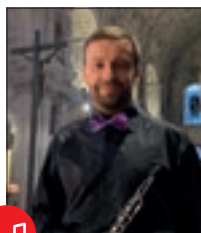
Wir bieten auch Kurse für Gesangsunterricht mit Dipl. Komponistin und Sängerin Katrin Schweiger an. Bei Interesse bitte melden. Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursprogramm.

Instrumentalunterricht 2026 / 2027

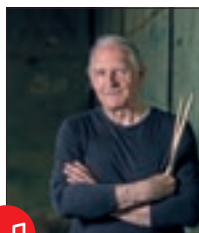
Instrument	Musiklehrer/in	Unterrichtstag
Akkordeon	Georg Baier	Mo.
Altflöte	Victor Bilas	Di./Do.
Althorn	Klaus Gottschall	Do.
Bariton	Lars Müller Klaus Gottschall	Mo./Mi. Do.
Blockflöte	Monika Kulesa Brigitte Lerzer Victor Bilas	Mo. Mi./Do. Di./Do.
E-Gitarre	Robert Mallisch	Do./Fr.
Euphonium	Lars Müller Korbinian Kircheis Klaus Gottschall	Mo./Mi. Mo. Do.
Flügelhorn	Korbinian Kircheis	Mo.
Geige	Dr. Bernhard Strunz J. Schröder-Johnson	Mo./ Di./ Mi. Do.
Gitarre	Robert Mallisch Gerald Sohr	Do./Fr. Di. Auch in englischer Sprache!
Jazz/Blues Gitarre	Gerald Sohr	Di.
Keyboard	Georg Baier	Mo.
Klarinette	Mathias Wehr Victor Bilas	Mo./Di./Mi./Fr. Di./Do.
Klavier	Eva Seidel-Schmied Elisabeth Staudigl Monika Kulesa	Di./Mi./Do./Fr. Mo. Mo.
Klavier (mehrhändig)	Brigitte Lerzer Eva Seidel-Schmied	Mi./Do. Di./Mi./Do./Fr.
Kontrabass	Dr. Bernhard Strunz	Mo./ Di./ Mi.
Pickinggitarre/Fingerstyle	Gerald Sohr	Di.
Posaune	Lars Müller Klaus Gottschall	Mo./Mi. Do.
Querflöte	Elisabeth Staudigl Mathias Wehr	Mo. Mo./Di./Mi./Fr.
Saxophon	Mathias Wehr Victor Bilas Brigitte Lerzer	Mo./Di./Mi./Fr. Di./Do. Mi./Do.
Schlagzeug	Igor Kolisnichenko	Do.
Tenorhorn	Lars Müller Korbinian Kircheis	Mo./Mi. Mo.
Trompete	Lars Müller Klaus Gottschall Korbinian Kircheis	Mo./Mi. Do. Mo.
Tuba	Klaus Gottschall Korbinian Kircheis	Do. Mo.
Ukulele	Robert Mallisch	Do./Fr. auch in englischer Sprache!
Violine, Viola, Violoncello	Dr. Bernhard Strunz	Mo./ Di./ Mi.
Waldhorn	Korbinian Kircheis	Mo.



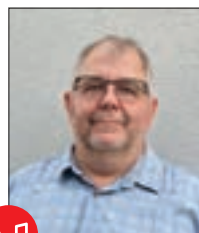
Georg Baier



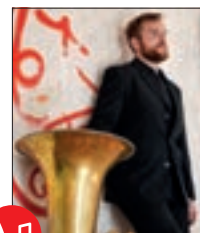
Victor Bilas



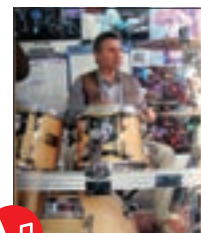
Charly Böck



Klaus Gottschall



Korbinian Kircheis



Igor Kolisnichenko



Monika Kulesa



Brigitte Lerzer



Robert Mallisch



Lars Müller



Jennifer Schröder-Johnson



Katrin Schweiger



Eva Seidel-Schmied



Gerald Sohr



Elisabeth Staudigl



Dr. Bernhard Strunz



Mathias Wehr

Schlosskonzert Advents- und Weihnachtskonzert



Sonntag, 29. November 2026

Rittersaal, 2. Stock im Schloss Hirschberg

Nachmittagskonzert 15:00 Uhr Abendkonzert 19:00 Uhr

Das Münchner Gitarrentrio, Alexander Leidolph, Thomas Etschmann und Mikhail Antropov formierte sich 2008.

Das Trio gastierte bei zahlreichen renommierten Konzertreihen und Festivals:

Recital Gitarre International Nürnberg, Rencontres Guitares de Bulle (CH), Staatliche Philharmonie St. Petersburg (RU), Kloster Seon, Kloster Irsee, Münchner Residenz, Münchner Gasteig, Gitarissimo Oberhausen, Musiksommer zwischen Inn und Salzach, und Kulturnacht Solothurn (CH).

In der Presse wird das Münchner Gitarrentrio als „ein Ensemble der Extraklasse“ und „Schwergewicht des Genres“ gefeiert und ihre Performance wird als „perfekte Harmonie, herrliche Dialoge“ mit „beeindruckendem Einfühlungsvermögen und Intensität im Spiel“ bezeichnet.

Vorverkauf: Kursnummer B5556 und B5557

Volkshochschule Beilngries, Ringstraße 16, 92339 Beilngries, Tel.: 08461/266
Web: www.vhs-beilngries.de

Eintrittspreis: Erwachsene 20 EUR, Kinder 10 EUR

Für die Schlosskonzerte Hirschberg können auch Abonnements erworben werden!
Informationen gibt es bei der Volkshochschule Beilngries e.V., Ringstr. 16, 92339 Beilngries,
Tel. 08461/266



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!



Meisterwerkstatt
für Metallblasinstrumente
Simon Ferstl

Seestraße 24
85125 Kinding-Haunstetten
Tel 08467 / 80 16 294
E-Mail mail@simon-ferstl.de
www.simon-ferstl.de

- Reparatur
- Neubau
- Ultraschallreinigung
- Individuelle Anpassungen
- Generalüberholungen



KERNL

ZIMMEREI · HOLZBAU

www.zimmerei-kernl.de

Kelheimer Str. 26 · 93336 Pondorf · Tel 08468 - 657


B5523 Afro-Caribbean-Rhythm für Anfänger*innen

Sonntag, 28.02.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1x
Fuchsbräu, Seminarhaus, Hauptstraße 23
Referent: Charly Böck
Gebühren: 53 EUR

Im Rhythmus der Sonne

Trommel Workshop für Anfänger*innen

Direkt aus dem Herzen trommeln ...

Nach kleinem Aufwärmtraining und Übungen zu Koordination und Rhythmus machen Sie sich mit den Handtrommeln und Kleinpercussion vertraut. Auf Djembe, Bougarabou und Ashiko lernen Sie dann wichtige Basic Patterns kennen. Diese Trommeln mit ihren ausdrucksvollen Stimmen und verschiedenen Klangfarben sind auch für Anfänger*innen hervorragend geeignet. Erleben Sie das Zusammenspiel mit der Gruppe und lassen Sie sich mitreißen von afrikanischen und karibischen Rhythmen!

B5524 Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 10.04.2027, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x
Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck
Gebühren: 53 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, übt 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!

Workshop für Hang und Handpan für Anfänger*innen mit Charly Böck

Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck
Gebühren: 77 EUR

Traumhafte Klänge erzeugen, lauschen, im Rhythmus versinken...

In diesem exklusiven Kurzworkshop für Anfänger*innen befassen wir uns mit den Basis-Anschlagstechniken und erforschen das Grundkonzept der Handpan. Über verschiedene Spielmuster „hängen“ wir uns zu diesem Instrument vor, das einen schnellen ersten Zugang ermöglicht. Über ihre verschiedenen Skalen verbindet dieses einzigartige Instrument Rhythmusgefühl und Klang. Denn nach Anschlagsart und -intensität ergeben sich immer wieder neue Klangwelten.

Ein faszinierendes Instrument – und ein Kurs mit Seltenheitswert!

Instrumente werden gestellt.

B5528 Workshop für Hang und Handpan für Anfänger*innen

Samstag, 23.01.2027, 11:00 - 15:30 Uhr, 1x

B5529 Workshop für Hang und Handpan für Anfänger*innen

Sonntag, 14.03.2027, 11:00 - 15:30 Uhr, 1x

B5545A Aloha Oee - kleine Ukulele ganz groß

Donnerstag, 12.11.2026, 16:15 - 17:15 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6
Referent: Robert Mallisch
Gebühren: 65 EUR

Die Ukulele ist klein, leicht spielbar, äußerst günstig in der Anschaffung und trotzdem ein vollwertiges Instrument, das viel Spaß macht.

Kursinhalte:

Stimmen, Spieltechnik, Melodiespiel und Begleitung, wir spielen kultige Evergreens wie z.B. „Aloha Oee“, „Marina“ etc.

Ukulele + Spielbuch kann vom Kursleiter besorgt werden. Kosten ca. 50€

B5547A Gitarrenkurs für Einsteiger*innen - Liedbegleitung/Songs

Donnerstag, 12.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6
Referent: Robert Mallisch
Gebühren: 120 EUR

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen im Gitarrenspiel (Erwachsene).

Die Teilnehmer*innen lernen grundlegende Akkorde, Anschlagstechniken und das Begleiten einfacher Songs aus verschiedenen Stilrichtungen (Pop, Folk, Rock, Schlager).

Am Ende des Kurses sollen sie in der Lage sein, selbstständig einfache Lieder zu begleiten.

Inhalte: Einführung und erste Akkorde, Offene Akkorde und Wechsel, Schlagmuster und Rhythmus, Songstruktur, Üben und Vertiefen, Wunschluster

Melody Minis – Musikalische Früherziehung für Kinder von 1,5–3 Jahren mit Begleitung

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Julia Spies, Sozialpädagogin

NEU!

„Singen, Bewegung, Sprechen – mit der Eule Melody durch die Welt der Musik“

Mit Liedern, Bewegung, Silbenspielen, dem Spielen auf einfachen Instrumenten und kleinen Ritualen fördern wir die musikalische Wahrnehmung, Sprache, Motorik und soziale Fähigkeiten. Im Mittelpunkt stehen Freude an Musik, gemeinsames Erleben und erste positive Musikerfahrungen.

Wer die erlernten Lieder zuhause nachspielen möchte, kann sich gerne eines der folgenden Instrumentensäckchen bestellen:

<https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

Oder

<https://ifem-shop.de/shop/> (das Set „MH 15013“)

Bitte mitbringen: Eine Decke oder ein großes Handtuch

B5700A Melody Minis

Dienstag, 15.09.2026, 08:30 - 09:15 Uhr, 8x
Gebühren: 46,50 EUR

B5700B Melody Minis

Dienstag, 24.11.2026, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5700C Melody Minis

Dienstag, 02.03.2027, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

Melody Minis – Musikalische Früherziehung für Kinder von 0-3 Jahren mit Begleitung

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Julia Spies, Sozialpädagogin

„Singen, Bewegung, Sprechen – mit der Eule Melody durch die Welt der Musik“

In diesem Kurs entdecken Babys und Kleinkinder gemeinsam mit einem Elternteil die Welt der Musik. Durch Singen, sanfte Bewegungen, Fingerspiele und den Einsatz einfacher Instrumente werden die natürliche Freude an

Klängen und Rhythmen geweckt. Mit Liedern, Bewegung, Silbenspielen, dem Spielen auf einfachen Instrumenten und kleinen Ritualen fördern wir die musikalische Wahrnehmung, Sprache, Motorik und soziale Fähigkeiten. Im Mittelpunkt stehen Freude an Musik, gemeinsames Erleben und erste positive Musikerfahrungen.

Die kleine Eule Melody begleitet die Kinder in jeder Stunde als sympathische Kursfigur und sorgt für zusätzliche Freude und Wiedererkennungswert.

Musik stärkt nicht nur die Bindung zwischen Eltern und Kind, sondern unterstützt auch Motorik, Sprache und Wahrnehmung auf ganz besondere Weise.

Wer die erlernten Lieder zuhause nachspielen möchte, kann sich gerne eines der folgenden Instrumentensäckchen bestellen:

für die Babys:

<https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

Oder

<https://ifem-shop.de/shop/> (das Set „MH 15013“)

Bitte beachten, das Glöckchen erst ab 1 Jahr nutzen.

Bitte mitbringen: Eine Decke oder ein großes Handtuch

B5701A Melody Minis

Dienstag, 15.09.2026, 09:30 - 10:15 Uhr, 8x
Gebühren: 46,50 EUR

B5701B Melody Minis

Dienstag, 24.11.2026, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5701C Melody Minis

Dienstag, 02.03.2027, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

Musikgarten - musikalische Früherziehung von 1,5 bis 3,5 Jahren mit Begleitung

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.

Wer zu Hause das Erlernte nachspielen möchte, kann sich gerne ein eigenes Instrumentensäckchen anschaffen.

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 mitbringen: Eine Decke oder ein großes Handtuch

B5703A Musikgarten

Montag, 28.09.2026, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5703B Musikgarten

Montag, 18.01.2027, 08:30 - 09:15 Uhr, 8x
Gebühren: 46,50 EUR

B5703C Musikgarten

Montag, 12.04.2027, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5704A Musikgarten

Montag, 28.09.2026, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5704B Musikgarten

Montag, 18.01.2027, 09:30 - 10:15 Uhr, 8x
Gebühren: 46,50 EUR



B5704C Musikgarten

Montag, 12.04.2027, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5705A Musikgarten

Mittwoch, 28.09.2026, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

B5705B Musikgarten

Montag, 18.01.2027, 10:30 - 11:15 Uhr, 8x
Gebühren: 46,50 EUR

B5705C Musikgarten

Mittwoch, 12.04.2027, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52,50 EUR

Kreis- und Reigentänze

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Rosemarie Obermeyer
Gebühren: 48 EUR

Schrittmuster und Tanzfiguren bringen Stimmungen zum Ausdruck und bieten Wege an, wie wir tanzend mit wiederkehrenden Lebens- und Alltagssituationen umgehen können und so dem Wunsch nach Harmonie von Körper, Geist und Seele nachkommen.

Mit Tänzen der unterschiedlichen Völker und Kulturen bauen wir dafür diese Brücke.

Jeder/Jede kann ohne Vorkenntnisse mittanzen!

Weder im Kurs Leistungsansprüche erfüllen zu müssen, noch alles richtig und perfekt zu beherrschen, entspricht dabei vielleicht so gar nicht dem Zeitgeist.

Bitte mitbringen: Tanz- oder Hallenschuhe mit gleitender Sohle oder Socken (in der Halle sind keine Straßenschuhe erlaubt), bequeme Alltagskleidung, Wasser

B5810A Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 17.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

B5810B Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 26.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

B5810C Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 18.02.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

B5810D Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 13.05.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

Linedance mit Angelika

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
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 klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.

Getanzt wird zu allem, was Spaß macht!

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

Gebührenstaffelung bei 9x: 7 TN = 83 EUR / 8 TN = 72 EUR / 9 TN = 64 EUR / 10-11 TN = 58 EUR / 12-13 TN = 48 EUR / ab 14 TN = 41,50 EUR
Gebührenstaffelung bei 8x: 7 TN = 73,50 EUR / 8 TN = 64 EUR / 9 TN = 57 EUR / 10-11 TN = 51 EUR / 12-13 TN = 42,50 EUR / ab 14 TN = 37 EUR

B5900A Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 18.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 9x

B5900B Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 27.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Am 18.12.2026 und am 05.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B5900C Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 05.03.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 9x

B5900D Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 04.06.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

B5910A Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 9x

B5910B Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x
Am 15./22.12.2026 und am 02.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B5910C Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 02.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 9x

B5910D Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 01.06.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x

Linedance mit Angelika

Bühlerhalle, Halle 3

B5913A Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x

B5913B Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 26.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x
Am 17.12.2026 und am 04.02.2027 findet kein Kurs statt!

B5913C Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 04.03.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x

B5913D Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 03.06.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x

Linedance mit Erna

Schutzengelkindergarten Beilngries
Referentin: Erna Pöringer

Gebührenstaffelung bei 8x: 7 TN = 73,50 EUR / 8 TN = 64 EUR / 9 TN = 57 EUR / ab 10 TN = 51 EUR
Gebührenstaffelung bei 10x: 7 TN = 92 EUR / 8 TN = 80 EUR / 9 TN = 71 EUR / ab 10 TN = 64 EUR
Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

Linedance - Anfängerkurs mit Vorkenntnissen

Dieser Linedancekurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Linedance gesammelt haben und ihre Grundlagen vertiefen sowie neue Schritte und Choreografien dazulernen möchten. Wenn Sie Spaß an Bewegung und Musik haben, sind Sie hier genau richtig!

Linedance ist eine unterhaltsame Tanzform, bei der in Reihen und Linien gemeinsam getanzt wird - ohne Partner. Sie lernen die Grundschritte und einfache Choreografien Schritt für Schritt.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

B5901A Linedance - Anfängerkurs mit Vorkenntnissen

Montag, 21.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 8x

B5901B Linedance - Anfängerkurs mit Vorkenntnissen

Montag, 30.11.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

B5901C Linedance - Anfängerkurs mit Vorkenntnissen

Montag, 15.03.2027, 20:00 - 21:30 Uhr, 8x

B5901D Linedance - Anfängerkurs mit Vorkenntnissen

Montag, 07.06.2027, 20:00 - 21:30 Uhr, 8x

Linedance - Fortgeschrittene

Dieser Linedancekurs ist offen für alle Teilnehmer*innen, welche Spaß am Tanz haben oder für Veranstaltungen üben möchten.

Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

B5902A Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 21.09.2026, 18:20 - 19:50 Uhr, 8x

B5902B Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 30.11.2026, 18:20 - 19:50 Uhr, 10x

B5902C Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 15.03.2027, 18:20 - 19:50 Uhr, 8x

B5902D Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 07.06.2027, 18:20 - 19:50 Uhr, 8x

Linedance für Anfänger*innen und Senior*innen

Geeignet für alle Anfänger der verschiedenen Altersklassen und auch für Senior*innen!
Genauere Beschreibung auf unserer Homepage!
Gebührenstaffelung bei 8x:
7 TN = 61,50 EUR / 8 TN = 53,50 EUR / 9 TN = 47,50 EUR / ab 10 TN 42,50 EUR
Gebührenstaffelung bei 10x:
7 TN = 77 EUR / 8 TN = 67 EUR / 9 TN = 59,50 EUR / ab 10 TN 53 EUR

B5903A Linedance für Anfänger*innen und Senior*innen

Montag, 21.09.2026, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x

B5903B Linedance für Anfänger*innen und Senior*innen

Montag, 30.11.2026, 17:00 - 18:15 Uhr, 10x

B5903C Linedance für Anfänger*innen und Senior*innen

Montag, 15.03.2027, 17:00 Uhr - 18:15 Uhr, 8x

B5903B Linedance für Anfänger*innen und Senior*innen

Montag, 07.06.2027, 17:00 Uhr - 18:15 Uhr, 8x

Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

FC Beilngries, Gymnastikraum

Referentin: Stefanie Bergmeir

Gebührenstaffelung bei 8x: 5 TN = 98 EUR / 6 TN = 82 EUR / 7 TN = 71 EUR / ab 8 TN = 64 EUR
Gebührenstaffelung bei 9x: 5 TN = 111 EUR / 6 TN = 93 EUR / 7 TN = 80 EUR / ab 8 TN = 72 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 Tanztechnik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombinationen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informationen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orientalische Kultur, Musik usw. ein.

Durch das regelmäßige Üben der Grundbewegungen ist dieser Kurs auch für Neueinsteiger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

B5923A Orientalischer Tanz

Donnerstag, 17.09.2026, 19:05 - 20:35 Uhr, 8x

B5923B Orientalischer Tanz

Donnerstag, 19.11.2026, 19:05 - 20:35 Uhr, 9x
Am 04.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B5923C Orientalischer Tanz

Donnerstag, 25.02.2027, 19:05 - 20:35 Uhr, 8x

B5923D Orientalischer Tanz

Donnerstag, 13.05.2027, 19:05 - 20:35 Uhr, 10x



Onlinekurse

Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Referent: Tim Klein

Gebühren: 24 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 17

B1212A-O Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 19.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

B1212E-O Einkommensteuer Online abgeben - Der Umstieg auf Elster

Freitag, 18.06.2027, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

B1215-O Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1x

Referent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Gebühren: 58 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 17

B1216-O Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sonntag, 21.02.2027, 13:30 - 18:30 Uhr, 1x

Referent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Gebühren: 68 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 17

B1255-O Prüfungsangst und Prüfungsstress - Praktische Tipps und Tricks

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Referentin: Sabrina Landfried, Heilpraktikerin

Gebühren: 10 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 19

B7487-O KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse

Samstag, 30.01.2027, 15:00 - 20:30 Uhr, 1x

Referent: Rainer Frank

Gebühren: 20 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Junge vhs“ auf Seite 75

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



Kostenlose Onlineangebote in Kooperation mit dem
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Ingolstadt-Pfaffenhofen a.d. Ilm

B64006-O Vom Brei zum Familientisch

Montag, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Referentin: Christine Krebs, Diplom Ökotrophologin

Anmeldeschluss: 09.11.2026

Kursbeschreibung,

siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 32

B64007-O Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

Montag, 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Referentin: Christine Krebs, Diplom Ökotrophologin

Anmeldeschluss: 30.11.2026

Kursbeschreibung,

siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 32

Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT oder ONLINE

Referentin: Yelena Lukicheva

Gebühren: 40 EUR bei 5x

Gebühren: 32 EUR bei 4x

Gebühren: 48 EUR bei 6x

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 33

B4306A Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306B Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306C Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 10.12.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306D Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 04.02.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 6x

B4306E Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 18.03.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 4x

B4306F Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 13.05.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4306G Schwangerschaftsyoga

Donnerstag, 01.07.2027, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

B4319A-O Online - Yoga für den Beckenboden

Beschreibung siehe Seite 33

Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken - PRÄSENT oder ONLINE

Referentin: Anna-Lena Hengl

Kursbeschreibung,

siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 35

Onlinekurse



B4341A-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken

Mittwoch, 30.09.2026, 19:10 - 20:40 Uhr, 6x

Gebühren: 57 EUR

B4341B-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken

Mittwoch, 25.11.2026, 19:10 - 20:40 Uhr, 10x

Gebühren: 95 EUR

B4341C-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken

Mittwoch, 03.03.2027, 19:10 - 20:40 Uhr, 8x

Gebühren: 76 EUR

B4341D-O Hatha Yogaflow: starker Rücken, entspannter Nacken

Mittwoch, 02.06.2027, 19:10 - 20:40 Uhr, 9x

Gebühren: 85 EUR

B64315A-O Pilates & Yoga

Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 12x

Referentin: Natalja Seel

Gebühren: 90 EUR

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de

B64316A-O Faszien Yoga

Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x

Referentin: Natalja Seel

Gebühren: 72 EUR

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de

B64317A-O Rückenfit

Dienstag, 29.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 12x

Referentin: Natalja Seel

Gebühren: 54 EUR

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de

B64318A-O Aktive Mittagspause leichter Rücken

Montag, 28.09.2026, 12:15 - 12:30 Uhr, 12x

Referentin: Natalja Seel

Gebühren: 18 EUR

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de

B61200-O Superhirn – Namen und Gesichter merken

Donnerstag, 01.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

Referent: Helmut Lange, Buchautor und Andragoge

Gebühren: 25 EUR

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Referent: Helmut Lange, Buchautor und Andragoge

Gebühren: 25 EUR

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

HÖRBERATUNG | HÖRSYSTEME | HÖRSCHUTZ

OHREN AUF. LEBEN AN!

ECHTES HANDWERK FÜR ECHTE MOMENTE.



DAS HÖRHAUS

FILIALE BEILNGRIES | Hauptstr. 32

☎ 08461 9455 | ✉ beilngries@das-hoerhaus.de

Mo bis Fr 9-13 | 14-18 h

ÜBER 30-MAL IN IHRER REGION.

WWW.DAS-HOERHAUS.DE

Wir bauen Ihr Traumhaus

Auch Ihr Traum kann wahr werden.
Rufen Sie mich an.

Stefan Herrler
Kipfenberger Str.1
85125 Kinding

0175 8150618

stefan.herrler@kampa.de



KAMPA

ARCHITECTURE OF TOMORROW



Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

B61201-O Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Donnerstag, 15.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

B61206-O Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Donnerstag, 12.11.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

B61203-O Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

B61204-O Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x
Referent: Helmut Lange, Buchautor und Andragoge
Gebühren: 25 EUR

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

B61205-O 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Samstag, 31.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1x
Referent: Helmut Lange,
Buchautor und Andragoge
Gebühren: 55 EUR

NEU!

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

B61208-O Rationales Investieren - Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 2x
Referent: Vincent Rost
Gebühren: 32 EUR

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

B61209-O Gold & Co. - Was Anleger*innen über Edelmetalle wissen sollten

Montag, 30.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1x
Referent: Vincent Rost
Gebühren: 18 EUR

NEU!

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren.

Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Referent: Robin Weniger
Gebühren: 35 EUR

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Kursinhalte:

Erstellung von Videos, Social Media Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media

B61210-O Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Mittwoch, 07.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1x

B61211-O Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Dienstag, 08.12.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1x

Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre)

Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 EUR

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Kursinhalte:

Was sind persönliche Informationen? Worauf sollte ich beim Spielen achten? Welche Konsequenzen haben Kommentare? Cybermobbing, Fake News

B61212-O Der Medienführerschein für Kinder

Freitag, 02.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

B61213-O Der Medienführerschein für Kinder

Dienstag, 01.12.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen

Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 EUR

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter?

In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Kursinhalte:

Wofür kann man KI nutzen? Welche KI gibt es? Beispiele anhand von ChatGPT

B61214-O KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen

Montag, 05.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

B61215-O KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen

Mittwoch, 02.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

B61216-O Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene

Freitag, 16.10.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x
Gebühren: 35 EUR

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Durchführung von Meetings und möchtest professioneller moderieren? In diesem Aufbaukurs lernst du, wie du mit Programmen wie OBS Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck deine Online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturierst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du mit Zoom, Microsoft Teams oder Webex arbeitest, die vermittelten Inhalte sind plattformunabhängig. Neben der Technik stehen auch Präsentationsmethoden und dein Auftritt vor der Kamera im Mittelpunkt. Einige Programme sind nur in Englisch verfügbar, daher sind Grundkenntnisse hilfreich.

Kursinhalte:

Präsentationstechniken, OBS, Social Ninja Stream, Stream Deck, Technische Ausstattung, Canva zur Erstellung von Inhalten



Innenarchitektur als Kunstform

Referentin: Franziska Schlecht,
Innenarchitektin
Gebühren: 55 EUR

NEU!

Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen.

Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten, bereit.

Wichtig ist ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

B61320-O Innenarchitektur als Kunstform

Donnerstag, 01.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

B61321-O Innenarchitektur als Kunstform

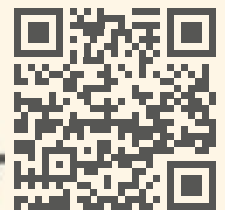
Donnerstag, 05.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x

Kleine AUSZEIT großer GENUSS



- Renovierte **Klosterschenke & neuer Terrassen-Biergarten** mit Schmankerl aus eigener Bio-Landwirtschaft
- **E-Bike Ladestation**
- **Biomarkt** für den Wocheneinkauf und warmer Theke To-Go
- Führungen (nach Voranmeldung)
- **Bücher, Geschenke & Klosterprodukte** im Bioladen, der Buchhandlung und dem Missionsbasar
- **Kurse** zu Lebensführung, Kreativität & Spiritualität

MEHR INFOS



Jobs, Ausbildung,
Freiwilliges ökolog. Jahr, ...



BENEDIKTINERABTEI Plankstetten

Klosterplatz 1, 92334 Berching

Weitere Infos: www.kloster-plankstetten.de

  @Benediktinerabtei Plankstetten



vhs. Wissen live – Digitales Wissenschaftsprogramm

Eine ausführliche Beschreibung folgender Angebote und detailliertere Angaben zu den Referent*innen finden Sie auf unserer Homepage.

Die Angebote sind kostenlos.

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Referenten: Andrea Weniger, Kunsthistorikerin, Jochen Meister und Claudia Böhme, Historikerin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung
Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!
Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

B61600-O vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne Teil 3

Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x

B61613-O vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne Teil 4

Mittwoch, 25.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x

B61601-O vhs.wissen live: STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Heiner Schwarzberg, Leiter Archäologische Staatssammlung in München
Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.
Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!
Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

B61602-O vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft

Dienstag, 06.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Mike S. Schäfer, Professor für Wissenschaftskommunikation Uni Zürich
Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.
Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.
Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

B61603-O vhs.wissen live: Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referenten: Michael Krüger, Dichter und Verleger und Jakob Hessing, Autor und Germanist
Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde und Namen wie Amos Oz, Zruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt präsent wurden.

In einem Gespräch tauschen sich beide Referenten über die deutsch-jüdische Literatur aus.

B61604-O vhs.wissen live: Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Claus Daniel, Leiter des Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory
Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität.
Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.
Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

B61605-O vhs.wissen live: Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen 1933-1945

Sonntag, 18.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Susanne Heim, Historikerin und Politikwissenschaftlerin
In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.
Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben.
Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

B61606-O vhs.wissen live: Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike

Sonntag, 25.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Martin Zimmermann
Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte.
Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.
Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.
Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben.

B61607-O vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und trotz KI

Mittwoch, 28.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Ute Schmid, Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg
Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

B61608-O vhs.wissen live: Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Montag, 02.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Steffen Mau, Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin
Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren.
Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben.
Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

B61609-O vhs.wissen live: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Joachim Grzega, Eurologist
Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurologistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.
Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

B61610-O vhs.wissen live: Trump und die MAGA-Bewegung

Sonntag, 08.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Michael Hochgeschwender lehrt Kulturgeschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München
„Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?“
Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln?
Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?
Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.“

B61611-O vhs.wissen live: Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Petra Schwillie, Physikerin und Philosophin
Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens.
Wir haben noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte.
Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden.
Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen.

B61612-O vhs.wissen live: Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Dienstag, 24.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Norbert Frei, Zeithistoriker
Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus.
Er ist es, der die erste Bundesregierung bildet und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert.
Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.
Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat.



**Eben Geld ausgelegt,
schon zurück
auf dem Konto.**

Jetzt Wero
freischalten.

Mit Wero in der VR Banking APP
direkt Geld aufs Konto senden.



**Raiffeisenbank
Altmühl-Jura eG**

In der Region für die Region

B61614-O vhs.wissen live: Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Sonntag, 29.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Eva Ladipo, Journalistin und Redakteurin

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

B61615-O vhs.wissen live: Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen in der Antike

Freitag, 04.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Christoph Marksches, Professor für Antikes Christentum

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute?

Wie verbreitet waren apokalyptische Zukunftsszenarien im Judentum wie Christentum? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

B61616-O vhs.wissen live: Die Bischofskirche von Ostia

Sonntag, 10.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Uni in Bonn

Eine der ältesten Bischofskirchen von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet.

Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben.

Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

B61617-O vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik

Mittwoch, 13.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Dr. Andreas Müller, Astrophysiker

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

B61618-O vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Mittwoch, 20.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Claus Kreß, Professor für Strafrecht und Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Veranstaltungsreihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ Diese Kursangebote sind kostenlos!

B66120-O Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher achten sollten.

B66121-O Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Dienstag, 20.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Jonas Völker, MBA, Honorarberater und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

B66122-O Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

Dienstag, 17.11.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Alexander Roos, Fachberater bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

B66123-O Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Dienstag, 08.12.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Prof. Dr. Martin Werding, Wirtschaftsweiser

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten?

Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

B66124-O Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Dienstag, 12.01.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referentin: Dr. Sabrina Volk, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin

„Altersarmut ist weiblich!“, „Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!“

Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen - aber welche sind wirklich vertrauenswürdig?

Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein.

B66125-O Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Dienstag, 09.02.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Finfluencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll?

Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

B66126-O Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Dienstag, 16.03.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden, Professor für New Finance an der The Hague University of Applied Sciences

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk „The Waterworks of Money“ erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen.

Eine ausführliche Beschreibung der Angebote finden Sie auf unserer Webseite.

Diverse Onlineangebote in Kooperation mit anderen Volkshochschulen:

B66130-O Kindersicherung - Tipps für Eltern: Sicheres Smartphone für Ihre Kinder

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 29 EUR
Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 13

B66131-O (M)eine Cloud nutzen: Dateien sicher speichern und abrufen

Donnerstag, 03.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 19 EUR
Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 13

B66132-O 1001 Fotos auf dem Smartphone - so ordnen und verwalten Sie das Chaos

Donnerstag, 10.12.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1x
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 29 EUR
Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 13

B66133-O VPN & Co. - Verschlüsselung einfach erklärt

Dienstag, 15.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 19 EUR
Kursbeschreibung, siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 13

B66140-O Online - Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

Dienstag, 13.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Claudia Hartl-Blisse
Gebühren: 14 EUR

- 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

Fahre wohin
Du willst.

Egal ob Genussradler oder ambitionierter
Freizeitsportler, egal ob auf der Straße oder
im Gelände – im radraum7 findest du dein Bike.



[∞] radraum7

Am Wittl-Hammer 1
92345 Dietfurt
Tel. 08464 / 77 23 00
www.radraum7.de



Zahnarztpraxis

Dr. Peter Scharnagl
Dr. Judith Bächer
Dr. Corinna Holzner

* angestellt gem. § 32 b ZA-ZV

Ein starkes
Team.

Drosselstraße 7 · 92339 Beilngries
Telefon 08461.700599

www.zahnaerzte-beilngries.de



Heizung · Lüftung · Sanitär · Spenglerei
Helmut Schröder GmbH

Angelberger Straße 19 · 92345 Töging
Telefon 0 84 64 - 90 10 · Telefax 0 84 64 - 9086
E-Mail: info@ht-schroeder.de



Notfallservice-☎ 0170-9320868

Wir sind ein zertifizierter Fachbetrieb
nach VDI6023 Hygiene und Schutz
des Trinkwassers

Lesen ist die Schlüsselkompetenz für schulischen Erfolg. Es ermöglicht Kindern, Informationen zu verstehen, Aufgaben zu bewältigen und selbstständig zu lernen. Kinder mit einer Leseschwäche stoßen dabei oft früh auf Schwierigkeiten und erleben Misserfolge, die ihre Motivation beeinträchtigen können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Sie erhalten praktische Tipps, um die Freude am Lesen zu fördern und die Lesemotivation langfristig zu stärken - damit Lesen wieder zu einer positiven und selbstbewusst erlebten Fähigkeit wird.

B66141-O Erben und vererben

Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühren: kostenlos

Kursbeschreibung,
siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 13

B66142-O Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Donnerstag, 19.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühren: kostenlos

Kursbeschreibung,
siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 13

B66143-O „Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln

Samstag, 24.10.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1x
Referent: Raphael Eckert, Psychologe
Gebühren: kostenlos

Der Konsum digitaler Medien ist fester Bestandteil in der Erlebenswelt von Kindern und Jugendlichen – doch ist das noch gesund? Im Rahmen dieser Online-Veranstaltung beschäftigen wir uns unter anderem mit den Fragen: Woran können Sie als Eltern erkennen, ob die Nutzung digitaler Endgeräte bereits problematisch ist? Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer Störung bei? Und wie können Sie Ihr Kind bei einem gesunden Umgang mit Smartphone, Konsole und Co. souverän begleiten?

B66144-O Ruhig bleiben, wenn alle nervös werden: Investieren in Krisenzeiten

Samstag, 05.12.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1x
Referentin: Ines Bier, Bankfachwirtin
Gebühren: 22 EUR

Ein Depot zu haben ist der erste Schritt. Es wirklich zu durchdringen - der zweite. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits investieren - und daraus endlich eine klare, selbstbestimmte Strategie machen möchten.

Im Mittelpunkt stehen eine durchdachte Anlagestrategie als Fundament, ein besonnener Umgang mit Krisenzeiten sowie das Bewusstsein für typische Denkfallen bei finanziellen Entscheidungen.

Die vollständige Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de unter dem Bereich „Onlinekurse“.

B66300-O Fremdsprachen lernen mit KI - einfacher, schneller, individueller

Donnerstag, 29.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Ines Köstler, Fremdsprachendozentin
Gebühren: 15 EUR

Künstliche Intelligenz eröffnet ganz neue Möglichkeiten, Fremdsprachen zu lernen - individuell, flexibel und oft kostenlos. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools ganz praktisch in Ihren Lernalltag integrieren können.

Sie erfahren, wie Sie Texte korrigieren lassen, Gespräche üben, sich eigene Übungen erstellen und gezielt an Ihren Sprachkenntnissen arbeiten - unabhängig von Ort und Zeit.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf neue Lernmethoden sind - Vorkenntnisse im Umgang mit KI sind nicht erforderlich.

Themenschwerpunkte:

- Die besten KI-Tools für das Sprachenlernen im Überblick
- Gespräche üben - ganz flexibel und ohne Sprachpartner
- Chancen und Grenzen: Was KI kann - und was nicht
- Ein Blick in die Zukunft des Sprachenlernens

B63300-O Spanisch Buchclub - A2/B1

Sonntag, 04.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 12x
Referentin: Noelia Bilke
Gebühren: 114 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Sprachen“ auf Seite 27

B66301-O Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x
Referentin: Yun Schuster
Gebühren: 90 EUR

China gehört zu den faszinierendsten Ländern dieser Welt. Die Menschen und das Land zu verstehen ist für uns Europäer manchmal nicht einfach - und das liegt nicht nur an den vielen Schriftzeichen der chinesischen Sprache, die für uns Laien eher wie Bilder aussehen. Die Grundlage der Sprache sowie der Kultur zu erlernen bringt uns dem ein Stückchen näher, um das Volk mit seinen vielfältigen Bräuchen und Sitten zu begreifen und dabei in die Welt der chinesischen Sprache vorzudringen.

In diesem Kurs lernen Sie die Begrüßung, Vorstellung, Aussprache, Zeit und Datum, die wichtigsten Verben usw.

Vorträge zum Thema Energieberatung

Diese Vorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Diese Kursangebote sind kostenlos!

B61100-O Die Wärmepumpe – Praxistipps zu Planung, Hydraulik und Effizienz

Mittwoch, 16.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Eine Wärmepumpenanlage ist nur so gut wie die Qualität der Vorplanung. In diesem Vortrag werden die einzelnen Planungsschritte und die passende Hydraulik von Wärmepumpenanlagen im EFH und kleineren MFH erläutert. Zudem wird detailliert auf die Warmwasserbereitungssysteme mit Wärmepumpen eingegangen und die wichtigen Stellschrauben für Effizienzsteigerungen erklärt.

Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. In diesem Webinar wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife Kosten senken können. Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden.

B61101-O Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

Montag, 14.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

B61102-O Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzung zum Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt.

B61103-O Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

B61104-O Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Montag, 14.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen 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.

B61105-O Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Montag, 07.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

B61106-O Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Montag, 25.01.2027, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft?

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.

B61107-O E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft?

Dienstag, 01.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

B61108-O E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft?

Donnerstag, 11.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

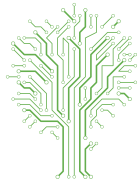
Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Referentin: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing.(FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zur reinen Öl- oder Gasheizung gibt es und wie viel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige Lösungen an, immer mehr auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

Hier können Sie einen ersten Test machen, ob sich Ihr Gebäude für eine Wärmepumpe eignet.



CM Elektrotechnik

Kompetenz für Licht, Energie & smarte Lösungen.

Persönlich, kompetent, zuverlässig – wir begleiten Sie bei allen Projekten rund um Elektroinstallationen und Gebäudetechnik.

- Elektroinstallationen aller Art
- Planung von Haus- u. Gebäudetechnik
- Smart-Home und Smart-Office
- Wallboxen & Ladesysteme
- Altbausanierungen
- Energiespeicheranlagen
- Photovoltaikanlagen
- Netzwerktechnik
- und vieles mehr

Energie mit Zukunft.

Elektroinstallationen &
Gebäudetechnik

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Wünsche
besprechen – unverbindlich & persönlich.

CM Elektrotechnik GmbH
Max-Prinstner-Str. 22
92339 Beilngries
Tel: 08461 / 3 43
info@cmelektrotechnik.de
www.cmelektrotechnik.de



Rohmann
BAUGRUPPE

WIR SCHAFFEN WERTE.



QUALITÄT. INDIVIDUALITÄT. KOMPETENZ.

Die Rohmann Bau Gruppe steht für hochwertige Bauprojekte im Hoch- und Tiefbau – individuell geplant und präzise umgesetzt. Wir realisieren Wohn- und Gewerbeimmobilien, die funktional, wirtschaftlich und nachhaltig überzeugen. Bei uns ist Ihr Projekt in besten Händen.

WIR BILDEN AUS.

Das bieten wir dir: ein top Ausbildungsgehalt, ein starkes Team, regionale Baustellen und eine sichere Karriereperspektive.

Bewirb dich jetzt oder mache ein **Praktikum**.

Rohmann Baugruppe • Max-Prinstner-Straße 22
Beilngries • 08461 / 343 • info@rohmann-bau.de





B61109-O Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Donnerstag, 05.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

B61110-O Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Freitag, 05.02.2027, 12:30 - 14:00 Uhr, 1x

B61111-O Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Dienstag, 23.02.2027, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger*innen in der Praxis? Wann muss der Plan der Kommune fertig sein, was gilt in der Zwischenzeit und wie müssen Sie sich konkret daran halten?

B61112-O Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand

Mittwoch, 10.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung sind ein bedeutender Bestandteil zur Energieeinsparung in Gebäuden. Die Lüftungswärmeverluste wurden lange Zeit nicht betrachtet.

Auch die energetisch dichte Bauweise von modernen Gebäuden macht den Einsatz von Lüftungstechnik zur Aufrechterhaltung der Raumlufthygiene und zum Bautenschutz notwendig.



Fit in Mathe - Sicher durchstarten mit dem Intensivierungstraining 4. Klasse

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Marlen Poslednik, Mathematikerin
Dieser Kurs ist eine zusätzliche Unterstützung für Schüler*innen der Grundschule Beilngries im Fach Mathematik. Er richtet sich an Kinder, die ihre Grundlagen festigen und sich gezielt auf anstehende Proben sowie den Übertritt vorbereiten möchten - mit dem Ziel, sicher und mit einem guten Gefühl auf die weiterführende Schule zu wechseln. Die Teilnehmer*innen wiederholen den aktuellen Stoff und Verständnisprobleme werden gezielt aufgearbeitet, um im regulären Unterricht wieder mithalten zu können. Die Schüler*innen bereiten sich auf anstehende Proben vor, indem sie den Stoff verstehen, festigen und vorhandene Lücken schließen.
Durch Wiederholungen und intensives Üben soll das Selbstvertrauen gestärkt werden und Sicherheit gewonnen werden. Wer regelmäßig trainiert, verbessert sich oft deutlich - nicht nur schriftlich, sondern auch im mündlichen Mitarbeiten durch bessere Noten.
Persönliche Betreuung in kleinen Gruppen bis maximal 4 Teilnehmer gleichen Jahrgangs bietet Raum für individuelle Fragen und gezielte Unterstützung mit wirksamen Lernerfolgen.

B7310A Fit in Mathe - Sicher durchstarten mit dem Intensivierungstraining 4. Klasse

Donnerstag, 01.10.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 7x
Gebührenstaffelung: 3 TN = 96 EUR / 4 TN = 77 EUR

Im ersten Block wird gezielt auf zentrale Inhalte der 3. Jahrgangsstufe eingegangen, da der neue Lernstoff unmittelbar auf diesen Grundlagen aufbaut. So schaffen wir eine stabile Grundlage, auf der die Schüler*innen sicher aufbauen und erfolgreich weiterlernen können.

B7310B Fit in Mathe - Sicher durchstarten mit dem Intensivierungstraining 4. Klasse

Donnerstag, 26.11.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 9x
Gebührenstaffelung: 3 TN = 123 EUR / 4 TN = 99 EUR

B7310C Fit in Mathe - Sicher durchstarten mit dem Intensivierungstraining 4. Klasse

Donnerstag, 04.03.2027, 15:00 - 16:00 Uhr, 7x
Gebührenstaffelung: 3 TN = 96 EUR / 4 TN = 77 EUR

B66140-O Online - Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

Dienstag, 13.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Claudia Hartl-Blisse
Gebühren: 14 EUR

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de oder unter Programmbereich „Onlinekurse“ auf Seite 69.

Superhirn – Vokabeln lernen oder Kopfrechnen im Sekundentakt

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de oder im Bereich „Onlinekurse“ auf Seite 65.

B61201-O Online - Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Donnerstag, 15.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

B61206-O Online - Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Donnerstag, 12.11.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

B61204-O Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

B7340 Was kann ich bei Prüfungsangst tun? Mutmachbooster und Skills für Kinder

Freitag, 09.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 3x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Manuela Hartmann, Sozialpädagogin
Gebühren: 42 EUR

Geht es dir vielleicht auch so....?

„Ich traue mich nicht, mich im Unterricht zu melden, weil ich denke, dass ich etwas Falsches sagen könnte!“

„Ich kann schlecht einschlafen, wenn ich am nächsten Tag eine Schulaufgabe schreibe.“

„Bei Schulaufgaben/Klausuren/Referaten habe ich einen Blackout und mir fällt nichts mehr ein.“

„Ich habe Angst vor Schulaufgaben!“

„Ich werde nervös und bekomme schwitzige Hände.“

Du bist nicht allein damit – wir meistern das gemeinsam:

In einer kleinen Gruppe kannst du deine Erfahrungen austauschen, du lernst Entspannungsübungen kennen, ihr stärkt euch gegenseitig, deine Stärken werden gefördert, du bekommst praktische Strategien an die Hand im Umgang mit deinen Ängsten und erhältst wichtige Infos zum Thema Prüfungsangst.

Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre)

Eine genaue Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-beilngries.de oder im Bereich „Onlinekurse“, Seite 65.

B61212-O Online - Der Medienführerschein

Freitag, 02.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

B61213-O Online - Der Medienführerschein

Dienstag, 01.12.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

B66143-O Online - „Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln

Samstag, 24.10.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1x
Referent: Raphael Eckert, Psychologe
Gebühren: kostenlos

Kursbeschreibung, siehe Bereich 6 „Online“, Seite 71.

B66125-O Online - Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Dienstag, 09.02.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 1x
Referent: Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland
Kursbeschreibung, siehe Bereich 6 „Online“, Seite 69.

B66130-O Online - Kindersicherung - Tipps für Eltern: Sicheres Smartphone für Ihre Kinder

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1x
Referent: Matthias Weller, Digitalisierungsmanager
Gebühren: 29 EUR

Kursbeschreibung, siehe Bereich „Online“ auf Seite 69.

Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahre

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin
Gebühren: 72 EUR bei 6x, 96 EUR bei 8x

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



B7430A Walderlebnistage im Herbst

Montag, 21.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

B7430B Walderlebnistage im Winter

Montag, 09.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

B7430C Walderlebnistage im Frühling

Montag, 01.03.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

B7430D Walderlebnistage im Sommer

Montag, 26.04.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 8x

B7431A Walderlebnistage im Herbst

Freitag, 25.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

B7431B Walderlebnistage im Winter

Freitag, 13.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Am 11.12.2026 und am 18.12.2026 findet KEIN Kurs statt.



B7431C Walderlebnistage im Frühling

Freitag, 05.03.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

B7431D Walderlebnistage im Sommer

Freitag, 30.04.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 8x

Ballett

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Perpetua Schickel

Gebühren: 108 EUR bei 15x, 94 EUR bei 13x

In diesem Kurs werden die Kinder verschiedener Altersgruppen, beginnend mit vier Jahren, spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt. Dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Neuanmeldungen sind nur telefonisch möglich!

B7450A Ballett - Ballettfeen

Montag, 21.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr, 15x

B7450B Ballett - Ballettfeen

Montag, 25.01.2027, 14:00 - 15:00 Uhr, 13x

B7451A Ballett - Ballettelfen

Montag, 21.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x

B7451B Ballett - Ballettelfen

Montag, 25.01.2027, 15:00 - 16:00 Uhr, 13x

B7452A Ballett - Ballerinas

Montag, 21.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

B7452B Ballett - Ballerinas

Montag, 25.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 13x

B7453A Ballett - Ballettis

Montag, 21.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

B7453B Ballett - Ballettis

Montag, 25.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 13x

B7454A Ballett - Tanzmäuse

Dienstag, 22.09.2026, 14:30 - 15:30 Uhr, 15x

B7454B Ballett - Tanzmäuse

Dienstag, 26.01.2027, 14:30 - 15:30 Uhr, 13x

B7455A Ballett - Tanz Prinzessinnen

Dienstag, 22.09.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 15x

B7455B Ballett - Tanz Prinzessinnen

Dienstag, 26.01.2027, 15:30 - 16:30 Uhr, 13x

B7456A Ballett - Tanzminis

Freitag, 18.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr, 15x

B7456B Ballett - Tanzminis

Freitag, 29.01.2027, 14:00 - 15:00 Uhr, 13x

B7457A Ballett - Tanzfeen

Freitag, 18.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x

B7457B Ballett - Tanzfeen

Freitag, 29.01.2027, 15:00 - 16:00 Uhr, 13x

B7458A Ballett - Tanzelfen

Freitag, 18.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

B7458B Ballett - Tanzelfen

Freitag, 29.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr, 13x

B7459A Ballett - Tanzballerinas

Freitag, 18.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

B7459B Ballett - Tanzballerinas

Freitag, 29.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 13x

Aerial Dance Kids -

Fly für Kinder von 8 - 13 Jahren

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Yelena Lukicheva

Gebühren: 58 EUR

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.

Kinder probieren gerne neue Bewegungsmuster aus und fordern sich gerne selbst heraus.

Neben dem hohen Spaßfaktor, wird durch Schaukeln und akrobatische Luft- und Bodenübungen, auch die Kraft und Koordination der Kinder verbessert.

Zuerst wärmt man sich mit leichten Übungen im „u-förmigen“ Tuch auf, welches von der Decke hängt.

Dann werden einzelne Tricks geübt, die durch eine kurze Choreographie zur Musik verbunden werden.

Im Anschluss folgen kindgerechte Dehnübungen im und am Tuch, um den Körper zu stärken und um Verletzungen vorzubeugen.

Am Ende des Kurses gibt es ein Cool Down, um den Kreislauf herunterzufahren.

Hinweise:

Die Kinder sollten aus hygienischen Gründen während der gesamten Kursdauer eine lange Hose und ein T-Shirt (kein Achselshirt) tragen.



B7464A Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 23.09.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 7x

B7464B Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 25.11.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 7x

B7464C Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 27.01.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 7x

B7464D Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 07.04.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 7x

B7464E Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 09.06.2027, 16:00 - 16:45 Uhr, 7x

B7465A Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 23.09.2026, 16:45 - 17:30 Uhr, 7x

B7465B Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 25.11.2026, 16:45 - 17:30 Uhr, 7x

B7465C Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 27.01.2027, 16:45 - 17:30 Uhr, 7x

B7465D Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 07.04.2027, 16:45 - 17:30 Uhr, 7x

B7465E Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 09.06.2027, 16:45 - 17:30 Uhr, 7x

B7466A Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 23.09.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 7x

B7466B Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 25.11.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 7x

B7466C Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 27.01.2027, 17:30 - 18:15 Uhr, 7x

B7466D Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 07.04.2027, 17:30 - 18:15 Uhr, 7x

B7466E Aerial Dance Kids - „Fly“

Mittwoch, 09.06.2027, 17:30 - 18:15 Uhr, 7x

B7470 Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre - Anfänger*innen

Freitag, 15.01.2027, 18:30 - 19:15 Uhr, 6x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 37 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad

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

B7471 Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre - Fortgeschrittene

Freitag, 05.03.2027, 18:30 - 19:15 Uhr, 6x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 37 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad

Fortgeschrittene vertiefen die richtige Technik und bewegen sich dadurch effizienter im Wasser.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 29 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad

Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahren mit vorhandenem Wasservertrauen. Der Kurs vertieft grundlegende Schwimmfähigkeiten, verbessert Technik und Ausdauer und stärkt die Sicherheit im Wasser.

Nicht geeignet für Nichtschwimmer.

B7472 Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre

Samstag, 16.01.2027, 09:10 - 09:40 Uhr, 7x

B7473 Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre

Samstag, 16.01.2027, 09:40 - 10:10 Uhr, 7x

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Kinder von 6 - 11 Jahren

FC Beilngries, Gymnastikraum

Referent: Jörg Bobens

Gebührenstaffelung: 7 TN = 28 EUR / 8 TN = 25 EUR /

9 TN = 22 EUR / ab 10 TN = 20 EUR

Jeder/jede 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

B7485 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

B7486 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Samstag, 20.02.2027, 09:00 Uhr - 12:00 Uhr, 1x

B7487-O Online - KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse

Samstag, 30.01.2027, 15:00 - 20:30 Uhr, 1x

Referent: Rainer Frank, Fachtrainer für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung
Gebühren: 20 EUR

SICHERHEIT kann man lernen - digital und einfach!

Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren.

Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell & einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß!

Es stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht!

Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin vier Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

Kreatives Kinderatelier von 9 - 13 Jahren

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentinnen: Hildegard Ablassmaier und Olga Bilska
Gebührenstaffelung: 6 TN = 58 EUR / 7 TN = 50 EUR / ab 8 TN = 45 EUR

In diesem 3-tägigen Ferienkurs haben die Kinder die Möglichkeit, mit verschiedenen Materialien wie Buntstiften, Bleistiften, Aquarell und Ölkreide ihre künstlerische Kreativität zu entfalten.

Ob mit vorgegebenen Motiven oder nach eigener Vorstellung - hier steht die Freude am Malen im Vordergrund. Die Ölkreide ist in Schreibwarenläden und Drogerien in Beilngries erhältlich und bietet eine besondere Möglichkeit, Farben lebendig werden zu lassen.

Materialkosten für Aquarellpapier, Keilrahmen, Acrylfarben von ca. 15 Euro, diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: alten Teller, Pinsel mit Spitze und breite Pinsel, Farbkasten, Bleistifte (und was vorhanden ist).



B7511A Kreatives Kinderatelier in den Herbstferien

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 02.11./03.11./05.11.2026

B7511B Kreatives Kinderatelier in den Weihnachtsferien

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 28.12./29.12./30.12.2026

B7511C Kreatives Kinderatelier in den Faschingsferien

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 08.02./09.02./10.02.2027

B7511D Kreatives Kinderatelier in den Osterferien

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 22.03./23.03./24.03.2027

B7511E Kreatives Kinderatelier in den Pfingstferien

Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 18.05./19.05./24.05.2027

„Kleine Leute backen große Brötchen“ oder KINDERKÜCHE bzw. JUGENDKÜCHE

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Büro 1
Referentin: Anita Mödl, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Gebühren: 20 EUR

Kinder und Jugendliche lernen durch hauswirtschaftliche Aufgaben viel fürs Leben. Selbstständigkeit, Konzentration und Angefangenes zu Ende führen gehören zum Beispiel dazu.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 5-8 EUR pro Person werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug, Haargummi und eigene Getränke

Kleine Leute backen große Brötchen - Kinder von 6 - 12 Jahren

Ein Kurs für kleine Hobbybäcker! Die Kinder lernen einen Brotteig herzustellen. Als Backtriebmittel verwenden wir Hefe. Gemeinsam formen wir aus dem Teig fantasievolle Brotkreationen. Dazu gibt's einen frischen Brotaufstrich – ganz einfach selbst gemacht. Spielerisch lernen die Kinder den Umgang mit Lebensmitteln, erfahren, wie man sich gut organisiert, was eingekauft werden muss und was beim Brotbacken beachtet werden soll. Spaß, Kreativität und gesunde Snacks garantiert!

B7540 Kleine Leute backen große Brötchen

Samstag, 07.11.2026, 10:00 Uhr - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 29.10.2026

B7541 Kleine Leute backen große Brötchen

Samstag, 27.03.2027, 10:00 Uhr - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 23.03.2027

KINDERKÜCHE von 6 – 12 Jahren

Ein Kurs für kleine Hobbyköche! Kinder bereiten gemeinsam leckere regionale und saisonale Kindergerichte zu.

B75402 KINDERKÜCHE

Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 06.10.2026

B7543 KINDERKÜCHE

Samstag, 16.01.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 12.01.2027

B7544 KINDERKÜCHE

Samstag, 15.05.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 11.05.2027

B7545 KINDERKÜCHE

Samstag, 03.07.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 29.06.2027

JUGENDKÜCHE 12 – 16 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die mit wenig Kocherfahrung und wenig Küchenpraxis ihre Mahlzeiten gerne selbst zubereiten wollen.

B7546 JUGENDKÜCHE

Samstag, 20.02.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 16.02.2027

B7547 JUGENDKÜCHE

Samstag, 17.04.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 13.04.2027

B7548 JUGENDKÜCHE

Samstag, 19.06.2027, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 15.06.2027

Bastelkurse mit Anika für Kinder von 4 - 7 Jahren

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 14,50 EUR

Die Materialkosten in Höhe von 3 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kleine Bastelfreunde kommen bei diesem Kurs voll auf ihre Kosten.

Bitte ziehen Sie den Kindern ein „altes Shirt“ an und geben Sie bitte eine Kinderschere mit.

Weihnachtsbasteln

Wir lassen es glitzern und funkeln – und gestalten gemeinsam wundervolle Weihnachtsdeko!

B7562 Weihnachtsbasteln

Freitag, 27.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x

B7562A Weihnachtsbasteln

Samstag, 28.11.2026, 09:00 - 11:00 Uhr, 1x

B7563 Faschingsbasteln

Samstag, 30.01.2027, 09:00 - 11:00 Uhr, 1x

Zur Fachingszeit wird es bunt und lustig. Lasst euch überraschen!!!

Natürlich dürfen die Kinder gerne verkleidet kommen - ich freu mich auf ein paar kleine Prinzessinnen oder Vampire :-)

B7564 Osterbasteln

Samstag, 13.03.2027, 09:00 - 11:00 Uhr, 1x

Gemeinsam stimmen wir uns kreativ auf Ostern ein – mit bunten Bastelideen und viel Spaß.

B7565 Vaternasteln

Freitag, 23.04.2027, 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.

Du suchst eine Arbeit mit Sinn?

**Wir suchen Verstärkung:
Pflegekräfte, Therapeuten
oder Auszubildende.**

**Jetzt informieren
und bewerben:**



INFOS RUND UM DIE
AUSBILDUNG FINDEST DU HIER



Du fehlst uns noch im Team!

AUSBILDUNG zum AUGENOPTIKER (m/w/d)
AUGENOPTIKERGESELLEN/INNEN (m/w/d)

#drei moderne Läden #Handwerk
#stylische Brillen #ein tolles Team
#modernste Technik **# Samstag frei**
#Beratung und Verkauf #Ausbildung
#interessant **# 4,5 Tage Woche**

EICHINGER
optic art

BERCHING FREYSTADT BEILNGRIES WWW.TOLLE-BRILLEN.DE

JETZT BEWERBEN!

netzmotor
digital+print

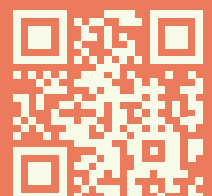
**Wir machen
Sie sichtbar.**

Ihre Werbung - alles aus einer Hand:

Websites, Social Media, Logos, Shops,
Broschüren & Flyer, Werbebanner, Anzeigen, ...
Ausführliches Portfolio unter:

www.netzmotor.de

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





Muttertagsbasteln

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.

B7566 Muttertagsbasteln

Freitag, 07.05.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x

B7567 Muttertagsbasteln

Samstag, 08.05.2027, 09:00 - 11:00 Uhr, 1x

Filzcourse - für Kinder / Erwachsene

Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Franziska Van Ryt
Gebühren: 12 EUR

Die Materialkosten von ca. 5 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch und eine kleine Schere

NEU!



B7570 Herbstdekoration filzen - für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Samstag, 24.10.2026, 09:30 - 11:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 21.10.2026

Wir filzen mit der Trockenfilztechnik mit der Nadel aus Filzwolle schöne Herbstdeko. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden den Umgang mit der Filznadel und wie man mit der Filzwolle kleine Pilze, Mäuschen, Igel, Kürbisse oder andere Herbstmotive filzen kann. Zum Schluss kann das Gefilzte auf eine Holzscheibe angebracht werden.

B7571 Wir filzen für Weihnachten - für Kinder ab 5 Jahren

Samstag, 21.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 18.11.2026

Wir filzen kleine Weihnachtsbaumaufhänger. Zum Beispiel kleine Kugeln und Sterne. Die Aufhänger können mit Perlen, Goldfaden oder anderen Details verziert werden.

B7572 Wir filzen kleine Schlangen - für Kinder ab 6 Jahren

Samstag, 20.02.2027, 14:00 - 16:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 17.02.2027

In diesem Kurs können die Kinder kleine Schlangen filzen. Mit bunter Filzwolle, Wasser, Seife und Pfeifenputzer werden die Kinder schöne bunte Schlangen herstellen.

B7573 Wir filzen für Ostern - für Kinder ab 4 Jahren

Samstag, 06.03.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 03.03.2027

Wir bereiten uns auf Ostern vor und filzen Ostereier, Osterhasen, Blumen oder Eierbecher.

Mit viel bunter Filzwolle, Wasser und Seife zaubern wir wunderschöne Osterdeko.

B7574 Filzen einer kleinen Tasche - für Kinder ab 7 Jahren

Samstag, 06.03.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 03.03.2027

Mit Wasser, Seife, bunter Filzwolle und ein bisschen Ausdauer werden die Kinder mithilfe der Technik des Nassfilzens kleine Taschen filzen.

B7575 Filzen einer Fee - für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Samstag, 12.06.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 09.06.2027

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt lernen, wie man aus Filzwolle eine schöne Fee mit der Trockenfilztechnik mit der Nadel filzen kann.

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

B7576 Wir filzen Blumen - für Kinder ab 4 Jahren

Samstag, 12.06.2027, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 09.06.2027

Wir filzen passend zur Jahreszeit einfache bunte Blumen. Auch kleinere Kinder können schon mit Wasser, Seife und ein bisschen Ausdauer filzen. Beim Filzen wird die Handmotorik der Kinder gefördert.

Mit den Händen entdecken - Tonspielraum für Kinder von 3-5 Jahren mit Begleitung

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Stefanie Duft, Montessori-Pädagogin
Gebühren: 36 EUR

NEU!

Im Ton-Spielraum sammeln Kinder erste sinnliche Erfahrungen mit Ton. Über die Hände entdecken sie das Material und seine vielfältigen Eigenschaften. Dabei sprechen die haptischen Erfahrungen den Haut- und Bewegungssinn an und unterstützen Wahrnehmung, Sensorik und die kindliche Entwicklung auf natürliche Weise. Die Begleitperson ist während des Kurses anwesend und kann gerne auch das Material erkunden.

Es entstehen KEINE gebrannten Werkstücke. Im Mittelpunkt stehen der kreative Prozess und die Erfahrung mit dem Material Ton.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 5 – 10 Euro werden separat mit der Kursleitung abgerechnet.



B7580 Mit den Händen entdecken - Tonspielraum

Samstag, 14.11.2026, 09:15 Uhr - 10:30 Uhr, 3x

B7581 Mit den Händen entdecken - Tonspielraum

Samstag, 10.04.2027, 09:15 Uhr - 10:30 Uhr, 3x

B7582 Mit den Händen entdecken - Tonspielraum

Samstag, 05.06.2027, 09:15 Uhr - 10:30 Uhr, 3x

Ton erleben - Kreativer Spielraum für Kinder von 6-9 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Stefanie Duft, Montessori-Pädagogin
Gebühren: 34 EUR

NEU!

Kinder erleben Ton mit allen Sinnen: drücken, formen, rollen, experimentieren und gestalten. Spielerische Impulse fördern Wahrnehmung, Konzentration und kreativen Ausdruck – ganz ohne Leistungsdruck.

Im Mittelpunkt steht das freie Erleben des Materials und die Freude am eigenen Gestalten. Die Kinder dürfen eigene Ideen entwickeln, Spuren hinterlassen und den Ton auf kreative Weise entdecken.

Es entstehen KEINE gebrannten Werkstücke. Der Schwerpunkt liegt auf dem kreativen Prozess und dem unmittelbaren Arbeiten mit Ton.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 5 - 10 Euro werden separat mit der Kursleitung abgerechnet.

B7590 Ton erleben - Kreativer Spielraum

Samstag, 14.11.2026, 11:00 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

B7591 Ton erleben - Kreativer Spielraum

Samstag, 10.04.2027, 11:00 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

B7592 Ton erleben - Kreativer Spielraum

Samstag, 05.06.2027, 11:00 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

Stark durch die Tanzwerkstatt mit Kerstin

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Kerstin Seidenbusch

In den Kursgebühren sind die Kosten für Bastelmaterialien bereits enthalten.

Eine erlebnisreiche Tanzstunde mit allen Sinnen:

Getanzt wird auf aktuelle Hits und die Choreos sind leicht zu erlernen – fordern aber gleichzeitig Körper und Geist.

Einerseits steht hier die eigene Kreativität im Vordergrund, andererseits werden auf spielerische Art und Weise verschiedenste Tanztechniken vermittelt sowie Rhythmus- und Taktgefühl geschult.

Spieleisches Training für starke Kids! In diese Stunde packen wir ein kindgerechtes Workout, funktionale Bewegungen sowie Übungen für Koordination und Kondition, um bereits im jungen Alter spielerisch die Basis für ein gesundes Leben zu schaffen.

Damit die Stunde abwechslungsreich bleibt und zu einem kleinen Abenteuer wird, fertigen wir immer wieder kreative Kunstwerke an.

Bei dieser Tanzstunde wird die natürliche Bewegungsfreude von Kindern gefördert – das Tanzen steht dabei immer im Vordergrund!

B7600A Stark durch die Tanzwerkstatt von 4 - 6 Jahren

Mittwoch, 23.09.2026, 15:00 - 15:45 Uhr, 11x
Gebühren: 49 EUR

B7600B Stark durch die Tanzwerkstatt von 4 - 6 Jahren

Mittwoch, 27.01.2027, 15:00 - 15:45 Uhr, 12x
Gebühren: 53 EUR

B7600C Stark durch die Tanzwerkstatt von 4 - 6 Jahren

Mittwoch, 02.06.2027, 15:00 - 15:45 Uhr, 8x
Gebühren: 37 EUR

B7601A Stark durch die Tanzwerkstatt von 5 - 7 Jahren

Mittwoch, 23.09.2026, 15:45 - 16:30 Uhr, 11x
Gebühren: 49 EUR

B7601B Stark durch die Tanzwerkstatt von 5 - 7 Jahren

Mittwoch, 27.01.2027, 15:45 - 16:30 Uhr, 12x
Gebühren: 53 EUR

B7601C Stark durch die Tanzwerkstatt von 5 - 7 Jahren

Mittwoch, 02.06.2027, 15:45 - 16:30 Uhr, 8x
Gebühren: 37 EUR

B7602A Stark durch die Tanzwerkstatt von 6 - 8 Jahren

Mittwoch, 23.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 11x
Gebühren: 63 EUR

B7602B Stark durch die Tanzwerkstatt von 6 - 8 Jahren

Mittwoch, 27.01.2027, 16:30 - 17:30 Uhr, 12x
Gebühren: 69 EUR



Ausbildungs-
start
1. September 2027

Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Weil's um mehr als Geld geht.

Starte deine Ausbildung bei uns - mit einem starken Team und tollen Möglichkeiten.

- Ausbildung Bankkaufmann (m/w/d)
- Ausbildung Bankkaufmann „digital“ (m/w/d)
- Abiturientenprogramm (m/w/d)
- Abiturientenprogramm „digital“ (m/w/d)
- Duales Bachelor-Studium (m/w/d)

mehr Infos: www.spk-in-ei.de/ausbildung



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

B7602C Stark durch die Tanzwerkstatt von 6 - 8 Jahren

Mittwoch, 02.06.2027, 16:30 - 17:30 Uhr, 8x
Gebühren: 47 EUR

B7603A Stark durch die Tanzwerkstatt von 8 - 9 Jahren

Mittwoch, 23.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 11x
Gebühren: 63 EUR

B7603B Stark durch die Tanzwerkstatt von 8 - 9 Jahren

Mittwoch, 27.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Gebühren: 69 EUR

B7603C Stark durch die Tanzwerkstatt von 8 - 9 Jahren

Mittwoch, 02.06.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x
Gebühren: 47 EUR

Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
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 alle im Alter von 10 - 15 Jahren, die gemeinsam mit anderen 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!

B7604A Tanzen für Teenies

Dienstag, 22.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 13x
Gebühren: 69 EUR

B7604B Tanzen für Teenies

Dienstag, 26.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 13x
Gebühren: 69 EUR

B7604C Tanzen für Teenies

Dienstag, 01.06.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 9x
Gebühren: 48 EUR

Hip Hop Dance Kids von 4 – 7 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Daria Nikolajewski, Tanzpädagogin
Gebühren: 32 EUR bei 8x, 36 Euro bei 9x

Hip Hop Dance Kids - Tanzen, Träumen, Toben!
Spielerisch schulen wir Koordination, Gleichgewicht und eine gesunde Körperhaltung.

Zu abwechslungsreicher Musik lernen die Kinder, Takte zu fühlen und sich passend dazu zu bewegen.

Wir erarbeiten kleine, altersgerechte Tänze, die das Selbstbewusstsein und die Konzentration stärken.

B7605A Hip Hop Dance Kids ca. 4-5 Jahre

Dienstag, 22.09.2026, 14:15 - 15:00 Uhr, 8x

B7605B Hip Hop Dance Kids ca. 4-5 Jahre

Dienstag, 24.11.2026, 14:15 - 15:00 Uhr, 9x

B7605C Hip Hop Dance Kids ca. 4-5 Jahre

Dienstag, 23.02.2027, 14:15 - 15:00 Uhr, 9x

B7605D Hip Hop Dance Kids ca. 4-5 Jahre

Dienstag, 11.05.2027, 14:15 - 15:00 Uhr, 9x

B7606A Hip Hop Dance Kids ca. 6-7 Jahre

Dienstag, 22.09.2026, 15:00 - 15:45 Uhr, 8x

B7606B Hip Hop Dance Kids ca. 6-7 Jahre

Dienstag, 24.11.2026, 15:00 - 15:45 Uhr, 9x

B7606C Hip Hop Dance Kids ca. 6-7 Jahre

Dienstag, 23.02.2027, 15:00 - 15:45 Uhr, 9x

B7606D Hip Hop Dance Kids ca. 6-7 Jahre

Dienstag, 11.05.2027, 15:00 - 15:45 Uhr, 9x

HipHop-Dance (Urban Style) für Jugendliche von ca. 12 – 16 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Daria Nikolajewski, Tanzpädagogin
Gebühren: 42,50 EUR bei 8x, 47,50 EUR bei 9x

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.

B7607A HipHop-Dance für Jugendliche ca. 12 – 14 Jahre

Dienstag, 22.09.2026, 15:45 - 16:45 Uhr, 8x

B7607B HipHop-Dance für Jugendliche ca. 12 – 14 Jahre

Dienstag, 24.11.2026, 15:45 - 16:45 Uhr, 9x

B7607C HipHop-Dance für Jugendliche ca. 12 – 14 Jahre

Dienstag, 23.02.2027, 15:45 - 16:45 Uhr, 9x

B7607D HipHop-Dance für Jugendliche ca. 12 – 14 Jahre

Dienstag, 11.05.2027, 15:45 - 16:45 Uhr, 9x

B7608A HipHop-Dance für Jugendliche ca. 14 – 16 Jahre

Dienstag, 22.09.2026, 16:45 - 17:45 Uhr, 8x

B7608B HipHop-Dance für Jugendliche ca. 14 – 16 Jahre

Dienstag, 24.11.2026, 16:45 - 17:45 Uhr, 9x

B7608C HipHop-Dance für Jugendliche ca. 14 – 16 Jahre

Dienstag, 23.02.2027, 16:45 - 17:45 Uhr, 9x

B7608D HipHop-Dance für Jugendliche ca. 14 – 16 Jahre

Dienstag, 11.05.2027, 16:45 - 17:45 Uhr, 9x

Musik erleben für Kinder

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Maria Palmer
Gebühren: 50 EUR

Singen, Bewegen, Rhythmus spüren.

Singen und Musik fördert nicht nur die sprachliche Entwicklung, 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. Singen befreit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Mit modernen Kinderliedern, Bodypercussion und Bewegung laden wir ihr Kind ein, die Welt der Musik zu entdecken.

Ihr Kind benötigt bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

B7655A Musik erleben für Kinder von 3 bis 4,5 Jahren

Mittwoch, 30.09.2026, 15:00 Uhr - 15:45 Uhr, 10x

B7654A Musik erleben für Kinder von 4,5 bis 6 Jahren

Mittwoch, 30.09.2026, 15:45 Uhr - 16:30 Uhr, 10x

Es ist geplant, die Kurse auch in 2027 fortzusetzen!

Hobby Horsing - der Trendsport aus Finnland ab 7 Jahre

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Katrin Maluschka

Beim Hobby Horsing werden gemeinsam mit einem Steckenpferd Elemente aus dem Pferdesport, z.B. Dressur oder Springreiten nachgestellt.

Hobby Horsing fördert die Kondition, Konzentration und Fantasie der Sportler*innen. Abgerundet wird diese Sportart mit Gymnastikelementen und Übungen aus der Leichtathletik.

Hobby Horses sollten mitgebracht werden. Bei Anfänger*innen kann bei Bedarf ein Hobby Horse zur Verfügung gestellt werden.

Je nach Vorkenntnissen bzw. Fortschritten der Kinder gibt es noch viele weitere Möglichkeiten mit anspruchsvollerem Inhalt.

B7620A Hobby Horsing

Donnerstag, 24.09.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 10x
Gebühren: 60 EUR

B7620B Hobby Horsing

Donnerstag, 14.01.2027, 15:30 - 16:30 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR

B7620C Hobby Horsing

Donnerstag, 08.04.2027, 15:30 - 16:30 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

Inline-Skating ab ca. 5 Jahre

Grundschule Beilngries, Vordach und Fahrradhäuschen
Referentin: Kathrin Hausler

Gebührenstaffelung: 6 TN = 38 EUR / 7 TN = 33 EUR / ab 8 TN = 29 EUR

Es wird gebeten, sich ca. 15 Minuten vor Kursbeginn einzufinden. Der Kurs findet ohne Eltern statt, damit sich die Kinder ganz auf die Übungen konzentrieren können. Eltern sind herzlich eingeladen, etwa 15 Minuten vor Kursende zum Zuschauen dazuzukommen.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer) und Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

B7630 Inline-Skating - Anfänger*innen

Samstag, 17.04.2027, 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

B7631 Inline-Skating - Fortgeschrittene

Samstag, 17.04.2027, 14:30 - 16:00 Uhr, 2x

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

EVENT GEPLANT ?

Ob Kindergeburtstag, Team-Event, Junggesellenabschiedsfeiern oder ein Tag mit Freunden, wir bieten eine Vielzahl spannender und unterhaltsamer Themen an.

B7010 bis B7170 Events für Feiern und Geburtstage

Siehe hierfür die Themenauswahl auf Seite 50

Die Eventbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage Kurs-Nr. B7010 bis B7170.

Termine werden individuell angefragt.



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
Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Hatha-Yoga

Ort wird noch bekannt gegeben
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 76 EUR bei 8x, 86 EUR bei 9x

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)

B84000A Hatha-Yoga

Montag, 21.09.2026, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x

B84000B Hatha-Yoga

Montag, 30.11.2026, 17:20 - 18:50 Uhr, 8x

B84000C Hatha-Yoga

Montag, 22.02.2027, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x

B84000D Hatha-Yoga

Montag, 10.05.2027, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x

B84003A Hatha-Yoga

Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B84003B Hatha-Yoga

Montag, 30.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x

B84003C Hatha-Yoga

Montag, 22.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B84003D Hatha-Yoga

Montag, 10.05.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B84004A Hatha Yoga

Freitag, 19.02.2027, 08:00 - 09:15 Uhr, 10x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20,
85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 79 EUR

NEU!

B84010A Autogenes Training - Basiskurs

Freitag, 09.10.2026, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x
Ort wird noch bekannt gegeben
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 60 EUR

NEU!

Vor etwa 100 Jahren entwickelte der Berliner Neurologe Johannes Heinrich Schultz das Autogene Training. Er bezeichnete das Verfahren als „konzentrierte Selbstentspannung“ – eine Art Selbsthypnose, deren positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem wissenschaftlich untersucht und vielfach bestätigt wurde.

Mit dem Autogenen Training steht jedem Menschen ein wertvolles Instrument zur Verfügung, um in akuten Stresssituationen wieder innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Gleichzeitig kann die regelmäßige Anwendung langfristig zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und einem bewussteren Umgang mit körperlichen und seelischen Vorgängen führen. Wir lernen, eigene Denk- und Verhaltensmuster sowie äußere Belastungsfaktoren frühzeitig wahrzunehmen und besser mit Stress umzugehen.

Neben dem regelmäßigen Kursbesuch ist auch das regelmäßige Üben zu Hause wichtig, um die Übungen des Autogenen Trainings nachhaltig zu verinnerlichen und ihre entspannende Wirkung im Alltag sicher anwenden zu können.

Im Frühjahr ist zusätzlich ein Auffrischkurs geplant, um das bereits Gelernte weiter zu vertiefen und das Autogene Training langfristig im Alltag zu festigen. Siehe Kursnummer: B84010B.



B84010B Autogenes Training - Auffrischung und Fortsetzung

Freitag, 05.03.2027, 17:00 - 18:15 Uhr, 6x
Ort wird noch bekannt gegeben
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 45 EUR

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits in der Vergangenheit einen Basis- bzw. Grundkurs durchlaufen haben und ihre Kenntnisse auffrischen sowie erweitern möchten.

Im ersten Teil des Fortsetzungskurses werden die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings schrittweise wiederholt.

Im zweiten Teil werden die Kenntnisse des Basiskurses durch die Mittelstufe des Autogenen Trainings, der sogenannten formelhaften Vorsatzbildung, ergänzt. Diese umfasst gezielte Leitsätze, die ähnlich wie Affirmationen, innere Haltungen stärken, persönliche Ressourcen aktivieren und gewünschte Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln unterstützen können.

Die formelhafte Vorsatzbildung ermöglicht also, das Autogene Training über die reine Entspannung hinaus als wirksames Instrument zur Selbstbeeinflussung einzusetzen. Themen wie mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen, Konzentration und Stressbewältigung können dabei individuell in den Fokus genommen werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Autogenen Training

Yin Yoga

Yogaraum Böhming, Winkelmannstraße 27,
85110 Böhming
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 29 EUR bei 3x, 69 EUR bei 7 x

NEU!

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, der einen wohlthuenden Ausgleich zum oft aktiven und fordernden Alltag schafft. Die Übungen werden über mehrere Minuten gehalten und wirken auf das tieferliegende Bindegewebe, die Faszien sowie die Gelenke. So können Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe gestärkt werden. Außerdem beeinflussen die langen Yogahaltungen positiv die Energieverteilung in den verschiedenen Chakren (indisches System) und Meridianen (chinesisches System) des Körpers.

Im Kurs stehen achtsames Üben, bewusstes Atmen und das Wahrnehmen des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Yin Yoga eignet sich für alle, die Entschleunigung suchen, Stress abbauen möchten oder ihrem Körper auf sanfte Weise etwas Gutes tun wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Kursraum stehen Matten, Yogaklötze, Meditationskissen, Decken und Bolster auf Wunsch zur Verfügung.

B84025A Yin Yoga zum Kennenlernen

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Kurstage: 07.10./14.10./21.10.2026

B84025B Yin Yoga

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 7x
Kurstage: 11.11./18.11./02.12./16.12.2026/20.01./27.01./03.02.2027

B84026A Yin Yoga zum Kennenlernen

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Kurstage: 24.02./03.03./10.03.2027

B84026B Yin Yoga

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 7x
Kurstage: 07.04./21.04./28.04./05.05./02.06./09.06./16.06.2027

Shaolin Qigong

Ort wird noch bekannt gegeben
Referentin: Jutta Lindner
Gebühren: 63 EUR

Mit den Übungen des Qigong 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 Qigong 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

B84030A Qigong

Dienstag, 22.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

B84030B Qigong

Dienstag, 12.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

B84030C Qigong

Dienstag, 13.04.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

Meditativer Tanz

Evang. Gemeindehaus Kipfenberg, Gemeindesaal
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 29 EUR

Meditativer Tanz ist eine Möglichkeit, durch Musik und wiederholende Bewegungen zusammen mit anderen wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Getanzt wird meist im Kreis, auf ruhige, aber auch fröhliche Musik verschiedenster Richtungen, wie z.B. Folklore oder Klassik. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten, Fest- bzw. Feiertagen, Natur, Symbolen sowie allgemeinen Lebensthemen. Dabei ergänzen und vertiefen verschiedene Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, ebenso wie Impulse, Informationen, Erzählungen, Gedichte u.a. die getanzen Erfahrungen. In der Regel sind die Tanzschritte einfach und die Tänze werden mehrmals wiederholt. Tanzkenntnisse sind daher nicht erforderlich. Lediglich Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, sich auf evtl. tiefergehende innere Erlebnisse einzulassen.

Dieser Kurs findet monatlich statt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe (keine Straßenschuhe)

B84040A Meditativer Tanz

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr, 3x
Kurstage: 30.09./28.10./25.11.2026

B84040B Meditativer Tanz

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr, 3x
Kurstage: 09.12.2026/13.01./17.02.2027

B84040C Meditativer Tanz

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr, 3x
Kurstage: 17.03./14.04./12.05.2027

Aquarell- und Acrylmalkurs

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, Werkraum
Referentin: Hildegard Ablaßmaier oder Beate Götz
Gebührenstaffelung: 5 TN = 146 EUR / 6 TN = 124 EUR / 7 TN = 108 EUR / ab 8 TN = 96 EUR

Der Aquarell- und Acrylmalkurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Maltechniken zu erlernen und die eigene Kreativität auszudrücken. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aquarellmalerei, wie Farbmischung, Pinselstrich und das Spiel mit Transparenz, vermittelt. Teilnehmer*innen haben die Gelegenheit, die Eigenschaften von Aquarellfarben zu erkunden, um sanfte Übergänge und lebendige Effekte zu erzielen. Zusätzlich werden die Techniken der Acrylmalerei behandelt, die durch schnelle Trocknungszeiten und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten besticht. Die Kursteilnehmer*innen lernen, wie man mit verschiedenen Werkzeugen, wie Spachteln oder Schwämmen, interessante Texturen und Schichten schafft. Der Kurs fördert nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch die Entwicklung eines individuellen Stils. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihre Werke zu präsentieren und wertvolles Feedback von anderen Künstler*innen zu erhalten.

Bitte mitbringen: Aquarell- Acrylmalblock min. 30x40 cm, Zeichenblock, Bleistift und Zubehör, Aquarellfarben, Acrylfarben, verschiedene Haarpinsel und Borstenpinsel, eigene Bildvorlagen und weiteres Mal- und Zeichenmaterial, falls vorhanden.

Andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von 5 EUR zur Verfügung gestellt.



B85001A Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dienstag, 29.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 10x

B85001B Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dienstag, 19.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 10x

B85001C Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dienstag, 20.04.2027, 19:00 - 21:00 Uhr, 10x

Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, Zeichensaal

Das Zeichnen am Vormittag bietet eine wertvolle Gelegenheit, kreative Fähigkeiten zu entwickeln und zu vertiefen. In einer strukturierten Umgebung können Teilnehmer*innen verschiedene Techniken erlernen, sei es das Skizzieren von Objekten, das Arbeiten mit Farben oder das Experimentieren mit verschiedenen Materialien. Der Vormittag ist ideal, um frische Ideen zu sammeln und den Geist zu klären. Durch gezielte Übungen und individuelles Feedback von Lehrenden wird das Selbstvertrauen der Teilnehmenden gestärkt. Gemeinschaftliches Arbeiten fördert den Austausch von Inspiration und Perspektiven, was den Lernprozess bereichert und die persönliche künstlerische Entwicklung vorantreibt.

B85010B Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild

Freitag, 22.01.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 10x

B85010C Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild

Freitag, 23.04.2027, 09:30 - 11:30 Uhr, 10x

Malen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, Werkraum
Referentin: Hildegard Ablaßmaier oder Beate Götz
Gebührenstaffelung: 5 TN = 46 EUR / 6 TN = 39 EUR / 7 TN = 33 EUR / ab 8 TN = 30 EUR

In diesem Malkurs können die Kinder und Jugendlichen ihre Kreativität entfalten, indem sie verschiedene Themen wie Cartoons, Tiere, Menschen, Comics und Fantasie erkunden. Die Kurse bieten eine strukturierte Umgebung, in der die Kinder grundlegende Techniken des Zeichnens und Malens erlernen. Im Bereich Cartoon zeichnen die Kinder lustige Figuren und lernen, wie man Emotionen durch Mimik und Gestik ausdrückt. Bei Tieren können sie verschiedene Arten und deren Merkmale studieren, um lebendige Darstellungen zu erstellen. Der Mensch als Motiv bietet die Möglichkeit, Proportionen und Anatomie zu verstehen, während Comics das Geschichtenerzählen durch Bilder fördern. Fantasie ermöglicht den Kindern, ihrer Vorstellungskraft freien Lauf zu lassen und einzigartige, kreative Werke zu schaffen. Die Kombination dieser Themen fördert nicht nur die künstlerischen Fähigkeiten, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Ausdrucksfähigkeit der jungen Künstler*innen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben oder Aquarell Kasten, Haarpinsel und Borstenpinsel, Bleistift HB und Zubehör (Spitzer, Radiergummi), Aquarellblock 30 x 40 cm, Ölkreiden (falls vorhanden), Wasserbehälter, Lappen, Teller zum abmischen der Farbe, Küchenschürze oder altes Hemd (Farbe lässt sich nicht mehr aus der Kleidung entfernen).

B85750A Malen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Dienstag, 20.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6x

B85750B Malen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Dienstag, 19.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 6x

B85750C Malen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Dienstag, 06.04.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 6x

B85701A Melody Minis - musikalische Früherziehung von 1,5 bis 3,5 Jahre mit Begleitung

geplant Donnerstag, 28.01.2027, 09:45 - 10:30 Uhr

„Singen, Bewegung, Sprechen – mit der Eule Melody durch die Welt der Musik“

Im „Melody Minis“-Kurs entdecken Kinder von 1,5 bis 3 Jahren gemeinsam mit einer Begleitperson spielerisch die Welt der Musik. Mit Liedern, Bewegung, Silbenspielen, dem Spielen auf einfachen Instrumenten und kleinen Ritualen fördern wir die musikalische Wahrnehmung, Sprache, Motorik und soziale Fähigkeiten. Im Mittelpunkt stehen Freude an Musik, gemeinsames Erleben und erste positive Musikerfahrungen.

Wer die erlernten Lieder zu Hause nachspielen möchte, kann sich gerne eines der folgenden Instrumentensäckchen anschaffen:

<https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder

<https://ifem-shop.de/shop/> (das Set „MH 15013“)

Bitte mitbringen: Eine Decke oder ein großes Handtuch

MUSIK WITTL

DEIN
MUSIK-
GESCHÄFT

ALLES AUS EINER HAND

- ♪ VERKAUF
- ♪ SERVICE
- ♪ REPARATUR

MEISTERBETRIEB

- ♪ BLASINSTRUMENTEN SERVICE
- ♪ BLÄSERKLASSEN PARTNER
- ♪ MIETINSTRUMENTE

WWW.MUSIK-WITTL.DE
09492 - 600190

📍 Parsberg
📍 Regensburg

ZEHENTBAUER

**LERNEN FÜR'S
LEBEN? WIR LIEFERN
DAS FUNDAMENT.**

STRASSENBAU | BETONELEMENTE | TRANSPORTBETON

Max Zehentbauer GmbH | 93336 Altmannstein / Schafshill | Erzstraße 2 | info@zehentbauer-gmbh.de

www.zehentbauer-gmbh.de

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
Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Bitte bringen Sie bei Bedarf Ihre eigene Matte und evtl. Getränke mit.

Hatha-Yoga

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 76 EUR bei 8x, 86 EUR bei 9x

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).

B94200A Hatha-Yoga

Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B94200B Hatha-Yoga

Mittwoch, 02.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x

B94200C Hatha-Yoga

Mittwoch, 24.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B94200D Hatha-Yoga

Mittwoch, 12.05.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

B94201A Hatha-Yoga

Mittwoch, 16.09.2026, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x

B94201B Hatha-Yoga

Mittwoch, 02.12.2026, 17:20 - 18:50 Uhr, 8x

B94201C Hatha-Yoga

Mittwoch, 24.02.2027, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x

B94201D Hatha-Yoga

Mittwoch, 12.05.2027, 17:20 - 18:50 Uhr, 9x

QiGong

Bürgersaal - Altmannstein
Referentin: Maria Pfaller-Mutz
Gebühren: 54 EUR

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

B94300A QiGong

Dienstag, 15.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

B94300B QiGong

Dienstag, 24.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

B94300C QiGong

Dienstag, 02.03.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

B94300D QiGong

Dienstag, 01.06.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

B94301A QiGong für Senior*innen

Dienstag, 15.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 9x

B94301B QiGong für Senior*innen

Dienstag, 24.11.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 9x

B94301C QiGong für Senior*innen

Dienstag, 02.03.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 9x

B94301D QiGong für Senior*innen

Dienstag, 01.06.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 9x

Rücken-Fit am Vormittag

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum
Referentin: Veronika Jakob

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

B94430A Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 18.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 72 EUR

B94430B Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 15.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR
Am 05.02.2027 findet KEIN Kurs statt!

B94430C Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 09.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 5x
Gebühren: 30 EUR
Am 16.04.2027 findet KEIN Kurs statt!

B94430D Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 04.06.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR

Bewegung und Fitness

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
M-Turnhalle 3

Referentin: Walburga Siegl

Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Zum einen machen sich diese Verbesserungen im Tagesgeschehen bemerkbar durch mehr Durchhaltevermögen bei Alltagsbeschwerden, erhöhter Kraft zur Bewältigung alltäglicher Lasten, zur Haltungsverbesserung und zum anderen wirkt sich das Training vorteilhaft auf die Gesundheit aus.

Den Abschluss der Stunde bilden Dehnübungen der beanspruchten Muskulatur.



B94500A Bewegung und Fitness

Montag, 28.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8x
Gebühren: 48 EUR

Am 19.10. und am 09.11.2026 findet KEIN Kurs statt.

B94500B Bewegung und Fitness

Montag, 11.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 9x
Gebühren: 54 EUR

B94500C Bewegung und Fitness

Montag, 05.04.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 6x
Gebühren: 36 EUR

B95123 Sockenstricken

Mittwoch, 25.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 4x
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum
Referentin: Gabriele Eberl
Gebühren: 45 EUR

NEU!

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du dein eigenes Paar handgestrickter Socken anfertigst - von der Maschenaufnahme über das Stricken von Bündchen, Ferse und Spitze bis zur fertigen Socke. Du erhältst viele praktische Tipps zu Garn, Nadelstärke und Passform, damit deine Socken perfekt gelingen.

Voraussetzung: Rechte und linke Maschen sicher beherrschen. Zum ersten Kurstermin bringt die Kursleiterin eine Auswahl passender Sockenwolle und die entsprechenden Nadeln mit. So ist gewährleistet, dass alle Teilnehmenden mit einer geeigneten und qualitativ hochwertigen Wolle arbeiten können. Die Wolle kann direkt bei der Kursleiterin erworben und vor Ort bezahlt werden. Bei Fragen oder wenn Sie sich bereits vor Kursbeginn beraten lassen möchten, können Sie die Kursleiterin gerne vorab unter der Telefonnummer 0160/93274852 kontaktieren.

Bei großem Interesse kann ab 25.01.2027 ein weiterer Kurs angeboten werden.



B95170 Brotbacken im Holzbackofen

Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1x
Hofgarten in Altmannstein
Referenten: Josef Schmailzl und Siegfried Hackenberg
Gebührenstaffelung: 6 TN = 38 EUR/ 7 TN = 33 EUR/
8 TN = 29 EUR

In diesem praxisnahen Brotbackkurs tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt des Brotbackens ein.

Die Besonderheit dieses Kurses liegt darin, dass das Brot im Holzofen gebacken wird.

Einführung ins Brotbacken:

Warum lohnt es sich, Brot selbst zu backen? Wie entsteht aus wenigen Zutaten ein aromatisches, bekömmliches Brot? Wir besprechen die Grundlagen – von Teigarten über Mehlsorten bis hin zum eigenen Sauerteig.

Selbst Hand anlegen:

Unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie Ihren eigenen Brotteig zu – vom Kneten über die richtige Gehzeit bis zum fertigen Laib.

Während das Brot ruht und im Holzofen backt zaubern wir gemeinsam eine herzhafte Brotzeit aus dem Backofen, perfekt als Begleitung zum selbstgebackenen Brot.

Sie erfahren, welche Temperaturen für welches Brot ideal sind und wie das Backen auch im heimischen Elektroherd am besten gelingt.

Materialkosten in Höhe von ca. 15 EUR werden direkt mit dem Referenten abgerechnet.

Inline-Skating

Samstag, 17.04.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 2x
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Vorplatz
Referentin: Kathrin Hausler
Gebührenstaffelung: 6 TN = 38 EUR / 7 TN = 33 EUR /
ab 8 TN = 29 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 Fortgeschrittenkurs angeboten wird, oder beide Kursangebote, jedoch mit Uhrzeitänderung, durchgeführt werden können.

B97400 Inline-Skating - Anfänger*innen ab 5 Jahre

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



B97410 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre

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



PARTNER DER VHS



Tourist-Information Beilngries

12. Bayerischer Zwiebelmarkt am 10./ 11.10.2026

Beilngrieser Christkindlmarkt am 27.11. – 29.11.2026 & 04.12. – 06.12.2026

Fackelwanderung am 29.12.2026

Heimatabend am 30.12.2026

Kulinarischer Frühling am 19.02. – 20.03.2027

„Raus mit euch“ Open Air 2027: 24.04.2027

Gartentage am 15.05. – 17.05.2027

Kino Open-Air am 26.05. – 28.05.2027

Altstadtfest am 17.07. – 18.07.2027



Seniorentreff der Stadt Beilngries

Alle Veranstaltungen,

Abfahrtszeiten, Kosten etc. erfahren Sie aus der Presse, bei der Touristikinformation oder aus dem Schaukasten bei der Kirche.

Seniorentanz mit Angela Lerzer jeden Montag ab 14:30 Uhr im Pfarrheim, Neueinstieg jederzeit möglich

Mittwoch, 16.09.2026, Abfahrt 8:30 Uhr
Tagesfahrt nach Neuburg und Besichtigung des Freilichtmuseums im Moos

Mittwoch, 07.10.2026, 13:30 Uhr
Besuch beim Erlebnis Bauernhofmuseum Echendorf

Mittwoch, 21.10.2026, 14:00 Uhr
Tommi Hiemer spielt auf zum Tanz

Samstag, 07.11.2026, Kaffee ab 14:00 Uhr, Vortrag ab 14:30 Uhr

Langfinger machen niemals Urlaub; KHK Klaus-Peter Plank klärt über die gängigsten Methoden des Trick- und Taschendiebstahls auf.

Dezember

Zur jährlichen Weihnachtsfeier lädt der Seniorentreff im Dezember ein. Alle Informationen werden zeitnah bekanntgegeben

Anmeldungen - sofern erforderlich - erfolgen immer bei der Touristik Information Beilngries.

Fahrtkosten und Eintrittspreise sind ebenfalls bei der Touristik Information Beilngries zu bezahlen.

Seniorenbeauftragte der Stadt Beilngries:

Angelika Friedrich erreichbar unter
Telefon: 0160 5037 086 oder per Mail unter:
seniorenbeauftragte@beilngries.de

Beilngries repariert



Beilngries repariert

Die Reparatur-Initiative ist ein Teil der Nachbarschaftshilfe Beilngries und wirkt damit unter dem Dach der Stadt.

Unter dem Motto „Beilngries repariert“ arbeiten wir an den Themen: Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung und „Reparieren statt wegwerfen“.

Die Besitzer können mithelfen und so lernen, wie sie sich künftig selbst dem Motto „Reparieren statt wegwerfen“ anschließen können.

Repariert wird immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat im Bürgertreff (altes Feuerwehrhaus) von 18:00 bis 20:00 Uhr



„Unsere Region in Aktion“

Vielfältige Veranstaltungen im Klimamonat Mai 2027
www.altmuehl-jura.de/ria



„Rauf auf's Rad“ im Frühjahr/Sommer 2027

Für Schülerinnen und Schüler und für alle Kindergartenkinder der Region möglich

www.altmuehl-jura.de/raufaufsrad/

- Für Schülerinnen und Schüler und für alle Kindergartenkinder der Region möglich
- www.altmuehl-jura.de/raufaufsrad/

Das Kasperltheater „Wasser ist wichtig“ bietet ein neues Programm rund um das Thema Wasser für die Kindergärten der Region – Buchung über die Geschäftsstelle der Altmühl-Jura GmbH möglich



„Ehrenamt macht Schule“ im Frühjahr 2027

Für Schülerinnen und Schüler an allen Schulen der Region möglich

Laufzeit 01.02.2027 – 30.06.2027

www.altmuehl-jura.de/ehrenamtachtschule/

„ZukunftsRegion Altmühl-Jura – Flächensparende Siedlungsentwicklung“



- Informationen – Exkursionen und andere Veranstaltungen: www.altmuehl-jura.de/zukunftsregion
- Podcast: www.altmuehl-jura.de/bodengut-gemacht/

Ortsspaziergang

Mittwoch, 16. September, 18 Uhr
Leben im Kindinger Ortskern

Was macht das Leben im Kindinger Ortskern attraktiv? Zum Beispiel kurze Wege zur Nahversorgung, attraktive Treffpunkte und Wohnen in alten und neuen Gebäuden. Bei einem Rundgang mit dem Bürgermeister und Expert*innen erfahren Sie, wie durch die „Impulsberatung“ und privates Engagement vom Leerstand bedrohte Häuser im Ortskern zu einem neuen Zuhause für Familien wurden.

Stadtspaziergang

Mittwoch, 23. September, 18 Uhr
Potenziale hinter Berchings Altbaufassaden

Was wird aus unseren Leerständen? Wo kann benötigter Wohnraum entstehen? Erleben Sie die Zukunft der Berchinger Innenstadt. Gehen Sie mit Expert:innen auf eine Entdeckungstour und schauen Sie hinter die Fassaden. Wir zeigen Ihnen, welche großen Chancen in Altbauten schlummern und wie leerstehende Gebäuden zu neuem Leben erweckt werden können.

Stadtspaziergang

Montag, 28. September, 18 Uhr
„Alte Häuser neue Chancen in Beilngries“

Wie kann aus großen Altbauten neuer Wohnraum entstehen? Bei einem Rundgang durch Beilngries zeigen wir, wie bestehende Gebäude in mehrere Wohnungen umgewandelt und Leerstände wieder aktiviert werden können. Gemeinsam mit dem Bürgermeister und Expert:innen erhalten Sie Einblicke in historische Villen, sanierte Stadthäuser und aktuelle Leerstände und entdecken die Potenziale der Innenentwicklung vor Ort.

Deine Ausbildung in der Region Altmühl-Jura

- Ausbildungsplätze online mit Filtermöglichkeit und Kartenanzeige
 - web-Version der Ausbildungsbroschüre
 - www.altmuehl-jura.de/arbeitenin/ausbildung/
- Genauere Informationen finden Sie unter: <https://www.altmuehl-jura.de/aktuelles/>
- Altmühl-Jura GmbH, Am Ludwigskanal 2, 92339 Beilngries, Telefon 08461 6063550, info@altmuehl-jura.de



Bayerisches Rotes Kreuz Erste-Hilfe Kurse

BRK Rettungswache Beilngries,
Wiesenweg 3, Uhrzeit 9 - 17 Uhr
23.09., 10.10. und 05.12.26

30.01., 27.02., 13.03., 24.04., 15.05., 12.06. und 24.07.27
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.



Bund Naturschutz Ortsgruppe Beilngries

Mittwoch, 16. September, 16 Uhr
Führung in der Gemüserie in Mülhausen
Treffpunkt: Sandmühle 18, 92360 Mülhausen
Dauer ca. 3 Stunden, Anmeldung erforderlich

Samstag, 26. September, 10 Uhr
Apfelfest für Kinder ab 6 Jahren

Ort: Bund Naturschutz-Streuobstwiese, Naturkindergarten
Unser Klassiker! Wir erkunden die Bund Naturschutz-Streuobstwiese, zaubern eine apfelige Leckerei am Lagerfeuer und spielen, klettern und freuen uns über diesen schönen Ort.

Samstag & Sonntag 10. & 11. Oktober Zwiebelmarkt
Mit einem Info-Stand und einer kreativen Aktion für Kinder sind wir an zwei Tagen am Zwiebelmarkt mit dabei – schaut gerne bei uns vorbei, werdet kreativ und erfahrt etwas über Naturschutz in unserer Region.

Samstag, 7. November, 10 Uhr
Besichtigung der Backstube im Kloster Plankstetten
Treffpunkt: Kloster Plankstetten
Frater Bonifatius Holzmann erklärt die Verwendung der verschiedenen Getreidesorten

Samstag, 14. November von 10 bis 12 Uhr
Beilngries repariert; für Kinder ab 6 Jahren
im Bürgertreff „Altes Feuerwehrhaus“
Reparieren statt Wegwerfen! Damit vermeidest du Müll, schonst Ressourcen und lernst auch noch was dabei! Hast du einen kaputten Gegenstand zuhause? Dann komme vorbei und repariere ihn gemeinsam mit einem ehrenamtlich engagierten Helfer, Werkzeug ist vorhanden. Du bist auch ohne kaputten Gegenstand Willkommen, schau einfach bei den anderen zu und repariere mit!



Bund Naturschutz Ortsgruppe Kipfenberg

Sonntag, 27. September, 14:30 - 16:00 Uhr

**Bunte Vielfalt dank unserer Schafe und Ziegen -
Wanderung zur Fauna und Flora der Magerrasen**
Kostenlose Wanderung im Rahmen des Altmühltaler Lamm-Abtriebes
Treffpunkt: Kipfenberg, An der Altmühlbrücke in Böhming

Veranstalter:
Bund Naturschutz KG Eichstätt - Ortsgruppe Kipfenberg
Infotelefon: 08465/905131
Infotelefon: 08421/3161
<https://eichstaett.bund-naturschutz.de>



Tourist-Information Kipfenberg

Infotelefon: 08465/941040

Freitag, 4. September, 15:00 - 17:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Barfußwanderung für Kids
Wanderung mit Kerstin Caliebe
Treffpunkt: Kipfenberg, Parkplatz Burg Amsberg
Anmeldung ist erforderlich.

Dienstag, 8. September, 16:00 - 18:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Wandern und Singen
Wanderung mit Franziska Straus und Gisela Ostermeier
Treffpunkt: Kipfenberg, Maibaum in Kipfenberg, Eichstätt Straße

Samstag, 19. September, 14:00 - 17:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Wanderung vom Limeswachturm zur Fischzucht Regelmannsbrunn
Wanderung mit Sabine Biberger
Treffpunkt: Kipfenberg, Wanderparkplatz Pfahldorfer Straße, Kipfenberg

26. - 27. September, 10:00 - 18:00 Uhr
Altmühltaler Lamm-Abtrieb mit Woll- und Handwerkermarkt
Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie
Ort: Rund ums Römercastell - Wirtshaus & Hotel, Wirtsstraße 9, OT Böhming, 85110 Kipfenberg

Samstag, 3. Oktober, 15:00 - 17:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Rund um den Michelsberg
Wanderung mit Kerstin Caliebe
Treffpunkt: Kipfenberg, Parkplatz Frankenring

Samstag, 10. Oktober, 15:00 - 17:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Im Dienst der Natur - warum wir jagen
Wanderung mit Daniel Meyer
Treffpunkt: Kipfenberg, Forstbetrieb Kipfenberg, Eichstätt Straße 6

Sonntag, 18. Oktober, 11:00 - 14:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Achtsamkeit und Stille
Wanderung mit Kerstin Caliebe
Treffpunkt: Kipfenberg, Bullenwiese Kipfenberg

Samstag, 24. Oktober, 16:30 - 19:30 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Wanderung zum Sonnenuntergang
Wanderung mit Andrea Diegel
Treffpunkt: Kipfenberg, Marktplatz Kipfenberg

Sonntag, 29. November, 11:30 - 14:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Winterwanderung nach Böhming
Wanderung mit Kerstin Caliebe
Treffpunkt: Kipfenberg, Bullenwiese Kipfenberg

5. - 6. Dezember
Romantischer Weihnachtsmarkt
Samstag: 16:00 - 20:00 Uhr, Sonntag: 13:00 - 19:00 Uhr
(ohne Marktbetrieb) am Samstag von 20 bis 22 Uhr

Sonntag, 13. Dezember, 11:00 - 14:00 Uhr
Roter-Rucksack-Entdeckertour: Winterwanderung zur Silbertalquelle
Wanderung mit Kerstin Caliebe
Treffpunkt: Kipfenberg, Spielplatz im Kurpark, Kipfenberg

Samstag, 13. März, 19:30 Uhr
Jahreskonzert der Blaskapelle Kipfenberg

Sonntag, 21. März, 11:00 - 18:00 Uhr
Ostermarkt mit verkaufsoffenem Sonntag
Ort: Marktplatz, 85110 Kipfenberg

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Infotelefon: 08465/905707

Sonntag, 4. Oktober, 11:30 - 13:30 Uhr
Jazzfrühschoppen
mit der Bourbon Street Jazz Band

Samstag, 17. Oktober,
Textilfestival
nur mit vorheriger Buchung möglich

09:30 - 13:00 Uhr Workshops am Vormittag
– Einsteigerkurs - Nadelbinden - die Vorgängertechnik des Strickens mit Ulrike Claßen-Büttner
– Einsteigerkurs Blumen filzen mit Tina Roelandt

09:30 - 17:00 Uhr Workshops
– Einsteigerkurs Brettchenweben mit Nadine Zanner
– Einsteigerkurs Sprang mit Juliane Schwartz
– Mittelalterlich Sticken in Brick Stitch mit Katharina Renner

14:00 - 17:00 Uhr Workshops am Nachmittag
– Nadelbinden für Fortgeschrittene mit Ulrike Claßen-Büttner
– Workshop - Nachmittagskurs Steine umfilzen mit Tina Roelandt

Sonntag, 18. Oktober,
Textilfestival nur mit vorheriger Buchung möglich

Workshops am Vormittag

- Lucet, Tundeln und Co- was ist denn das? mit Juliane Schwarz
- Einsteigerkurs – Schlaufenflechten oder Loopbraiding – eine im wahrsten Sinne des Wortes fesselnde Flechttechnik mit Ulrike Claßen-Büttner
- Einsteigerkurs Blumen filzen mit Tina Roelandt
- Nähkurs Upcycling von Ausstellungsbannern zu Taschen mit Sonja Hornung
- Einsteigerkurs Blumen filzen mit Tina Roelandt

09:30 - 17:00 Uhr Workshops

- Kreatives Flechten mit Seegras mit Birgit Treutle
- Einsteigerkurs Handspinnen & Zwirnen mit Nadine Zanner

14:00 - 17:00 Uhr Workshop am Nachmittag

Windlichter filzen mit Tina Roelandt

Dienstag, 20. Oktober, 18:30 Uhr

Vortrag - 5 Jahre Welterbe Niedergermanischer Limes, Referent: Dr. Erich Claßen

24. - 25. Oktober, 09:00 - 19:00 Uhr

Workshop - Weben am Gewichtswebstuhl Kurs für Fortgeschrittene mit Peter Böhnlein

Sonntag, 15. November, 10:00 - 15:00 Uhr
Forschung, Handwerk und Heldengeschichten - Living History erleben von St. Martin zu den Bajuwaren

Sonntag, 15. November, 15:00 - 17:00 Uhr
Der römische Offizier Sankt Martin

Sonntag, 22. November, 14:00 bis 16:00 Uhr
Putzweiber im Museum – Schauspielführung

Die Veranstaltung findet nur bei Buchung statt.

Wer glaubt, römische Geschichte sei trocken, war noch nie mit da Zenzi und da Babett unterwegs. Die zwei bayerischen Originale haben sich fest vorgenommen, das Limesleben von innen aufzuräumen – und stoßen dabei auf Gerüche, Gerätschaften und gastronomische Grenzerfahrungen, die es in sich haben! Mit Wischmop, Strigilis und einem Schuss Schmäh kehren sie durch Wachstuben, Kastellbad und Küchenkessel, wundern sich über knoblauchbeschwipste Moretum-Köche, diskutieren über Garum & eingelegte Siebenschläfer, und philosophieren schwungvoll über Badepeelings, Pinienzapfen und Männerbeine ohne Haare.

Sonntag, 6. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr
Kulinarisch durch die Römerzeit

Sonntag, 28. Februar 14:00 bis 16:30 Uhr
WinterZeit-Museumszeit, Limes hautnah

Wie war das Leben früher als die Breuker über den Limes wachten? Die Germanen in die Wälder verdrängt? Was macht das Leben aus? Eine lebendige Museumsführung geht dem auf den Grund und dann wandern wir zum Limes. Dort erkunden wir den Turm und ein kleines Stück Limes, mit einem Gläschen heißem Punsch beenden wir die Tour. Keine Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 16.05.2027
Internationaler Museumstag

Sonntag, 06.06.2027
UNESCO-Welterbetag Limes

Wir beteiligen uns an beiden Tagen wieder mit verschiedenen interessanten und kreativen Aktionen und Workshops, genauere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unserer Homepage.

29.03. - 31.10.

Sonderausstellung: WallArt - 50 000 Jahre Farbe an der Wand

Escape Room im Römer und Bajuwaren Museum

Ganzjährig buchbar

Unsere buchbaren Führungen und Workshops finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.bajuwaren-kipfenberg.de/museumspaedagogik/>



vhs
Volkshochschule
Beilngries

Leitbild

**Gemeinsam
Stein für Stein
ans Ziel**

Fair •
Modern • Diversität •
Qualitativ gutes Angebot •
Wertschätzend • Lebenslanges Lernen •
Gleichgesinnte • Sozialverträgliche Preise •
Gesellschaftsentwicklung • Ort der Begegnung
und des Dialogs • Vielseitiges und zeitgemäßes
Programm • Alle Altersgruppen • Förderung
und Erhalt der physischen und
psychischen Fähigkeiten •
Willkommenskultur

 **Gesundheit**

 **Onlinekurse**

 **Gesellschaft**

 **Junge vhs**

 **Beruf**

 **Sprachen**

 **Kultur**

Foto: Uwe Hansel



**KULTUR
HISTORISCHER
VEREIN**

**TECHNIK
MUSEUM
KRATZMÜHLE**

**Technikmuseum
ab 31. Okt. 2026
dauerhaft
geschlossen!!!**

**SPIELZEUG
MUSEUM
BEILNGRIES**

Mühlweg 1,
85125 Kinding-Pfraundorf

Hauptstraße 49,
92339 Beilngries

Auf 1000 m² Ausstellungsfläche
zeigen wir alte Technik aus den
Bereichen Haushalt, Handwerk,
Landwirtschaft und Verkehr.

**Modellisenbahnen, Kasperlfiguren,
Blechspielzeug, Tretbulldogs,
Puppenküchen u.v.m.
Vielleicht finden auch Sie das
Spielzeug aus Ihrer Kindheit wieder !**

Öffnungszeiten
**Sonn- und Feiertag
von 13 bis 17 Uhr**
Freitag von 15 bis 17 Uhr
**Aktuelle Termine von
Veranstaltungen und
Sonderaktionen entnehmen Sie
bitte der Homepage**
www.museen-anno-dazumal.de.

**Für Gruppen organisieren wir bei
vorheriger Anmeldung unter
Telefon: 08461-601176**
Führungen außerhalb der
Öffnungszeiten.

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: 08461-601176.

- > 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



Corinna Schwaller

B. Sc.
Steuerberaterin



Besuche uns auch online

ALTENMARKT a.d. Alz | ALTÖTTING | ASCHAFFENBURG | AUGSBURG | BAD AIBLING | BAD WINDSHEIM | BARBING | BAYREUTH | BEILNGRIES
CHEMNITZ | COTTBUS | DELITZSCH | EBERSBERG | FORCHHEIM | GREIZ | GRÖBENZELL | GUNZENHAUSEN | HOF | HUTTHURM | KEMPTEN
KULMBACH | LANDSHUT | LÖBAU | LÜBBENAU | MARKTBREIT | MEIßEN | MURNAU am Staffelsee | NÖRDLINGEN | PENIG | PFARRKIRCHEN
PLAUE | POCKING | SCHEBLITZ | SCHLEIZ | SCHONGAU | SCHONUNGEN | STRAUBING | SULZBACH-ROSENBERG | TAUCHE | WEIDEN i.d.OPf.
WÜRZBURG | ZELLINGEN



* Die Beilngrieser
Hotels & Restaurants



Gastfreundschaft erleben

Zubereitet mit frischen Ideen, verwurzelt in der Tradition und gewürzt mit großer Gastlichkeit servieren die sechs familiengeführten Beilngrieser Hotels & Restaurants das Beste aus der Region – und bieten den passenden Rahmen für Feste, Firmenfeiern und besondere Anlässe zu jeder Jahreszeit.

Telefon Beilngries: 08461



Die Gams - 6100



Der Millipp - 1203



Schattenhofer - 64130



Euringer - 6510



Zur Krone - 6530



Fuchsbräu - 6520

www.beilngries.de/gastronomie