

Jahres- Programm

Sept. 2024 bis Aug. 2025

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



Gesundheit



Onlinekurse



Kultur



Junge vhs



Sprachen



Beruf



Gesellschaft

#WerdeTeilUnseresTeams



Digital schafft Perspektiven

...gehen Sie mit uns

Bräuhausstraße 3a
92339 Beilngries

☎ 08461/700 33 22

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



#Jobangebot

#Teamwork

#Karriere

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. Unterrichtsstage:** 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 Referenten*innen oder aus anderweitigem sachlich gerechtfertigtem Grund. Bereits gezahlte Gebühren werden in diesem Fall voll erstattet. Bei Kündigung vom Vertrag durch die vhs aus sachlich gerechtfertigtem Grund wird die anteilige Gebühr erstattet.
- Die vhs ist Gast in verschiedenen Schulen 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.

HÖREN MIT DEM WOW-EFFEKT



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

WIR BERATEN SIE GERNE!

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

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

Machen Sie den kostenlosen Hörtest!



www.gartenbau-akrasniqi.de

AKrasniqi G M B H
Meisterbetrieb

Garten- u. Pflasterarbeiten

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



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

es ist mir eine Freude, Ihnen das neue Programmheft der Volkshochschule Beilngries vorstellen zu dürfen. Die Volkshochschule (vhs) nimmt eine bedeutende Rolle in unserer Großgemeinde ein, indem sie allen Bevölkerungsgruppen eine breite Palette an Fort- und Weiterbildungen, Sprachkursen sowie kulturellen Veranstaltungen anbietet.

Die vhs zeichnet sich durch ein vielfältiges und umfangreiches Angebot aus, das es jedem ermöglicht, sowohl berufliche als auch persönliche Ziele zu erreichen. Von Sprachkursen zur Auffrischung oder zum Erlernen einer neuen Sprache, über kulturelle Veranstaltungen bis hin zu Gesundheitsprogrammen und Schul- sowie Berufsbildungskursen ist für jeden etwas dabei.

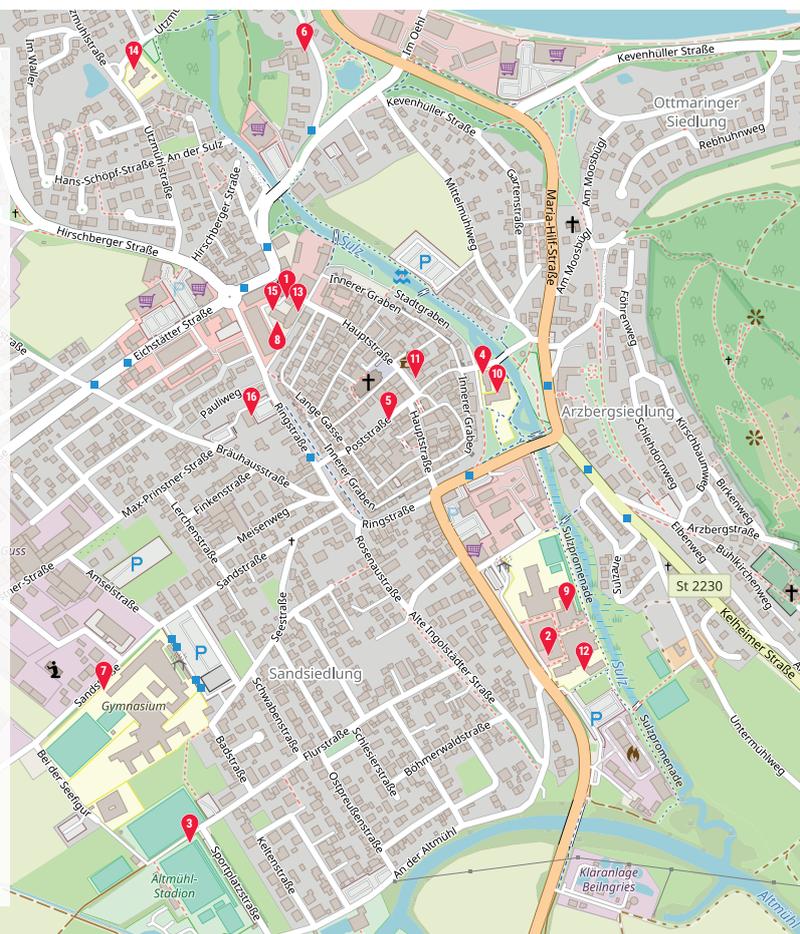
Mein herzlicher Dank gilt deshalb dem gesamten vhs-Team, das mit großem Engagement dafür sorgt, dass unser Bildungsangebot so vielfältig und hochwertig ist.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude und Erfolg bei den Veranstaltungen und Kursen der Volkshochschule. Nutzen Sie dieses wertvolle Angebot, um sich persönlich weiterzuentwickeln und neue Horizonte zu entdecken.

Helmut Schloderer 1. 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 Hotel Krone, Raum „Kronestüberl“, Hauptstraße 20 (Zugang über Innenhof)
- 12 Mittelschule Beilngries, Klassenzimmer oder Schulküche, Ingolstädter Straße 7
- 13 Pfarrheim, Turnhalle, Hauptstraße 47, Zugang über Innenhof – Eingang Spielzeugmuseum (OG)
- 14 Schutzengelkindergarten, Gymnastikraum, Utmühlstraße 30
- 15 Spielzeugmuseum, 1. OG – rechts in den Flur, drei Schulungsräume, Hauptstraße 47
- 16 vhs-Gebäude, Kursräume 1 - 6, Ringstraße 16



Datenschutzerklärung	3
AGB und Wichtige Hinweise Anmeldung	3
Vorwort des Bürgermeisters	5
vhs Vorstandsmitglieder und Team	9
Referent*innen der vhs	9
Beitrittserklärung	12
Gutschein	12



Gesellschaft und Leben

NEU - Vorbereitungskurs für Quali und Mittlerer Reife - Mathematik.....	13
NEU - Vorbereitungskurs für Quali und Mittlerer Reife - Englisch	13
NEU - Ist mein Kind ein Schreibaby?	15
NEU - Hausaufgabenlust statt Hausaufgabenfrust.....	15
Gesprächskultur in der Familie	15
NEU - Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit	15
Online - Prävention sexualisierter Gewalt an Kindern	15
NEU - Online - Kinder im Netz schützen	15
NEU - Online - Warum werden Menschen kriminell?	15
Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre.....	15
NEU - Wandern zu mir - Vortrag.....	15
NEU - Wandern mit der Familie - Vortrag.....	16
Fahrradwartung - Workshop	16
Schafkopfkurs für Einsteiger*innen.....	16
Schafkopfkurs für Fortgeschrittene.....	16
NEU - Online - Richtig gut versichert.....	16
NEU - Online - ETFs für Einsteiger	16
NEU - Online - Erwerbsunfähigkeit - so sorgen Sie vor.....	16
Online - Altersarmut? So sichern Frauen ihre Zukunft	16
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	16
NEU - Der beste Kredit fürs Traumhaus	16
NEU - Nachhaltige Geldanlagen für Kinder und Senioren	17
Online - Einkommensteuererklärung verständlich gemacht.....	17
NEU - Die „BigFiveForLife“ als Wegweiser.....	17
NEU - Das kleine 1x1 für die Erfüllung Ihrer Wünsche.....	17
NEU - Ruinenschleicher und Schachterleis - Filmprojekt mit einführendem Vortrag.....	17
Vom Traum zum Haus	17
NEU - Deine schönste Weihnachts-Deko OHNE Stress!	17
NEU - Extravagante Weihnachtsdeko anfertigen	17
NEU - Moderne Tricks des Raumdesigns.....	18
NEU - Neuer Luxus für Deine Wohnräume	18
Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung.....	18
Gemüseanbau im Garten und auf dem Balkon	18
NEU - Ganzjähriger Gemüseanbau -	18
Kompostgärtner sind Naturschützer	18
Ab ins Hochbeet	18
NEU - Online - Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen	18
NEU - Online-Honigbienen und Insekten - Die nachhaltigen Hüter unserer Umwelt.....	18
NEU - Online - Die Tierseuche der Honigbienen die Faulbrut.....	18
NEU - Picture it! - like a Pro.....	19
NEU - kreAtiv fotografieren.....	19
Intensiv-Fototag - klick & go!	19
Flechtfriksen zum Selbermachen.....	19
Top gestylt in fünf Minuten.....	19
Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten	19
Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent	19
NEU - Hautunreinheiten richtig pflegen und abdecken.....	19

Wildkräuterwanderungen.....	19
Weinkunde - Grundseminar.....	20
NEU - Alpaka-Führungen	20
NEU - Eselwanderungen.....	20
NEU - Wandern mit der Familie - Familienwanderung	20
NEU - Online erben: Digitaler Nachlass	20
NEU - Einstieg in den Sternenhimmel - Sternegucken Teil 1	20
NEU - Einstieg in den Sternenhimmel - Sternegucken Teil 2	20
Smartphones sicher beherrschen für 55+	21
Smartphones für Fortgeschrittene.....	21

Beruf



Gabelstaplerführerschein 21	
NEU - Wirtschaftsfachwirt/in IHK Bachelor Professional of Business (CC).....	21
NEU - Motorsägenkurs.....	21
Word Einsteigerkurs	21
NEU - Powerpoint „Einsteiger“.....	21
Computerkurs für Beginner*innen	23
Excel für Anfänger*innen.....	23
Excel - Formeln und Funktionen.....	23

Sprachen



Integrationskurse - Deutsch-Sprachkurse	24
Deutsch-Test für Zuwanderer (B1-Prüfung).....	24
Einbürgerungstests	24
NEU - Fit für den Quali - Vorbereitung Englisch	24
NEU - Erfolgreich zur Mittleren Reife - Vorbereitungskurs Englisch.....	24
Englisch	24
Italienisch.....	24
Spanisch	25
Griechisch	25

Gesundheit



NEU - Gesunde Brotzeitbox für Kita & Schule.....	27
NEU - ZUCKER - essentieller Energiespender oder gesundheitsschädlich?.....	27
NEU - Online - Säuglingsernährung: „Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!“	27
Erste Hilfe bei Kindermotfällen - Grundkurs	27
Hallux valgus - was kann ich selber tun?.....	27
Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten.....	27
Intervallfasten macht glücklich und gesund.....	27
Basenfasten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.....	27
Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung.....	29
Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?	29
Geburtsvorbereitung.....	29
Rückbildungsgymnastik.....	29
Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern	29
Yoga für den Beckenboden	30
NEU - Online - Faszien Yoga.....	30
Schwangerschafts-yoga	30
Autogenes Training	30
Hatha-Yoga I	30
Yin Yoga	30
YIN YOGA und Meditation	31
YOGA Basics und Meditation	31
Yoga für den Rücken für Frauen.....	31
Hatha-Yoga	31
NEU - Online - Sanftes Rücken-yoga	32
NEU - Online - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining	32
Qigong.....	32

Einführung in Tai Chi	32
Tai Chi Teil 1	32
Tai Chi Teil 2	32
Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung	32
Yoga meets Pilates	33
Pilates, Basics und PrePilatesübungen.....	33
Pilates für Fortgeschrittene.....	33
Fit mit Pilates	35
NEU - Online - Pilates	35
Rücken-Fit für Frauen.....	35
Rücken-Fit für Herren	35
Rücken-Fit	35
NEU - Online - Rückenfit	35
NEU - Online - Aktive Mittagspause leichter Rücken	36
Rund um die Wirbelsäule	36
Stretching	36
Stretching/Wirbelsäulengymnastik.....	36
NEU - Verspannungen lösen u.a. mit Faszienrolle	36
Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE	36
XXL - Gymnastik	36
Gesunder Rücken.....	37
NEU - Bewegungstraining auf dem Stuhl - Sitzgymnastik	37
Funktionelle Bewegungsgymnastik	37
Power für Bauch, Beine, Po & Rücken	37
Bodystyle am Vormittag.....	37
BODYFIT am Vormittag	37
BODYFIT - Dance.....	39
Family-Workout – Erwachsener + Kind	39
TAE BO	39
Body Workout Mix.....	39
Ski - Gymnastik	41
Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik sowie Zirkeltraining	41
Volleyball nach Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining	41
Aquafitness im Flachwasser	41
Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser	41
Aquajogging I.....	41
Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene	41
Schwimmkurs für Erwachsene - Nichtschwimmer*innen.....	43
ZUMBA	43
Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout.....	43
Fitness im Sulzpark - Ferienangebot.....	43
Jumping	43
Aerial Yoga	43
Koronarsport.....	45

Kultur



NEU - Malen mit Freude – Kreative Entfaltung.....	45
Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ - Interessentenliste.....	45
NEU - „Extravagante Weihnachtsdeko anfertigen - ganz OHNE Vorbereitungsstress!“	46
NEU - Experimentierkunst mit Resin	46
Weidenflechtkurs	46
Seifen selbst gemacht	46
Bienenwachskerzen selbst gießen	46
Die Kunst des Klöppelns	47
Stoffräume im Nähkurs verwirklichen	47
Ehering- und Goldschmiedekurs	47
Fleischlos glücklich	47
Bayrisch vegetarisch im Frühling u. a. mit Bärlauchrezepten.....	47
Vegan kochen.....	47
Basischkochen - leicht und lecker	47

NEU - „Schmatzende“ Herbst- und Winterküche..... 47

NEU - Lust auf eine vielfältige bunte Frischkost - lasst uns Lebensgeister wecken..... 47

Vollwertig unterwegs mit süßen Leckereien - für große und kleine Leute..... 47

Thai-Kochkurs mit Fah..... 47

Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah..... 47

NEU - Strudel von süß bis deftig 49

NEU - Hefeteig in allen Varianten 49

NEU - Grill- und Partygebäck 49

NEU - Auf Wiedersehen Sommer..... 49

NEU - Früchte des Waldes 49

NEU - Vorfreude auf den Winter..... 49

NEU - Kaltes Wetter – Warmes Essen 49

Italienisches Valentinsmenü - Kochkurs für Paare 49

NEU - Eine Runde Sache - Gnocchi und allerlei Gemüse 51

Ostern in Italien 51

NEU - Typisch italienische Gerichte mit viel Gemüse und Fisch 51

NEU - Italiens Sommerküche 51

Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene 51

NEU - Workshop für Hang und Handpan für Anfänger/innen mit Charly Böck..... 51

Gitarre - Liedbegleitung fürs Lagerfeuer für Anfänger..... 51

Gebührenübersicht für Instrumentalunterricht 52

Bilder der Instrumentallehrkräfte 53

Festliches Konzert 24 53

Musikgarten - musikalische Früherziehung 54

NEU - Kreis- und Reigentänze 54

Linedance 54

Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene..... 55

Online



Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining 55

NEU - Richtig gut versichert 55

NEU - ETFs für Einsteiger 55

NEU - Erwerbsunfähigkeit - so sorgen Sie vor 55

Altersarmut? So sichern Frauen ihre Zukunft 55

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht..... 55

Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung - präsent und online 55

Ran an den Spaten-Gemüseanbau im Garten und auf dem Balkon - präsent und online 55

NEU - Ganzjähriger Gemüseanbau - frisches Gemüse im Winter - online..... 55

Kompostgärtner*innen sind Naturschützer - präsent und online 55

Ab ins Hochbeet - präsent und online 55

Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen 55

NEU - Honigbienen und Insekten - Die nachhaltigen Hüter unserer Umwelt 55

NEU - Die Tierseuche der Honigbienen die Faulbrut 57

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

• Solarstrom selbst erzeugen 57

• Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren? 57

• NEU - Wofür benötige ich einen Energieberater? 57

• Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke..... 57

• NEU - Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick..... 57

• Mit Sonne rechnen - Das eigene Dach nutzen..... 57

• NEU - Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich? 57

• NEU - E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft? 57

• NEU - Sanierung in der kleinen WEG! 57

• Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig? 59

• Heizenergie und Strom sparen mit Komfort 59

• Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen 59

• Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!..... 59

• Heizen mit Holz – So geht's richtig! 59

• NEU - Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick..... 59

• Energieausweis für Wohngebäude 59

• Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an? 59

• NEU - Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten..... 59

• NEU - Anbieterwechsel – Gewusst wie!..... 59

• NEU - Alles Einstellungssache – die gute Heizung!..... 59

• NEU - Heizen mit der Klimaanlage!..... 60

• Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten 60

• Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!..... 60

• NEU - Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG 60

NEU - „Superhirn – Namen und Gesichter merken“ 60

NEU - „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“ 60

NEU - „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ 60

NEU - Meistern Sie die Arbeitswelt von Morgen: KI-Werkzeuge für effizientes Arbeiten 60

NEU - Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität 60

NEU - Outlook beherrsche deine E-Mails und Produktivität 60

NEU - Zoom Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung 60

NEU - Zoom für Dozenten - Lehren und Präsentieren mit Zoom 60

NEU - Eltern im digitalen Zeitalter 61

NEU - Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen..... 61

Demokratie im Gespräch

• Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz 61

• Europas Weg zu digitalen Identitäten..... 61

• Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung 61

Livestream - vhs.wissen live:

• Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik 61

• Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos 61

• Wie die Energiewende gelingen kann 61

• Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus 61

• Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas..... 62

• Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen 62

• Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und KI..... 62

• Die kurze Stunde der Frauen 62

• Kant: Die Revolution des Denkens..... 62

• Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und Muslimbrüder..... 62

• Das Internet der Tiere 62

• Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird 62

• KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz..... 63

• Kolonisierung und imperiale Politik..... 63

• Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel 63

• Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik..... 63

• Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird 63

• Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation 63

• Der Aufstieg Chinas 63

• Die Hirsche von Lascaux..... 63

• Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie 65

NEU - Online - Sanftes Rückenyooga 65

NEU - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining 65

NEU - Pilates 65

NEU - Faszien Yoga 65

NEU - Rückenfit..... 65

NEU - Aktive Mittagspause leichter Rücken 65

NEU - Säuglingsernährung: „Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!“ 65

NEU - Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder und Jugendliche..... 65

KidsSafe-Kinderschulung für Schüler der 1. - 6. Klasse 65

Junge vhs



NEU - Events für Feiern und Geburtstage - individuell buchen! 65

NEU - „Fit für den Quali“ - Vorbereitungskurs Mathematik 65

NEU - „Erfolgreich zur Mittleren Reife“ - Vorbereitungskurs Mathematik 65

NEU - Prüfungsvorbereitung Englisch - Mittlere Reife..... 67

NEU - Prüfungsvorbereitung Englisch - Mittelschule „Quali“ 67

10-Finger-Tastschreiben für Kinder ab der 6. Klasse..... 67

Resilienztraining für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren..... 67

NEU - WinterBreak - eine kurze Auszeit..... 67

NEU - Friends Day - Erstelle dein persönliches Visionboard zum Jahresanfang..... 67

NEU - Online-Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder und Jugendliche..... 67

Walderlebnistage 67

Ballett..... 69

Aerial Dance Kids - „Fly“ 69

Kraul-Schwimmkurs für Kinder – Anfänger 69

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung 69

Online - KidsSafe-Kinderschulung für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse 71

Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Kinder ab 8 Jahre – Interessent*innenliste 71

NEU - Kreatives Kinderatelier von 9 - 13 Jahre in den Ferien..... 71

Nähspaß für Kids: Kreativ mit Nadel und Faden 71

Vergiss die Welt um dich herum beim Nähen..... 71

NEU - Lust und Spaß am Kochen - für Kinder v. 9 - 13 Jahren 71

NEU - Eltern-Kind-Kochkurs: Selbstgebackene Pitataschen mit Falafeln gefüllt 71

Basteln mit Anika..... 73

Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 5 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz 73

Tanz-Werkstatt für Kinder von 6 - 7 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz 73

Tanz-Werkstatt für Kinder von 8 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz 73

Hobby Horsing - der Trendsport aus Finnland ab 7 Jahre..... 73

HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 12 - 14 Jahren 73

HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 14 - 16 Jahren 73

Inline-Skating – Anfänger*innen ab ca. 5 Jahre 75

Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre..... 75

Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Anfänger*innen für Kinder von 4-7 Jahren 75

Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Anfänger*innen für Kinder von 8-15 Jahren 75

Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Fortgeschrittene, für Kinder von 4-7 Jahren..... 75

Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Fortgeschrittene, für Kinder von 8-15 Jahren..... 75

Bogenschießen kennenlernen 75

Tanzen für Teenies ab 10 Jahren 75

Fitness am „Rasen“ - Kids in Bewegung im Sulzpark -
Ferienangebot 75

Musik erleben für Kinder von 3 bis 4,5 Jahren 76

Musik erleben für Kinder von 4,5 bis 6 Jahren 76

Mini-Musical für Kinder von 8 bis 11 Jahren –
Interessent*innenliste 76

Entspannung für Kinder 76

Kipfenberg

Hatha-Yoga 76

NEU - Autogenes Training 76

QiGong 77

NEU - Meditativer Tanz 77

Aquarell- und Acrylmalkurs für
Anfänger und Fortgeschrittene 77

Zeichenkurs 77

Musikgarten 77

Malen und Zeichnen für Kinder ab 10 Jahre 77

Altmannstein

Italienisch für Anfänger*innen - A1 78

Italienisch für Anfänger*innen - gutes A1 Niveau 78

Italienisch - Fortgeschrittene - Niveau A2.3 78

Hatha-Yoga 78

Hatha-Yoga - sportlich aktiv 78

QiGong 78

Rücken-Fit am Vormittag 78

Bodystyling am Vormittag 78

Bewegung und Fitness 79

ZUMBA (Sandersdorf) 79

Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ –
Interessent*innenliste für Altmannstein 79

Seifen selbst gemacht 79

Ehering- und Goldschmiedekurs 79

Inline-Skating - Anfänger*innen, ab 5 Jahre 79

Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre 79

NEU - Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren 79

NEU - Moderner Kindertanz für Kinder 79

Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit!
1. bis 2. Klasse (Sandersdorf) 80

NEU - Spaß mit Bewegung, Entspannung
und Tanz (Sandersdorf) 80

Seniorentreff der Stadt Beilngries 80

**Bayerisches Rotes Kreuz –
Lebensrettende Sofortmaßnahmen** 80

Bund Naturschutz Beilngries 80

Bund Naturschutz Kipfenberg 80

Touristinformation Beilngries 80

Touristinformation Kipfenberg 80

Altmühl-Jura 81

Römer und Bajuwaren Museum Kipfenberg 81

KomBi - Laufbahnberatung 82

**Kulturhistorischer Verein
Beilngries-Kinding e.V.** 82

Leitbild der vhs 82



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



BAUER Druck

Ringstr. 11, 92339 Beilngries
Telefon: 08461-1206
www.bauer-druck.de

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

Telefax: 08461-7647



Telefon:
08461-1206



Whatsapp:
0175 -185 195 8



e-mail:
info@bauer-druck.de



Petra Pfaller
Geschäftsführerin



Barbara Netter
1. Vorsitzende



Helmut Schloderer
1. stellv. Vorsitzender



Barbara Pickl
2. stellv. Vorsitzende



Kerstin Seidenbusch
Beisitzerin



Hubert Stockmeier
Beisitzer



Cornelia Duft
Beisitzerin



Ingrid Seidenbusch
Beisitzerin



Alexander Pfaller
Mitarbeiter



Rita Kaes
Mitarbeiterin



Monika Stephan
Mitarbeiterin



Astrid Englisch
Mitarbeiterin



Daniela Kellner
Mitarbeiterin



Elke Sitzmann
Mitarbeiterin



Jörg Bobens
Bereich Gesellschaft und
Junge vhs



Helga
Dollhofer-Veleta
Bereich Gesellschaft



Steffi Friedrich
Bereich Gesellschaft,
Gesundheit und Kultur



Margit Graf
Bereich Gesellschaft



Uwe-Jürgen Hansel
Bereich Gesellschaft



Bianca Killinger
Bereich Gesellschaft



Alexia
Morgenroth
Bereich Gesellschaft & Kultur



Josef Köstler
Bereich Gesellschaft



Dr. Iris Kühnl
Bereich Gesellschaft



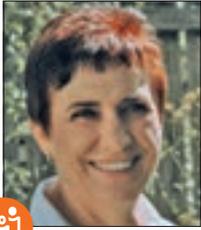
Robert Löffler
Bereich Gesellschaft &
Junge vhs



Barbara Schechinger
Bereich Gesellschaft



Helmut Lange
Bereich Gesellschaft



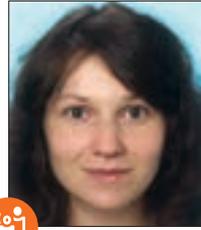
Beate Rack
Bereich Gesellschaft



Eva Rosenhammer
Bereich Gesellschaft



Otto Regnat
Bereich Gesellschaft



Marie-Luise Schmidt
Bereich Gesellschaft



Dr. Kerstin Schuster
Bereich Gesellschaft



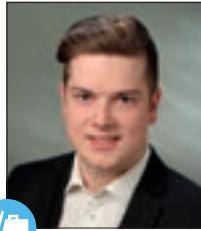
Kristina Straßburger
Bereich Gesellschaft



Ingrid Olbrich
Bereich Gesellschaft



Patrick Hiltner
Bereich Beruf



Marcel Hiltner
Bereich Beruf



Hildegard Ablaßmaier
Bereich Sprache,
Kultur und Junge vhs



Elmira Bauer
Bereich Sprachen



Katalin Beke
Bereich Sprachen



Joanna Bosch
Bereich Sprachen



Celia Liebermann
Bereich Sprachen



Florentine Munz
Bereich Sprachen



Dr. Michaela
Spreng
Bereich Sprachen



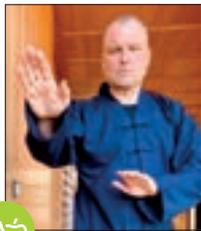
Elke Veiber
Bereich Sprachen



Marcela Strunz-
Pérez
Bereich Sprachen



Claudia Beittler
Bereich Gesundheit



Angelo Brandl
Bereich Gesundheit



Mario Brzosk
Bereich Gesundheit



Petronella
Cannon
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Sandra Dextl
Bereich Gesundheit



Michael Eberle
Bereich Gesundheit



Christine Fuchs
Bereich Gesundheit



Petra Forster
Bereich Gesundheit



Annika Grabmann
Bereich Gesundheit



Veronika Jakob
Bereich Gesundheit



Judith
Hundsdorfer
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Günter Kernchen
Bereich Gesundheit



Andrea Kiefer
Bereich Gesundheit &
Junge vhs



Anna Kipke
Bereich Gesundheit



Manuela Leinthal
Bereich Gesundheit



Nikolaus Lesti
Bereich Gesundheit



Jutta Lindner
Bereich Gesundheit



Jürgen Lorenz
Bereich Gesundheit



Andrea Meier
Bereich Gesundheit



Anika Meier
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Angelika Netter
Bereich Gesundheit



Barbara Netter
Bereich Gesundheit



Simone Nicklas
Bereich Gesundheit



Nadine Obermeier
Bereich Gesundheit



Rosemarie Obermeyer
Bereich Gesundheit



Maria Pfaller-Mutz
Bereich Gesundheit



Hannelore Reindl
Bereich Gesundheit



Christine Reitzer
Bereich Gesundheit



Kerstin Seidenbusch
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Walburga Siegl
Bereich Gesundheit



Ingrid Taudte
Bereich Gesundheit & Kultur



Marion Thoma
Bereich Gesundheit



Anneliese Wolff
Bereich Gesundheit



Stefanie Bergmeir-Hupfer
Bereich Kultur



Olena Bilaska
Bereich Kultur



Charly Böck
Bereich Kultur



Angelika Friedrich
Bereich Kultur



Beate Götz
Bereich Kultur



Franziska Grundner
Bereich Kultur



Ingrid Hacker
Bereich Kultur



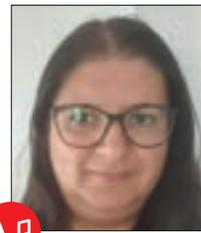
Erna Hanisch
Bereich Kultur



Brigitte Kern
Bereich Kultur



Katharina Kreuzer
Bereich Kultur



Francesca Mosca
Bereich Kultur



Jürgen Naumann
Bereich Kultur



Sonja Nuber
Bereich Kultur



Manuela Thumann
Bereich Kultur



Jantramas Stiegler
Bereich Kultur



Michael von Ferrari
Bereich Kultur



Christine Uter
Bereich Kultur & Junge vhs



Marina Rupp
Bereich Kultur & Junge vhs



Caroline Stadler
Bereich Junge vhs



Manuela Hartmann
Bereich Junge vhs



Kathrin Hausler
Bereich Junge vhs



Sabrina Kellner
Bereich Junge vhs



Karl Heinz Magnus
Bereich Junge vhs



Katrin Maluschka
Bereich Junge vhs



Josef Nieberle
Bereich Junge vhs &
Gesundheit



Marlen Poslednik
Bereich Junge vhs



Perpetua Schickel
Bereich Junge vhs

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: 4.700 Stück, Druck: M.W. Bauer, Ringstraße 11, 92339 Beilngries

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

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 Griechisch 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!*

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

Mit nur 6,00 EUR im Jahr unterstützen Sie die vhs Beilngries und somit auch die Zukunft der Erwachsenenbildung in Ihrer Gemeinde. Mit Ihrem Beitritt zur Volkshochschule unterstützen Sie unsere Arbeit und haben ein Mitspracherecht ohne Verpflichtungen eingehen zu müssen. Für uns ist es wichtig, durch die Mitgliederanzahl die hohe Akzeptanz und Beliebtheit unserer Volkshochschule widerspiegeln zu können. Wir beraten Sie gerne! Telefon: (0 84 61) 266 oder besuchen Sie uns in unseren Räumen. **Wann dürfen wir Sie als neues Mitglied des Vereins Volkshochschule Beilngries begrüßen?**

Wir freuen uns auf Sie. Ihr vhs-Team

**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!

wir organisieren ein Event für deinen besonderen Tag:

Ob Kindergeburtstag, Team-Event oder ein Tag mit Freunden, wir bieten eine Vielzahl spannender und unterhaltsamer Themen, die je nach Wunsch und Angebot zwischen einer und drei Stunden gebucht werden können. Lasst uns gemeinsam unvergessliche Erlebnisse schaffen!

- Bogenschießen
- Axtwerfen ab 18 Jahre
- Aerial-Dance-Kids ab 8 Jahre
- Aerial-Yoga für Erwachsene
- HipHop-Dance Workshop ab 12 Jahre
- Skateboardkurse Kinder ab 4 Jahre und Jugendliche
- Tanzworkshop für Teenies ab 10 Jahre
- Tanzwerkstatt für Kinder ab 4 Jahre
- Tanz-Event mit Kerstin für alle bis 99 Jahre
- Alpaka-Führungen für Groß und Klein
- Wasser ganzheitlich erfahren am Arzberg
- Wald-Rallye am Arzberg
- Spiele in der Wildnis
- Bastelaktionen von 5 - 10 Jahre
- Koch- und Backevent für Kinder und Erwachsene
- Keramik selbst bemalen für Kinder oder Erwachsene
- Kunst und Gelassenheit im Fluss „Japanische Marmorieretechnik“
- Nähen für Erwachsene
- Nähen ohne Nähmaschine für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahre
- Hobby Horsing für Kinder
- Weinkunde



Sowohl Kinder als auch Erwachsene kommen auf ihre Kosten. Egal ob Sie einen besonderen Anlass feiern oder einfach einmal 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 Angebote finden Sie auf unserer

Homepage www.vhs-beilngries.de von Kursnummer Z-7010 bis Z-7170!



Gesellschaft

Prüfungsvorbereitung Mathematik

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum
Schachclub
Referentin: Marlen Poslednik,
Diplom-Mathematikerin
Gebührenstaffelung bei 16 Unterrichtseinheiten je 90
Minuten: 3 TN = 296 € / 4 TN = 224 € / 5 TN = 192 €

Die Teilnehmer wiederholen den prüfungsrelevanten Stoff, schließen vorhandene Lücken und bereiten sich auf die Prüfung vor.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie unter dem Bereich „Junge vhs“ auf Seite 65.

Z-7301 „Erfolgreich zur Mittleren Reife“ - Vorbereitungskurs Mathematik

Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 16x

NEU!

Z-7302 „Fit für den Quali“ - Vorbereitungskurs Mathematik

Donnerstag, 16.01.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 16x

Prüfungsvorbereitung Englisch

Termin wird noch bekannt gegeben!
Referentin: Florentine Munz, Gymnasiallehrerin
Gebührenstaffelung bei 16 Unterrichtseinheiten je 90
Minuten: 3 TN = 296 € / 4 TN = 224 € / 5 TN = 192 €

Ziel ist es, die Teilnehmenden umfassend auf die Prüfungsanforderungen vorzubereiten und ihnen das nötige Selbstvertrauen zu geben, um die Prüfung erfolgreich zu meistern.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie unter dem Bereich „Junge vhs“ auf Seite 67.

Eine noch genauere Kursbeschreibung können Sie auf unserer Homepage abrufen!

NEU!

Z-3600 „Fit in den Quali“ - Vorbereitungskurs Englisch

Termin wird noch bekannt gegeben, immer von 17:00 - 18:30 Uhr, 16x

Z-3601 „Erfolgreich zur Mittleren Reife“ - Vorbereitungskurs Englisch

Termin wird noch bekannt gegeben, immer von 15:30 - 17:00 Uhr, 16x

Ist mein Kind ein Schreibaby?

Referentin: Bianca Killinger, Dipl. Psychologin, integr. Eltern-/ Kleinkindberaterin
Gebühren: 14 €

NEU!

Endlich ist das Baby da! Die Freude über den Familienzuwachs ist bei vielen Eltern allerdings bald getrübt, wenn das Baby sich schwer tut, sich zu beruhigen oder in den Schlaf zu finden. Auch das Stillen oder Füttern klappt vielleicht nicht so, wie man es sich wünschen würde.

Suche nach geeigneten Kursräume für unsere Veranstaltungen!

Die vhs ist immer wieder auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten für ihre Kurse, Seminare, den Sprachunterricht oder für Workshops zur stundenweisen Anmietung! Bitte melden Sie sich, falls Sie Möglichkeiten bieten können.

Suche nach Kursleitungen mit neuen Themen und Ideen

Unsere Volkshochschule erweitert ständig ihr Angebot und ist auf der Suche nach engagierten Kursleitungen, die innovative Themen und frische Ideen mitbringen. Haben Sie Expertise in einem der folgenden Programmbereiche?

Gesellschaft: Politische Bildung, Nachhaltigkeit, Soziales Engagement

Beruf: EDV-Kenntnisse, Selbstständigkeit, Soft Skills

Sprachen: Alle Sprachniveaus und seltene Sprachen

Gesundheit und Fitness: unterschiedlichste Themen

Kultur: Kunst, Musik, Theater, Literatur

Junge vhs: Angebote für Kinder und Jugendliche

Online Angebote: Virtuelle Kurse und Webinare in verschiedenen Themenbereichen

Interessiert?

Dann bewerben Sie sich jetzt und werden Sie Teil unseres Teams!



Volkshochschule
Beilngries

Starte deine Ausbildung bei uns als:



Ansprechpartner
Carolin Sengl
SGD Kipfenberg GmbH
Altmühlstraße 2
85110 Kipfenberg

08465 171-922
karriere@sgdgroup.com

- Industriekaufmann (m/w/d)
- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Verfahrensmechaniker Glastechnik (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)

Unsere Benefits für dich:

- Vergütungsstaffelung: 1.050€, 1.080€, 1.220€, 1.280€ + 100€ übertarifliche Zulage
- 30 Tage Urlaub und 37,5h/Woche
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Azubiprojekte und Ausflüge
- Firmenfitness Hansefit
- Übernahme- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Individuelle Ausbildungsbetreuung
- **gratis Apple Ipad Air mit Tastatur und Pencil**



netzmotor digital+print

Wir sorgen für **Kommunikation** in Wort und Bild, die positive Gefühle bei Ihren Kunden weckt.



Ihre Werbung - alles aus einer Hand:

Websites, Onlineshops, Social Media, Logos, Broschüren & Flyer, Werbebanner, Anzeigen, ... Ausführliches Portfolio unter:

www.netzmotor.de

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



Lehrkraft für Instrumentalunterricht gesucht

„Tiefes und hohes Blech“

Hauptfach:

**Trompete, Tuba, Posaune,
evtl. Althorn und Euphonium**

Die Volkshochschule Beilngries e. V. sucht ab sofort eine Instrumental-Lehrkraft auf Honorarbasis für Einzel- und Gruppenunterricht sowie für Unterricht in der Bläserklasse der Grundschule Beilngries und der Big Band-Klasse der Realschule Beilngries.

Interesse geweckt?

Petra Pfaller

Tel. 08461/7054006.

E-Mail: p.pfaller@vhs-beilngries.de



Einen Einblick in das Thema Regulationsstörungen bei Kindern bietet dieser Abend. Er gibt allen interessierten Eltern, werdenden Eltern oder auch Fachkräften eine Orientierung über Möglichkeiten der Beratung und Therapie bei Regulationsstörungen. Denn eine gute Begleitung in dieser herausfordernden Zeit kann Teufelskreise verhindern und dazu beitragen, eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung gestalten zu können.



Z-1005 Ist mein Kind ein Schreibaby?

Donnerstag, 21.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Z-1006 Ist mein Kind ein Schreibaby?

Montag, 24.02.2025, 09:30 - 11:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6

Z-1011 Hausaufgabenlust statt Hausaufgabenfrust

Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 15 €

NEU!

Hausaufgaben - die Herausforderung am Nachmittag
Die Kinder kommen erschöpft aus der Schule, wollen spielen und ihre Freunde treffen, doch da gibt es ja noch die Hausaufgaben. Wie oft fließen Tränen und wie oft streiten Eltern und Kinder über dieses Thema.

Der Vortrag nähert sich dem Problem der Hausaufgaben aus verschiedenen Perspektiven und will dabei Mut machen und Anregungen geben, anders mit Hausaufgaben umzugehen.



Z-1012 Gesprächskultur in der Familie: Wie redest du mit mir? Wie rede ich mit dir?

Dienstag, 12.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 15 €

Wir lieben unsere Kinder und möchten sie gerne gut begleiten, ihr Selbstvertrauen stärken und sie zu verantwortungsvollen Erwachsenen erziehen. Eine wesentliche Säule dabei ist die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern reden. Sie prägt unsere Kinder tiefgehend und nachhaltig. Wie wir miteinander reden bestimmt unseren

Alltag, Konfliktsituationen und damit letztlich die Atmosphäre in der Familie. Damit ist die Gesprächskultur in einer Familie zu jeder Zeit wichtig, egal, ob mit kleinen oder großen Kindern. Ob Kleinkind oder Pubertät, viele einfache Regeln und kleine Tricks können schwierige Situationen schnell entschärfen.

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

Z-1013 Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

Dienstag, 21.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Dr. Iris Kühnl, Lerntherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühren: 15 €

NEU!

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.

Z-1030-O Online - Prävention sexualisierter Gewalt an Kindern

Freitag, 11.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Kristina Straßburger, Kriminologin
Gebühren: 15 €
Dieser Vortrag wird online angeboten.

NEU!

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

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

Z-1031-O Online - Kinder im Netz schützen sowie den Umgang mit Kinderfotos und „Kinderpornografie“ erlernen

Montag, 02.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Kristina Straßburger, Kriminologin
Gebühren: 15 €
Dieser Vortrag wird online angeboten.

NEU!

Wie schütze ich meine Kinder im Internet? Was sollte ich beim digitalen Umgang mit Kinderfotos berücksichtigen? Und wie reagiere ich, wenn ich tatsächlich auf sogenannte „Kinderpornografie“ stoße? (Denn: mit einem Screenshot machst du dich strafbar und wirst unweigerlich strafverfolgt!)

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

Z-1032-O Online - Warum werden Menschen kriminell?

Dienstag, 03.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Kristina Straßburger, Kriminologin
Gebühren: 13 €
Dieser Vortrag wird online angeboten.

NEU!

Warum werden Menschen kriminell? Diese Frage scheint interessanter denn je zu sein, betrachtet man den True-

Crime-Boom. Viele denken, die Antworten hierzu liefert die Psychologie - doch das ist nur ein Teil des Puzzles. Wir werden uns ansehen, welche psychologischen, aber auch biologischen und gesellschaftlichen Faktoren kriminelles Verhalten begünstigen können. Die Kriminologin Kristina Straßburger präsentiert den aktuellen Wissensstand und macht Dynamiken und Statistiken verständlich.

Sie erfahren, was Kriminologie wirklich bedeutet und werden ganz neue Perspektiven auf ‚Kriminalität‘ bekommen.

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referent: Jörg Bobens
Gebührenstaffelung: 7 TN = 27 € / 8 TN = 24 € /
9 TN = 21 € / ab 10 TN = 19 €

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, Fluchtwegsuche, Befreiungstechniken gegen verschiedene Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Einsatz von Alltagsgegenständen, Schocktechniken, Hilfeleistung für Dritte.



Z-1060 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

Samstag, 19.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Z-1061 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

Samstag, 25.01.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Z-1062 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

Samstag, 28.06.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Wandern zu mir – Vortrag

Referentin: Bianca Killinger, Dipl. Psychologin,
integr. Eltern- / Kleinkindberaterin
Gebühren: 12 €

NEU!

Vortrag mit Möglichkeit des Austausches.

Sich auf den Weg machen, sich selbst besser kennenlernen – dies kann auf verschiedene Weisen gelingen. Ein Weg, in die Innenschau zu gehen, kann das Wandern sein, egal, ob als Pilgerreise, in einer Gruppe, mit dem Hund oder ganz allein.

Was das Wandern auf verschiedenen Ebenen mit uns macht, wird an diesem Abend anschaulich mit vielen Bildern, psychologischen Inputs und Erfahrungsberichten geschildert. Es bleibt Raum für Austausch und Inspiration, sich selbst auch auf den Weg zu machen, egal, ob für einen bewussten Spaziergang oder für eine Tour mit Rucksack und Zelt.

Z-1070 Wandern zu mir - Vortrag

Donnerstag, 24.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2



GESELLSCHAFT

Z-1071 Wandern zu mir - Vortrag

Montag, 07.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Z-1075 Wandern mit der Familie - Vortrag

Donnerstag, 15.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Bianca Killinger,
Dipl. Psychologin, integr. Eltern- / Kleinkindberaterin
Gebühren: 12 €

NEU!

Lust auf Wandern, Frust beim Wandern? Wie kann es gelingen, sich als Familie gemeinsam auf den Weg zu machen, sei es für eine kleine Wanderung oder eine mehrtägige Tour? Anhand von Beispielen wie dem „Goldsteig“ im Bayerischen Wald oder anderen Wanderwegen werden mit vielen Bildern und Schilderungen, die auch Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch lassen, die Möglichkeiten und Grenzen des gemeinsamen Wanderns beleuchtet. Wer mag, kann am Samstag, den 24.05.25 gleich mit der ganzen Familie zu einer kleinen Familientour aufbrechen. (Siehe Kurs Nr. Z-1700 auf Seite 20.)



Z-1078 Ich packe meinen Rucksack... - Vortrag

Donnerstag, 27.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Bianca Killinger,
Dipl. Psychologin, integr. Eltern- / Kleinkindberaterin
Gebühren: 12 €

NEU!

Was benötige ich, wenn ich eine mehrtägige Wandertour machen möchte? Übernachte ich im Gasthof, im Zelt oder in der Hängematte? Was muss ich beachten?

Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit verschiedenen Möglichkeiten der Vorbereitung auf eine Mehrtagestour, die auch eine Übernachtung draußen mit einschließt. Es ist jeder willkommen, der sich hierfür interessiert oder auch schon eigene Erfahrungen gesammelt hat.

Z-1080 Fahrradwartung zum Saisonstart 2025 - Workshop

Freitag, 04.04.2025, 14:30 - 16:30 Uhr, 1x
Der Kurs findet in der Werkstatt des Kursleiters in 92363 Breitenbrunn, Wolfertshofen 11, statt!
Referent: Ralph Baumann
Gebühren: 20 €

Machen Sie Ihr eigenes Fahrrad unter fachlicher Anleitung fit für die Saison!

Kursinhalte: Wartung und Einstellung von Schaltung und Bremsen, Schlauch und Reifen wechseln, damit verbunden Hinterrad und Vorderrad ausbauen, Speiche einzeln, viele praktische Tipps

Bitte mitbringen: Flickzeug



Z-1100 Schafkopfkurs für Einsteiger*innen

Donnerstag, 17.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 5x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 30 €

In diesem Kurs erlernen und erspielen Sie sich die Grundregeln und wesentlichen Abläufe des Schafkopfspiels. Sie erhalten tiefe Einblicke in die taktischen Raffineszen des anspruchsvollen Kartenspiels. In einem kleinen Abschlussturnier können Sie das erlernte Wissen anwenden und Ihre Fähigkeiten als Spieler*in unter Beweis stellen.

Kursinhalte:

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

Z-1101 Schafkopfkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag, 20.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 3x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebührenstaffelung: 8 TN = 20 € / 12 TN = 15 €

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

In diesem Kurs werden die Feinheiten herausgearbeitet, die Logik und das „Wahrscheinlichkeitsdenken“ herausgefordert und Strategien festgelegt. Nur so kann man auch ein guter Schafkopfspieler sein oder werden. Erst dann macht das Schafkopfspiel richtig Spaß.

Die VerbraucherService Bayern ist eine unabhängige, überwiegend öffentlich finanzierte, gemeinnützige Organisation. Ziel ihrer Arbeit ist es, Verbraucherinnen und Verbraucher in Fragen des privaten Konsums zu informieren, zu beraten und zu unterstützen.

Nach den ca. 1,5-stündigen Vorträgen besteht die Möglichkeit themenbezogene Fragen an den Referenten zu stellen.

Diese Vorträge finden online voraussichtlich über die Plattform Zoom statt.

Z-1200-O Online - Richtig gut versichert

Donnerstag, 17.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Latta,
VerbraucherService Bayern e. V.
Gebühren: 11 €

NEU!

Anmeldeschluss am 15.10.2024

Versicherungspolice gibt es wie Sand am Meer, doch nicht alle sind zwingend notwendig. Der optimale Versicherungsschutz richtet sich immer nach der individuellen Lebenssituation. Der Vortrag sorgt für Durchblick im Versicherungsdschungel und informiert über die Themen Widerruf und Kündigungsmöglichkeiten bei Versicherungsverträgen.

Z-1201-O Online - ETFs für Einsteiger

Mittwoch, 13.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Latta,
VerbraucherService Bayern e. V.
Gebühren: 11 €

NEU!

Anmeldeschluss am 11.11.2024

Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger nach lukrativen Geldanlagemöglichkeiten und investieren ihr Kapital in zum Teil teure Investmentfonds. Das es auch einfacher und kostengünstiger geht, zeigen die immer beliebter werdenden Exchange Traded Fund (ETF) Fonds. Der Vortrag erklärt was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellt.

Z-1202-O Online - Erwerbsunfähigkeit - so sorgen Sie vor

Montag, 20.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Christian Richter,
VerbraucherService Bayern e. V.
Gebühren: 11 €

NEU!

Anmeldeschluss am 17.01.2025

Das Risiko, aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls der Erwerbstätigkeit nicht mehr nachgehen zu können, betrifft alle Berufsgruppen. Von staatlicher Seite wurde die Absicherung durch eine eher geringe Erwerbsminderungsrente schon vor Jahren auf die Berufstätigen abgewälzt. Dieser Vortrag klärt drüber auf, wie Verbraucher*innen sich gegen das Risiko der Berufsunfähigkeit absichern können und was es dabei zu beachten gilt.



Z-1203-O Online - Altersarmut? So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Borutta, VerbraucherService Bayern e.V.
Gebühren: 11 €

Anmeldeschluss: 14.02.2025

Altersarmut hat nach wie vor häufig ein weibliches Gesicht. Was sind die Gründe dafür und wie kann „Frau“ dieser Falle entgehen? Der Vortrag beleuchtet das Problem aus der Praxis und zeigt die entsprechenden Werkzeuge, mit denen Verbraucher*innen dieser Gefahr entgegenwirken können. Die Berechnung der Rentenlücke gehört genauso dazu, wie ein Blick auf die vorhandenen Vorsorgeprodukte.

Z-1205 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Donnerstag, 13.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Otto Regnat
Gebühren: 16 €

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen zu folgenden Themen, wie: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Bankvollmacht. Sie erfahren, wie Formulare hierzu ausgefüllt werden, so dass im Ernstfall wichtige Dokumente erstellt und ausgefüllt werden können.

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

Z-1206 Der beste Kredit fürs Traumhaus

Montag, 04.11.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Otto Regnat
Gebühren: 16 €

NEU!

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fragen, wie

- Welche Kreditrate kann ich mir leisten?
- Wie hoch ist der maximale Kredit?
- Wie viel darf das Haus kosten?
- Staatliche Fördermöglichkeiten (KfW etc...)



- Vorteile durch Bausparen
 - Anschluss-Finanzierung (Forward-Darlehen)
 - Unabhängiger Kreditvergleich deutscher Kreditinstitute
- 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 Kreditvergleiche sowie Aufdeckung von Einsparpotentialen zu erhalten.

Z-1207 Nachhaltige Geldanlagen für Kinder und Senioren

Donnerstag, 05.12.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Otto Regnat
Gebühren: 16 €

NEU!

Bei diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden Informationen zu

- saubere Aktienfonds
- stabilisierende Rentenfonds
- ethisch-ökologische ETF
- Ausschlusskriterien
- Aufbau eines Portfolios mit Absicherung
- Sparpläne für Kinder, Enkel, Jugendliche und Familien
- Attraktive Tages- und Festgelder

Ziel: Rendite und Nachhaltigkeit in Einklang bringen. Überblick über nachhaltige Anlagekonzepte. Strategien gegen Inflation.

Z-1216-O Online - Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sonntag, 23.02.2025, 10:30 - 15:30 Uhr, 1x
Online über Zoom
Referent: Volker Riechert, Steuerfachwirt und Bilanzbuchhalter
Gebühren: 68 €

Pausen: 12:00 - 12:15 Uhr und 13:45 - 14:00 Uhr.

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst erstellen? In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Erstellung einer 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, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger*innen als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben. Diese wird an den Dozenten weitergegeben.

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

Z-1220 Was will ich wirklich? - Die „BigFiveForLife“ als Wegweiser

Samstag, 09.11.2024, 09:30 - 12:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Dr. Kerstin Schuster,
Dipl. Biologin und zertifizierter Life Coach
Gebühren: 21 €

NEU!

Was will ich wirklich? Die „BigFiveForLife“ als Wegweiser für Ihr erfülltes Leben
Ein Intro-Seminar.

Wissen Sie ganz genau, was Sie NICHT (mehr) in Ihrem Leben haben wollen? Doch was wollen Sie wirklich (er)leben? Hand auf's Herz: Kennen Sie Ihre 5 größten Herzenswünsche?

Lernen Sie den vom Autor des Weltbestsellers „Das Cafe am Rande der Welt“ John Strelecky entwickelten Prozess kennen und spüren Sie selbst, wie kraftvoll es sich anfühlt, Ihrem eige-

nen „internen Leitsystem des Lebens“ auf die Spur zu kommen. Dies dient auch der Stressreduktion und der Vorbeugung eines Burnouts. Denn am Ende entscheiden Sie - und nur Sie alleine! - wann Sie ein wirklich erfülltes Leben führen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Z-1221 „See it, feel it, be it!“ Das kleine 1x1 für die Erfüllung Ihrer Wünsche

Samstag, 08.02.2025, 09:30 - 12:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Dr. Kerstin Schuster,
Dipl. Biologin und zertifizierter Life Coach
Gebühren: 21 €

NEU!

Wäre es nicht wunderbar, eine Gebrauchsanweisung zu haben, die Schritt für Schritt erklärt, wie Sie Ihre Gedanken gezielt für sich einsetzen können? Damit sich Ihre Wünsche und Ziele im Job, im privaten Bereich oder für Ihre Gesundheit leichter erfüllen?

Wir alle denken pro Tag ca. 60.000 Gedanken - davon allerdings nur knapp 5% wirklich „bewusst“. Dabei sind Gedanken sehr starke Werkzeuge, denn sie entscheiden darüber, ob wir uns gut oder schlecht fühlen und auch, wie wir letztendlich handeln. Erfahren Sie in diesem Crash-Kurs, wie Sie Ihren Wünschen auf die Sprünge helfen können. Erfahren Sie selbst in einer kurzen, geführten Meditation, wie gut es sich anfühlt, das eigene Leben mit der Kraft der Gedanken so zu gestalten, wie Sie es wirklich wollen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Z-1260 Ruinenschleicher und Schachterleis - Filmprojekt

Sonntag, 17.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael von Ferrari
Gebühren: 9 €

NEU!

Ein Film der Projektgemeinschaft „München-Zeitreisen“
Michael von Ferrari

Was prägte den Alltag der Kinder und jungen Erwachsenen? Welchen Einfluss hatten die Präsenz der amerikanischen Soldaten und ihre Musik auf junge Menschen in unserer Stadt? Wonach sehnte sich die Jugend in dieser Zeit am meisten? Wie veränderte sich die Münchner Stadtgesellschaft in dieser dynamischen Zeit? Und welchen Anteil hatten die politischen Vertreter an diesem Aufschwung und dieser Aufbruchsstimmung? Wie wurde das Verständnis der noch jungen Demokratie geprägt? Gab es noch einen latent vorhandenen Rassismus? Wie gelang die Integration von Flüchtlingen?

Wer könnte dieses für unsere Stadt so bedeutende Jahrzehnt und ihr Lebensgefühl besser und authentischer vermitteln, als die Menschen, die nach den Hungerjahren der Nachkriegszeit den rasanten Aufstieg Münchens - wie Phönix aus der Asche - erlebt und mitgestaltet haben, also die Zeitzeugen dieser Zeit? Ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt - skizziert durch eine lebensnahe und authentische Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Filmausschnitten aus dieser Zeit.

Regisseur und Mitproduzent Michael von Ferrari hält vor der Vorführung einen kurzen einführenden Vortrag.

Nach der Veranstaltung besteht die Gelegenheit zur gemeinsamen Diskussion und zum Gedankenaustausch.



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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Simone Buchner, Architektin
Gebühren: 56 €
Kursgebühr ist inkl. Gebühren für das Skript.

NEU!

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, Fassadensanierung - 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)

Z-1300 Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung

Samstag, 23.11.2024, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x

Z-1301 Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung

Samstag, 10.05.2025, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x

Z-1320 „Oh, Du Fröhliche - Deine schönste Weihnachts-Deko OHNE Stress!“

Donnerstag, 31.10.2024, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Alexia Morgenroth,
Studentin Architektur und Raumdesign
Gebührenstaffelung: 4 TN = 22 € / 5 TN = 18 € / ab 6 TN = 16 €

NEU!

In diesem Workshop zeige ich Dir, wie Du Deine bisherige Weihnachtsdekoration noch mal mehr zu etwas Außergewöhnlichem machst.

Dein persönlicher Geschmack und Deine Vorlieben werden hier ebenso in den Mittelpunkt gestellt wie modernste Gestaltungstechniken.

Und das Beste: Du erhältst konkrete, sowie unübliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen an die Hand, die Dir wirklich helfen werden, sowohl Zeit- und Kostenaufwand im planbaren Rahmen zu halten und gleichzeitig viele „WOW“-Effekte sicherzustellen.

Bitte bringe die Dekoartikel mit, die

- Dir besonders am Herzen liegen
 - am besten Deinen Stil repräsentieren
 - die Du für dieses Jahr unbedingt verwenden möchtest.
- Falls Du Girlande oder Kranz nach Anleitung während dieses Workshops nacharbeiten möchtest und Du noch künstliche zu Hause hast, dann bringe diese bitte mit.
Für das Anfertigen von Inspirations-Fotos können gerne Handy-Kameras verwendet werden.

Z-5130 „Extravagante Weihnachtsdeko anfertigen - ganz OHNE Vorbereitungsstress!“

Freitag, 18.10.2024, 17:30 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Alexia Morgenroth,
Studentin Architektur und Raumdesign
Gebührenstaffelung: 4 TN = 26 € / 5 TN = 22 € / ab 6 TN = 19 €

NEU!

Kursbeschreibung siehe Bereich „Kultur“ auf Seite 46.



GESELLSCHAFT

„Moderne Tricks des Raumdesigns passend zu Deinem individuellen Wohnstil“

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Alexia Morgenroth,
Studentin Architektur und Raumdesign
Gebührenstaffelung: 3 TN = 46 € / 4 TN = 36 € / ab 5 TN = 29 €
In diesem Workshop zeige ich Dir Tricks und ungewöhnliche Herangehensweisen des Raumdesigns mit dem gewissen „Wow-Effekt“.

NEU!

So wirst Du in Zukunft u.a. im Möbelhaus nicht mehr nach Experten suchen müssen, denn Du wirst Dein eigener sein.

Unabhängig von Deinem Alter und Budget wird Dein Wohnraum zu Deinem besten Spiegelbild. Weil Du weißt, was Du magst, brauchst und was unverkennbar DICH ausmacht.

Z-1322 „Moderne Tricks des Raumdesigns passend zu Deinem individuellen Wohnstil“

Samstag, 07.12.2024, 13:30 Uhr - 17:30 Uhr, 1x

Z-1323 „Moderne Tricks des Raumdesigns passend zu Deinem individuellen Wohnstil“

Sonntag, 16.03.2025, 09:00 Uhr - 13:00 Uhr, 1x

„Neuer Luxus für Deine Wohnräume trotz Wirtschaftskrise“

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Alexia Morgenroth,
Studentin Architektur und Raumdesign
Gebührenstaffelung: 3 TN = 58 € / 4 TN = 44 € / ab 5 TN = 36 €
Du liebst das Ungewöhnliche und möchtest schon lange einen Deiner Räume oder größere Bereiche Deines Zuhauses umgestalten, da Du den gewissen ‚Wow-Effekt‘ vermisst?

NEU!

Du möchtest Dich in Deinem Alltag gerne mit etwas Luxus umgeben - ohne dass es gleich ein ganzes Vermögen kostet?

Ich zeige Dir in diesem Workshop wie Du mit neuen Herangehensweisen Deine vorhandene Einrichtung auf das nächste moderne Level hebst. Zwischen Wirtschaftskrise und Sozial-Media-Labyrinth der Möglichkeiten gibt es tatsächlich spannende Lösungen, Wohnräume zum Leben zu erwecken und das volle Potential Deines Raumes auszuschöpfen.

Z-1324 „Neuer Luxus für Deine Wohnräume trotz Wirtschaftskrise“

Sonntag, 26.01.2025, 09:00 Uhr - 14:00 Uhr, 1x

Z-1325 „Neuer Luxus für Deine Wohnräume trotz Wirtschaftskrise“

Samstag, 17.05.2025, 13:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1x

Gartenthemen mit Margit Graf

Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: 6 TN = 14 € / 7 TN = 12 € / ab 8 TN = 10,50 €

Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung

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?

Z-1330 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung - präsent und online

Samstag, 12.10.2024, 13:00 - 14:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Dieser Kurs kann auch online gebucht werden. Bei der Anmeldung bitte mit angeben!

Z-1331 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung - online

Freitag, 21.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Der Kurs findet ONLINE statt.

Z-1332 Ran an den Spaten-Gemüseanbau im Garten und auf dem Balkon - präsent und online

Samstag, 12.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Dieser Kurs kann auch online gebucht werden. Bei der Anmeldung bitte mit angeben!
Wer bereits frische Salate, schmackhafte Tomaten oder Wurzelgemüse aus dem eigenen Garten erntet, weiß wie unübertroffen der Geschmack ist. Sie wachsen in gesunder Erde und enthalten wertvolle Vitamine und Pflanzenstoffe. Damit Erfolg einzieht, müssen grundlegende Faktoren beachtet werden, z. B. Wasserversorgung, Fruchtfolge, Düngen oder natürliche Schädlingsbekämpfung. In diesem Seminar erhalten zukünftige Gemüsegärtner*innen nützliche Informationen zum Gemüseanbau im eigenen Garten.

Z-1333 Ganzjähriger Gemüseanbau - frisches Gemüse im Winter - online

Freitag, 25.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Der Kurs findet ONLINE statt.

NEU!

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



Z-1334 Kompostgärtner sind Naturschützer - präsent und online

Samstag, 15.03.2025, 13:00 - 14:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Dieser Kurs kann auch online gebucht werden. Bei der Anmeldung bitte mit angeben!
Die Kompostierung ist das älteste und natürlichste Verfahren organische Abfälle zu verwerten. Jede/Jeder kann damit beginnen und somit wertvollen Dünger für seinen

Garten herstellen. Abfallgebühren und Geld für handelsüblichen Dünger werden gespart. Außerdem reduziert er/die Kompostgärtner*in dadurch den Torfabbau und handelt nachhaltig. Es wird aufgezeigt, wie Kompostieren funktioniert, welche Behälter es gibt und wie er im Garten eingesetzt werden kann.

Z-1335 Ab ins Hochbeet - präsent und online

Samstag, 15.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Dieser Kurs kann auch online gebucht werden. Bei der Anmeldung bitte mit angeben!
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.

Z-1337 Online - Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen

Kostenloser Online – Infoabend: Fr. 07.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x
Der Kurs findet an fünf Abenden ONLINE statt. **NEU!**
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 65 €

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren - Sie lernen hier in 5 Blöcken a 120 min, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt. Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Kostenloser Online – Infoabend: Fr. 07.02.2025 ab 18:00 - 19:00 Uhr
Termin Block 1: Do. 20.02 18:00 - 20:00 Uhr
Termin Block 2: Fr. 21.02, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin Block 3: Do. 27.02, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin Block 4: Fr. 28.02, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin Block 5: Do. 06.03, 18:00 - 20:00 Uhr

Z-1338 Online - Honigbienen und Insekten - Die nachhaltigen Hüter unserer Umwelt

Mittwoch, 13.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Der Kurs findet ONLINE statt. **NEU!**
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 13 €

Willkommen beim Webinar „Bienen und Insekten – Unsere unsichtbaren Umweltschützer“. Entdecken Sie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen. Wir werden die Wichtigkeit ihres Lebensraums und ihren Einfluss auf unsere Heimat beleuchten. Zusammen gestalten wir eine nachhaltige Zukunft für unsere Umwelt und uns selbst. Willkommen an Bord!

Z-1339 Online - Die Tierseuche der Honigbienen die Faulbrut

Donnerstag, 12.12.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 1x
Der Kurs findet ONLINE statt. **NEU!**
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 16 €
In diesem Kurs werden wir anhand eines realen Fallbeispiels eines Faulbrutausbruchs im Stadt-Staat Bremen von 2019 bis 2021 die vielschichtige Geschichte dieser uralten Bienenkrankheit erkunden.



Während des Webinars werden Sie lernen, wie sich diese Krankheit verbreitet, wie man sie erkennt und wie effektive Eindämmungsmaßnahmen ergriffen werden können. Wir werden Ihnen auch zeigen, wie Sie durch Vorsorge und präventive Maßnahmen dazu beitragen können, dass diese Krankheit ihren Schrecken verliert.

Die Kursunterlagen stehen Ihnen nach dem Webinar noch weitere 60 Tage zur Verfügung, damit Sie das Gelernte vertiefen und in Ihre Imkereipraxis umsetzen können.

Inhalt:

1. Schocknachrichten
2. Pandemie Faulbrut in der Frühzeit
3. Die Faulbrut
4. Gesetzeslage Bienenkrankheiten in Deutschland / Bundesländer
5. Ablaufdiagramm
6. Veterinärdienst des Landes Bremen (Verfügung 27.03.2020)
7. Daten / Statistik
8. Schlussbetrachtung
9. Quellenangaben
10. Fragesammlung

Mit Teilnahmebescheinigung erfolgreichem Abschluss der Fragesammlung plus Schulungsunterlagen als PDF

Z-1400 Picture it! - like a Pro

Samstag, 23.11.2024, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung: 3 TN = 96 € / 4 TN = 72 € / 5 TN = 58 € / ab 6 TN = 48 €

NEU!

Wie mache ich ein gutes Bild? Wie lenke ich die Aufmerksamkeit des Betrachters? Dank Automatik liefern heutige Kameras fast immer technisch einwandfreie Fotos. Für das „Gute“ im Bild sorgen wir selbst. In diesem Seminar lernen Sie auf spielerische Weise, mit gestalterischen Elementen die Bilder zu gestalten. Dazugehörige Themen wie zum Beispiel

- Format, Bildaufbau, Strukturen
- Räumlichkeit und Tiefe
- das „richtige“ Licht, Farbkontraste
- und noch einiges mehr

besprechen und üben wir.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, geladenen Akku und leere Speicherkarte mit, um das Gelernte bei einem Rundgang gleich anzuwenden.

Z-1401 kreAktiv fotografieren

Samstag, 29.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung: 3 TN = 96 € / 4 TN = 72 € / 5 TN = 58 € / ab 6 TN = 48 €

NEU!

Stehst Du fotografisch auf der Stelle? Und immer sind es die gleichen Motive? Dann hol Dir die Impulse, Gedanken und Übungen für neue Bildideen und kreative Fotos. Neue Wege gehen, Querdenken, bewusst „Fehler“ machen und der Intuition folgen.

Los geht's - auch Deine fantastischen Ideen wollen umgesetzt werden.

Bitte bringen: Kamera, geladenen Akku und eine leere Speicherkarte

Z-1402 Intensiv-Fototag - klick & go!

Samstag, 24.05.2025, 09:00 - 17:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebührenstaffelung: 3 TN = 96 € / 4 TN = 72 € / 5 TN = 58 € / ab 6 TN = 48 €

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

Flechtfrisuren zum Selbermachen

Friseursalon „Studio Natur“, Mallerstetterstr.13, 92345 Diefurt
Referentin: Eva Rosenhammer, Friseurmeisterin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 29 € / 5 TN = 25 € / ab 6 TN = 21 €

In diesem Workshop möchte ich Dir die Welt der Flechtfrisuren zeigen.

Diese wundervolle Arbeit ist für jede/jeden erlernbar und ich zeige Dir, wie Du schnelle, kreative Frisuren stylst.

Bitte mitbringen: Kamm, Haarklammern, Haargummi

Z-1430 Flechtfrisuren zum Selbermachen

Samstag, 23.11.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Z-1432 Flechtfrisuren zum Selbermachen

Samstag, 12.04.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Z-1434 Top gestylt in fünf Minuten

Dienstag, 29.10.2024, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 49 € / 5 TN = 39 € / 6 TN = 33 € / ab 7 TN = 29 €

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 € Materialgeld

Z-1435 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

Freitag, 31.01.2025, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 49 € / 5 TN = 39 € / 6 TN = 33 €

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

Ergänzend erhalten Sie eine Ihrem Farbtyp entsprechende Farbkarte.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Schminke material von zu Hause zur Beurteilung, einen Standspiegel (sofern vorhanden) und 5 € Materialgeld

Z-1436 Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent

Freitag, 16.05.2025, 17:30 - 21:15 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 49 € / 5 TN = 39 € / 6 TN = 33 € / ab 7 TN = 29 €

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 € Materialgeld

Hautunreinheiten richtig pflegen und abdecken

Der Workshop eignet sich besonders für Jugendliche und junge Erwachsene.

NEU!

Friseursalon „Studio Natur“, Mallerstetterstr.13, 92345 Diefurt
Referentin: Beate Rackl, Fachkosmetikerin und Visagistin
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 29 € / 5 TN = 25 € / ab 6 TN = 21 €

Ausstrahlung und Lebendigkeit ist unsere Definition von Schönheit. Deshalb respektiert und unterstreicht die Pflege und das Make-Up Deine Individualität.

Erlerne mit einfachen Handgriffen die richtige Pflege anzuwenden und mit ein paar Tipps und Tricks Dein perfektes Make-Up zu gestalten.



Z-1440 Hautunreinheiten richtig pflegen und abdecken

Samstag, 30.11.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Z-1442 Hautunreinheiten richtig pflegen und abdecken

Samstag, 05.04.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1x

Wildkräuterwanderung

Treffpunkt: Einfahrt Grundstück Weikl, Gaisberg 35, Beilngries
Referentin: Marie-Luise Schmidt, Staatl. gepr. Floristin und Kräuterpädagogin
Gebühren: 18 € Die Gebühr ist inkl. Materialkosten.

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

Nach der Kräuterführung genießen wir Kostproben aus Wildkräuterprodukten und stellen gemeinsam ein Mitbring-sel her.

Z-1500 Wildkräuterwanderung im April



GESELLSCHAFT

Z-1501 Wildkräuterwanderung im Mai

Ein genauer Termin ist noch nicht geplant. Melden Sie sich einfach als Interessent*in an, so dass wir Ihnen den festgelegten Termin (samstags) mitteilen und Sie sich dann entscheiden können.

Weinkunde – Grundseminar

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Barbara Schechinger
Gebühren: 28 €

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! Gemeinsam probieren wir mit Ihnen fünf unterschiedliche Weine.

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

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

Bitte mitbringen: 5 € Materialkosten, diese werden direkt an die Kursleiterin bezahlt.

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

Z-1511A Weinkunde - Grundseminar

Freitag, 11.10.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 1x

Z-1511B Weinkunde - Grundseminar

Freitag, 25.04.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1x

Alpaka-Führungen

TREFFPUNKT: Gumbauern-Hof -Alpakas, Kleinberghausen 5 in Freystadt
Referentin: Ingrid Olbrich

Die Wanderung kann bei mindestens 6 zahlenden Personen stattfinden!

Gebühren:

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

Ablauf der Wanderung:

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 gehalftert 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!

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

Bitte mitbringen: dem Wetter angemessene Kleidung - keine Regenschirme!



Z-1600A Alpaka-Führung im Herbst

Samstag, 19.10.2024, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Z-1600B Alpaka-Führung im Winter

Samstag, 14.12.2024, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Z-1600C Alpaka-Führung im März

Freitag, 21.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Z-1600D Alpaka-Führung im Mai

Samstag, 17.05.2025, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Z-1600E Alpaka-Führung im Sommer

Samstag, 19.07.2025, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Z-1605 Eselwanderung

Samstags, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x
Termine werden noch bekannt gegeben.
Treffpunkt Wolfertshofen 11, 92363 Breitenbrunn
Referent: Ralph Baumann
Gebühren: 45 €

Natur erleben und Ruhe genießen, nutzen Sie diese Kraftquellen zum Auftanken in netter Gemeinschaft.

Bei einer geführten Tour können Sie das sanfte Wesen der Esel kennenlernen, Esel sind wie Menschen einzigartige Individuen.

Esel haben Zeit! Während wir glauben, der Esel sei stur, überlegt dieser noch, was wir ihm gerade sagen wollten. Bei neuen Aufgaben benötigt das eher vorsichtige Grautier genügend Zeit, um sich auf die neue Situation einstellen zu können. Die Neugierde der Esel bringen immer wieder lustige Erlebnisse mit sich, die unvergessen bleiben.

Unterschiedliche Touren werden auf unserer Homepage beschrieben.



Z-1700 Wandern mit der Familie - Familienwanderung

Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x
Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Referentin: Bianca Killinger, Dipl. Psychologin
Gebühren: 18 €

Den Rucksack packen und los geht es! Wir brechen gemeinsam zu einer kleinen Tour in der Umgebung von Beilngries auf, mit den Kindern in der Trage, in der Kraxe, auf dem Laufrad oder auf eigenen Beinen. Bei einer leichten Wanderung, kleinen Spielen und einem gemütlichen Picknick sammeln wir gemeinsam durch Austausch, Impulse und Erfahrungen, wie eine Familienwanderung Groß und Klein gefallen kann.

Bitte mitbringen: Wanderschuhe und Rucksack mit Verpflegung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Sitzkissen

Weitere Informationen werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Passend hierzu: Vortrag zum Thema „Wandern mit der Familie am 15.05.2025: siehe Kurs Z-1075 auf Seite 16.

Folgende Angebote finden in Kooperation mit der vhs Greding statt.

Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Greding:
Tel. 0843/279 oder unter www.vhs-roth.de

Z-61704 Online erben: Digitaler Nachlass

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum
Referentin: Bettina Belz

Gebühren: 13 €

Kursnummer der vhs Greding: J11015

E-Mails, soziale Netzwerke oder Online-Shopping: Fast jeder hinterlässt nach dem Tod Daten und Accounts im Internet. Ein digitaler Nachlass umfasst alles, was ein Verstorbener an digitalen Daten und digitalem Vermögen hinterlässt. Er 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

Z-61760 Einstieg in den Sternenhimmel - Sternegucken Teil 1

Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 - 21:00 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding
Referent: Uwe Pfeiffer

Gebühren: 30 €

Kursnummer der vhs Greding: J13170

Teil 1 Theorie:

Jeder Stern hat seine eigene Geschichte. Manche sind fast so alt wie das Universum und leuchten schwach. Andere strahlen hell und beenden ihr Leben in einer gewaltigen Explosion. Jeden Tag entstehen neue Sterne in riesigen Wolken aus Gas und Staub. Mond und Planeten begleiten uns.

Der Experte Uwe Pfeiffer vom Astro-/Teleskop-Fachgeschäft und FotoFachgeschäft LICHTBLITZ Pfeiffer in Wendelstein führt Sie in die Feinheiten der Teleskopnutzung ein und zeigt Ihnen allerlei Wissenswertes rund um unseren Sternenhimmel. Teleskope und Ferngläser stellt er zur Verfügung, eigene können in diesen Kursen nicht verwendet werden. Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Z-61761 Einstieg in den Sternenhimmel - Sternegucken Teil 2

Samstag, 23.11.2024, 20:00 - 23:00 Uhr, 1x
Grund- und Mittelschule Greding,
Referent: Uwe Pfeiffer

Gebühren: 35 €

Teil 2 Praxis:

Für Teil 2 ist die Teilnahme an Teil 1 unbedingte Voraussetzung.

Bitte mitbringen: möglichst dunkle Kleidung

Teleskope und Ferngläser stellt der Referent zur Verfügung, eigene können in diesen Kursen nicht verwendet werden.

Beruf

Z-62000 Wirtschaftsfachwirt/in IHK Bachelor Professional of Business (CCI)

Montag und Mittwoch, ab 07.10.2024, 18:00 - 21:15 Uhr, ca. 1 1/2 Jahre, plus 2 Vollzeitwochen
Seminarzentrum Neumarkt (Gartenstraße 1, 92318 Neumarkt) Raum 3

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Neumarkt statt. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-beilngries.de oder

telefonisch bei der vhs Neumarkt unter 09181/2595-0 bzw. unter <https://www.vhs-neumarkt.de/kursuche/kurs/Wirtschaftsfachwirtin-IHK/A508010>.

Für diesen Kurs besteht eine DURCHFÜHRUNGSGARANTIE! Starten Sie Ihre berufliche Weiterbildung mit Ihrem regionalen Partner vor Ort.

„Gepürfter Wirtschaftsfachwirt“ ist ein öffentlich-rechtlich anerkannter Abschluss auf Meister-/Bachelorniveau, der nach einer erfolgreich absolvierten kaufmännischen Aufstiegsfortbildung vergeben wird. Die bundeseinheitliche Prüfung erfolgt vor dem Prüfungsausschuss der Industrie- und Handelskammer (IHK). Als Wirtschaftsfachwirt sind Sie der Allrounder unter den Fachwirten und können mit Ihrem Abschluss branchenübergreifend in jeglichen Unternehmen betriebswirtschaftliche Aufgaben in Führungspositionen übernehmen.

Die Prüfung zum Wirtschaftsfachwirt wird bei der IHK in zwei Teile gegliedert:

Teilprüfung: Wirtschaftsbezogene Qualifikationen

Teilprüfung: Handlungsspezifische Qualifikationen

Zusätzlich muss auch eine mündliche Prüfung abgelegt werden.

Alle drei Prüfungsteile legen Sie vor der Industrie- und Handelskammer in Regensburg ab.

Wir setzen auf qualitative und hochwertige Ausbildung mit ca. 650 UE.

Zu den Teilnehmergebühren in Höhe von 3.200 € (Ratenzahlung) werden noch Prüfungsgebühren und Lernmittel (Preis auf Anfrage) erhoben. Bitte beachten Sie auch geltende Fördermöglichkeiten (Aufstiegs-BAföG, Meisterbonus, etc.) - Angaben ohne Gewähr. Nähere Informationen unter 09181/2595-0.

Folgende Kurse von Z-62100 bis Z- 62271 sowie Z-2269 finden in Kooperation mit der vhs Greding statt.

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Greding, Tel: 08463/279, E-Mail: vhs@greding.de oder unter www.vhs-roth.de

Es gelten für diese Kurse die Geschäftsbedingungen der vhs-Greding!

Z-62100 Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

Samstag, 25.01.2025, 08:00 - 16:00 Uhr, 1x
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Referent: Tom Gramer
Gebühren: 115 €, Kursnummer der vhs Greding: J22102

Tageskurs Fahrerschulung

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

Gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich sind zwingend erforderlich.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte beachten Sie die Stornierungsbedingungen der vhs Greding zu diesem Angebot!

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

Z-62101 Motorsägenkurs

Theorie: Freitag, 06.12.2024, 17:00 - 21:00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Greding,
Berchinger Str. 18, Musikraum

NEU!

Praxis im Wald: Samstag, 07. Dezember, 9:00-16:00 Uhr,
Referenten: Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller
Gebühren: 165 €, Kursnummer der vhs Greding: J22153

Keine Ermäßigung möglich. Stornierung nur bis 7 Tage vor dem Start möglich!

Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei der Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmenden erhalten hierüber ein Zertifikat

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe

Z-62270 Smartphones sicher beherrschen für 55+

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 2x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum
Referentin: Bettina Herrler
Gebühren: 33 €
Kursnummer der vhs Greding: J24003

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!

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.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)

Z-62271 Smartphones für Fortgeschrittene

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 2x
Grund- und Mittelschule Greding, EDV-Raum
Referentin: Bettina Belz
Gebühren: 33 €
Kursnummer der vhs Greding: J24004

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.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)

Z-2261 Word Einsteigerkurs

Samstag, 30.11.2024 und 14.12.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung bei 2 KT a 120 Minuten:
3 TN = 65 € / 4 TN = 49 € / 5 TN = 39 € /
ab 6 TN = 33 € / ab 7 TN 28 €

Kursinhalt:

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

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

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



Z-2264 Powerpoint „Einsteiger“

Samstag, 08.03.2025 und 22.03.2025,
14:00 - 17:00 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Patrick Hiltner
Gebührenstaffelung: 3 TN = 85 € / 4 TN = 64 € / 5 TN = 51 € / ab 6 TN = 42 € / ab 7 TN 36 €

NEU!

Kursinhalt:

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



maschinenbau intec



Intec Maschinenbau GmbH
Inhaber: Stefanie Jung · Hans Trost
@intec_maschinenbau

www.intec-maschinenbau.de

- ▼ In-House Entwicklung und CAD-Konstruktion
- ▼ Schweißtechnik, mechanische und elektrische Fertigung
- ▼ Programmierung und Inbetriebnahme



POSTBERCHING

AUSZEIT GENIESSEN FRÜHSTÜCK UND WELLNESS IN DER POST BERCHING

Freuen Sie sich auf unser tägliches À-la-carte-Frühstück mit frischen, regionalen Zutaten und vielen neuen Kreationen. In unserer Post Berching Wellness Lounge verwöhnt Sie Carmen Frind mit entspannenden Massagen (Mi. & Fr. buchbar).

Egal ob separat oder in Kombination – gönnen Sie sich Ihre wohlverdiente Auszeit vom Alltag für jedes Budget.

AUCH ALS ARRANGEMENT BUCHBAR z. B.
„KLEINE AUSZEIT“ – DER TAG KANN BEGINNEN

Inkl. Frühstück, Glas Secco, Sauna-Nutzung und Massage
mit 25 min. Teilmassage 72,00 €
mit 50 min. Teilmassage 99,00 €

Post Berching · Johannesbrücke 5 · 92334 Berching
Tel. (0 84 62) 200 42 0 · www.post-berching.de

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



Computerkurs für Beginner*innen

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

Gebührenstaffelung bei 5 KT a 120 Minuten:

3 TN = 123 € / 4 TN = 93 € / 5 TN = 74 € / 6 TN = 62 € /
ab 7 TN 53 €

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

Bitte mitbringen: Eigener Laptop, Ladekabel, Schreibzeug.

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

Z-2266 Computerkurs für Beginner*innen

Samstag, 14.09.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x

Z-2266A Computerkurs für Beginner*innen

Samstag, 04.01.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 5x

Excel für Anfänger*innen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referent: Marcel Hiltner

Gebührenstaffelung bei 2 KT a 120 Minuten:

3 TN = 65 € / 4 TN = 49 € / 5 TN = 39 € / 6 TN = 33 € /
ab 7 TN 28 €

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

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse mit Windows.

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

Z-2267 Excel für Anfänger*innen

Samstag, 26.10.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 2x

Z-2267A Excel für Anfänger*innen

Samstag, 15.02.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 2x

Excel - Formeln und Funktionen

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

Gebührenstaffelung bei 3 KT a 120 Minuten:

3 TN = 85 € / 4 TN = 64 € / 5 TN = 51 € / 6 TN = 43 € /
ab 7 TN 36 €

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

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse in Excel.

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

Z-2268 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 16.11.2024, 13:00 - 15:00 Uhr, 3x

Z-2268A Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 15.03.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 3x



Sprachen

Integrationskurs

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.

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

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

Zugangsvoraussetzungen

Sie sind ...

- Ausländer*in oder Spätaussiedler*in und haben gesetzlichen Anspruch auf Teilnahme an einem Integrationskurs.
- Ausländer*in und wurden zur Teilnahme am Integrationskurs zugelassen.
- Ausländer*in und wurden zur Teilnahme am Integrationskurs aufgefordert.
- Ausländer*in mit einer Duldung gemäß § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG
- Ausländer*in mit einer Duldung gem. § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG i.V.m. einer Ausbildungsuldung gem. § 60c Abs. 1 AufenthG oder einer Beschäftigungsuldung gem. § 60d
- Ausländer*in mit Aufenthaltserlaubnis gem. § 24 oder § 25 Abs. 5 AufenthG.
- Asylbewerber*in mit einer Aufenthaltsgestattung gemäß § 55 Abs. 1 AsylG

Förderung

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

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

Lehrkraft (m/w/d) für Integrationskurse mit Alphabetisierung

Die Volkshochschule Beilngries sucht ab sofort eine Lehrkraft für Integrationskurse mit Alphabetisierung.

Zulassungskriterien (ohne Zusatzqualifizierung):

Hochschulabschluss Deutsch als Fremd-/Zweitsprache in Kombination mit Alphabetisierung,

Hochschulabschluss in Alphabetisierung, einschlägig anerkannte Zertifikate in Alphabetisierung, 2. Staatsexamen für Grund- und Förderschulen

Zulassungskriterien (mit 40 UE Zusatzqualifizierung):

Fortbildungen im Alphabetisierungsbereich im Umfang von mindestens 40 UE, oder

1. Staatsexamen für Grund- und Förderschulen

Zulassungskriterien (mit 80 UE Zusatzqualifizierung):

Alle nach § 15 Abs.1 und 2 IntV zugelassenen Lehrkräfte

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:

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

Z-3000 Integrationskurs - Deutsch - allgemeiner Sprachkurs am Vormittag, ab Abschnitt 1

Voraussichtlich ab Dezember 2024, 08:30 - 11:45 Uhr Schulungsraum im Evangelischen Pfarramt, Am Moosbügl 1

Der Unterricht findet Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 11:45 Uhr statt.

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Z-3010 Integrationskurs - Deutsch - allgemeiner Sprachkurs am Vormittag, ab Abschnitt 1

Voraussichtlich ab Dezember 2024, 08:15 - 12:15 Uhr Schulungsraum in der Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Str. 25

Lehrkräfte: Elmira Bauer und Dr. Michaela Spreng

Der Unterricht findet Montag bis Freitag von 08:15 Uhr bis 12:15 Uhr statt.

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.



Z-3031 Integrationskurs am Abend Deutsch - Sprachkurs ab Abschnitt 1

Voraussichtlich ab Januar/Februar 2025, 18:30 - 20:45 Uhr Mittelschule Beilngries, Ingolstädter Straße 7

Lehrkräfte: Dr. Michaela Spreng und Jennifer Schröder Johnson



Der Unterricht findet Montag bis Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr statt.
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Weitere allgemeine Integrationskurse und ein Alphabetisierungskurs sind in Planung. Vormerkungen werden entgegengenommen.

Z-3012 Deutsch-Test für Zuwanderer B1-Prüfung

Samstag, 16.11.2024
Der Termin kann sich noch geringfügig ändern.
Anmeldeschluss: mindestens 4 Wochen vorher
Schriftlicher Teil: 08:30 bis 11:00 Uhr in der Bühlerhalle, Ingolstädter Str. 7 in Beilngries
Mündlicher Teil: 12:30 bis 17:00 Uhr in den vhs-Räumen in der Ringsstraße 16, 1. Stock in Beilngries

Z-3013 Deutsch-Test für Zuwanderer B1-Prüfung

Samstag, 14.12.2024
Der Termin kann sich noch geringfügig ändern.
Anmeldeschluss: mindestens 4 Wochen vorher
Schriftlicher Teil: 08:30 bis 11:00 Uhr in der Bühlerhalle, Ingolstädter Str. 7 in Beilngries
Mündlicher Teil: 12:30 bis 17:00 Uhr in den vhs-Räumen in der Ringsstraße 16, 1. Stock in Beilngries.
Prüfungstermine für 2025 stehen bei Druckfreigabe des Programms noch nicht fest, können aber zu einem späteren Zeitpunkt im vhs-Büro erfragt werden.

Einbürgerungstest

Um sich für einen Einbürgerungstest anzumelden, füllen Sie bitte unser Anmeldeformular aus und schicken es an uns zurück.
Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage, oder wir schicken es Ihnen bei Interesse gerne per E-mail zu.
Erst wenn das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular bei uns eingegangen ist, ist die Anmeldung abgeschlossen.
Anmeldeschluss: mindestens 4 Wochen vor Prüfungstermin
Prüfungsgebühr: 25 €

Z-3020 Einbürgerungstest

Freitag, 20.09.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-3021 Einbürgerungstest

Montag, 14.10.2024, 16:30 - 17:30 Uhr, 1x

Z-3022 Einbürgerungstest

Dienstag, 26.11.2024, 16:30 Uhr - 17:30 Uhr, 1x

Z-3023 Einbürgerungstest

Freitag, 17.01.2025, 12:00 Uhr - 13:00 Uhr, 1x

Z-3024 Einbürgerungstest

Freitag, 21.03.2025, 12:00 Uhr - 13:00 Uhr, 1x

Z-3025 Einbürgerungstest

Dienstag, 20.05.2025, 16:30 Uhr - 17:30 Uhr, 1x

Prüfungsvorbereitung Englisch

geplanter Kurstag: Montag
Referentin: Florentine Munz
Gebührenstaffelung bei 16 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 296 € / 4 TN = 224 € / 5 TN = 192 €
1. Grammatik und Sprachgebrauch
2. Leseverständnis
3. Schriftlicher Ausdruck
4. Hörverständnis
5. mündliche Prüfung

NEU!

Methodik:

- Interaktive Unterrichtseinheiten
- Gruppen- und Partnerarbeit
- Individuelle Feedbackrunden
- Simulierte Prüfungssituationen
- Nutzung vielfältiger Medien (Texte, Audio, Video)

Ziel ist es, die Teilnehmenden umfassend auf die Prüfungsanforderungen vorzubereiten und ihnen das nötige Selbstvertrauen zu geben, um die Prüfung erfolgreich zu meistern.

Eine genauere Kursbeschreibung können Sie auf unserer Homepage abrufen.

Z-3600 „Fit für den Quali“ - Vorbereitung Englisch

Montag, 13.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 16x

Z-3601 „Erfolgreich zur Mittleren Reife“ - Vorbereitungskurs Englisch

Montag, 20.01.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 16x



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

Englisch Network A2.2

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Elke Veiber
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 156 € / 4 TN = 117 € / 5 TN = 94 € / 6 TN = 78 € / ab 7 TN = 67 €
Lehrbuch: Network Now A 2.2. ab Unit 2, Step 2
ISBN: 978-3-12-606593-1

In den ersten 20 Minuten sprechen wir über Alltagssituationen oder über ein vorgegebenes Thema.

Neben den Lektionen im Kursbuch lesen wir auch andere Texte, z.B. aus Spotlight und gelegentlich Kurz-Krimis (Niveau A2).

Z-3141A Englisch Network A2.2

Mittwoch, 11.09.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x

Z-3141B Englisch Network A2.2

Mittwoch, 27.11.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x

Z-3141C Englisch Network A2.2

Mittwoch, 26.02.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x

Englisch Auffrischkurs

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Celia Liebermann
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 156 € / 4 TN = 117 € / 5 TN = 94 € / 6 TN = 78 € / ab 7 TN = 67 €

Englisch Auffrischkurs für Teilnehmende mit einigen Englischvorkenntnissen.

Kursbuch: Network New A2.2 (ab Unit 3)

Z-3151A Englisch Auffrischkurs

Dienstag, 24.09.2024, 08:45 Uhr - 10:15 Uhr, 10x

Z-3151B Englisch Auffrischkurs

Dienstag, 21.01.2025, 08:45 Uhr - 10:15 Uhr, 10x

Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Celia Liebermann
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 60 Minuten: 4 TN = 78 € / 5 TN = 63 € / 6 TN = 52 € / ab 7 TN = 46 €
Lehrbuch: Key A2, ab Unit 9

Z-3152A Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 24.09.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 10x

Z-3152B Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 21.01.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 10x

Englisch Conversation – Spotlight

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Celia Liebermann
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 156 € / 4 TN = 117 € / 5 TN = 94 € / 6 TN = 78 € / ab 7 TN = 67 €
Es wird mit dem „Spotlight Magazine“ gearbeitet.
Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1-B2.

Z-3154A Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 19.09.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x

Z-3154B Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 23.01.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x



Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 156 € / 4 TN = 117 € / 5 TN = 94 € / 6 TN = 78 € / ab 7 TN = 67 €
Für Zusteigende mit Niveau A1.
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne 1x unverbindlich „schnuppert“.

Z-3252A Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1

Mittwoch, 02.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Z-3252B Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - gutes A1 Niveau

Mittwoch, 15.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Z-3252C Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - gutes A1 Niveau

Mittwoch, 02.04.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Italienisch – Fortgeschrittene

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 156 € / 4 TN = 117 € / 5 TN = 94 € / 6 TN = 78 € / ab 7 TN = 67 €

Für Fortgeschrittene - Niveau A2-3 / Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

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

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

Z-3255A Italienisch - Fortgeschrittene

Mittwoch, 02.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Z-3255B Italienisch - Fortgeschrittene

Mittwoch, 15.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Z-3255C Italienisch - Fortgeschrittene

Mittwoch, 02.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x



Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Dieser Kurs ist für Personen, die bereits sehr gut schreiben, lesen und sprechen können. B1-Niveau

Kursinhalte: Konversation, Grammatikstoff, Kultur aus Spanien und Lateinamerika .

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

Z-3302A Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1

Montag, 30.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 144 € / 5 TN = 116 € / 6 TN = 95 € / ab 7 TN = 82,50 €

Z-3302B Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1

Montag, 13.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Z-3302C Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1

Montag, 28.04.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Spanisch für Anfänger*innen - am Vormittag

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Marcela Strunz-Pérez
Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5 Ab Lektion: 1

NEU!

Z-3303A Spanisch für Anfänger*innen - am Vormittag I

Montag, 07.10.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 131 € / 5 TN = 105 € / 6 TN = 86 € / ab 7 TN = 75 €

Z-3303B Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen - am Vormittag II

Montag, 13.01.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 138 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Z-3303C Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen - am Vormittag III

Montag, 28.04.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Spanisch für Anfänger*innen für Schüler*innen, junge Erwachsene oder lerngewohnte Personen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Marcela Strunz-Pérez
Dieser Kurs ist sowohl für Schüler*innen ab der 9. Klasse als auch für junge Erwachsene und lerngewohnte Personen geeignet.
Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-535
Ab Lektion: 1

NEU!

Z-3304A Spanisch für Anfänger*innen für junge Erwachsene oder lerngewohnte Personen I

Dienstag, 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 144 € / 5 TN = 116 € / 6 TN = 95 € / ab 7 TN = 82,50 €
Am 12.11.24 findet der Kurs nicht im Zimmer 2 sondern im Zimmer 6 statt.

Z-3304B Spanisch für Anfänger*innen für junge Erwachsene oder lerngewohnte Personen II

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Z-3304C Spanisch für Anfänger*innen für junge Erwachsene oder lerngewohnte Personen III

Dienstag, 29.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Marcela Strunz-Pérez
Die Teilnehmer sollten schon Vorkenntnisse besitzen.
Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5
Ab Lektion: 6

Z-3305A Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen II

Montag, 30.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 144 € / 5 TN = 116 € / 6 TN = 95 € / ab 7 TN = 82,50 €

Z-3305B Spanisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen III

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Z-3305C Spanisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Montag, 28.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €



Griechisch für Anfänger*innen für den Urlaub

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5
Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Der Kurs umfasst folgende Inhalte:

- Lernen des griechischen Alphabets
- Vokabeln und Grammatik erlernen
- Kommunikation auf Griechisch

Kursbuch: „Pame1“ (Huberverlag)

Z-3500A Griechisch für Anfänger*innen für den Urlaub I

Montag, 07.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 131 € / 5 TN = 105 € / 6 TN = 86 € / ab 7 TN = 75 €

Z-3500B Griechisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen für den Urlaub II

Montag, 13.01.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Z-3500C Griechisch für Anfänger*innen für den Urlaub III

Montag, 28.04.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € / ab 7 TN = 102 €

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das Alphabet, zum Teil die Grammatik und sprechen können.

Griechisch für Fortgeschrittene

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Marcela Strunz-Pérez
Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die bereits das Kursniveau A2 besitzen.
Kursbuch: „Pame2“ (Huberverlag) Ab Lektion: 5

Z-3501A Griechisch für Fortgeschrittene

Dienstag, 01.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 11x
Am 12.11.24 beginnt der Kurs bereits um 17.15 Uhr.
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 4 TN = 144 € / 5 TN = 116 € / 6 TN = 95 € / ab 7 TN = 82,50 €



Heizung
Lüftung
Sanitär

Helmut Schröder

Angelberger Straße 19
92345 Töging
Telefon 08464-9010
Telefax 08464-9086

Service-☎ **0170-9320868**



Zahnarztpraxis
Dr. Peter Schannagl
Dr. Judith Bächer
Dr. Corinna Seisenberger

* angestellt gem. § 32 b ZA-ZV

Ein starkes
Team.

Drosselstraße 7 · 92339 Beilngries
Telefon 08461.700599

www.zahnaerzte-beilngries.de

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

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

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

Spedition
Logistik & Umzüge

Schmidt

Fahre wohin
Du willst.

[∞] radraum7

Egal ob Genussradler oder ambitionierter
Freizeitsportler, egal ob auf der Straße oder
im Gelände - im radraum7 findest du dein Bike.

Am Wittl-Hammer 1
92345 Dietfurt
Tel. 08464 / 77 23 00
www.radraum7.de



Z-3501B Griechisch für Fortgeschrittene

Dienstag, 14.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90
Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € /
ab 7 TN = 102 €

Z-3501C Griechisch für Fortgeschrittene

Dienstag, 29.04.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten je 90
Minuten: 4 TN = 168 € / 5 TN = 138 € / 6 TN = 116 € /
ab 7 TN = 102 €



Gesundheit

Bei Gebührenstaffelung gilt der Anmeldestand der
2. Kursstunde.

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

Z-4000 Gesunde Brotzeitbox für Kita & Schule

Montag, 24.03.2025 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Steffi Friedrich, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin GGB
Gebühren: 10 €

NEU!

Es ist zum Haarerufen. Dein Kind möchte meist nur süße
Sachen, Fertigprodukte oder vielleicht auch gar keine Brot-
zeit mit in die Schule oder mit in den Kindergarten nehmen?
Wir besprechen, warum Kinder Süßes lieben und wie Sie
mit ihrem Kind gemeinsam eine gesündere Brotzeit in die
Box bekommen.



Z-4001 ZUCKER - essentieller Energiespender oder gesundheitsschädlich?

Montag, 23.06.2025 19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Steffi Friedrich, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin GGB
Gebühren: 10 €

NEU!

Ist Zucker wirklich gleich Zucker? Wie wirkt Zucker auf
unsere Organismus und welche gesündere Alternativen
gibt es?

Bei diesem Vortrag nehmen wir diese und viele andere
Fragen genauer unter die Lupe.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



Z-4005-O Online - Säuglingsernährung: „Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!“

Montag, 03.02.2025 und 10.02.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 2x
Dieser Kurs findet ONLINE statt.
Referentin: Christine Krebs,
Dipl. Ökotrophologin, Amt für Ernährung
Gebühren: kostenlos

NEU!

Teil 1 - Von der Milch zum Brei:

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor.

Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung.

Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-Led Weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Teil 2 - Babybrei trifft Fingerfood:

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes.

Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei!

Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Z-64010 Erste Hilfe bei Kindernotfällen - Grundkurs

Donnerstag, 14.11.2024, 19:00 - 21:45 Uhr, 2x
Grund- und Mittelschule Greding
Referentin: Elke Spruck
Gebühren: 38 €
Kursnummer der vhs Greding: J45001

Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

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

Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich!

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten – also durch den Ersthelfer – entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen sowie Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial.

„Hallux valgus - was kann ich selber tun?“

Referent: Nikolaus Lesti, Heilpraktiker
Gebührenstaffelung: 6 TN = 37,00 € / 7 TN = 32,00 € /
8 TN = 28,00 €

Der Hallux valgus oder Ballenzeh ist eine Fehlstellung der großen Zehe, von der viele geplagt sind. In diesem Kurs lernen Sie, welche Ursachen möglicherweise in Ihrer gesamten Körperhaltung stecken, die diese Fehlstellung begünstigen können. Mit sanften praktischen Übungen versuchen wir, die Großzehe wieder mehr in ihre anatomisch sinnvolle Position zu bringen. Ich zeige Ihnen, wie Sie die Feinmotorik Ihrer Füße fördern und damit eine ausgewogene Belastung des Fußgewölbes und der Zehen herstellen können. Wir trainieren im Gehen, Stehen und im Sitzen unsere Körper- und Bewegungswahrnehmung. So versuchen wir, unsere Körperstatik von Becken und Beinen, zu verbessern, um die Fuß- und Zehengelenke zu entlasten. Dies kann zur Linderung der Beschwerden beitragen. Mit der Methode des Tapings lernen Sie, selbst ein Tape anzulegen, mit dem Sie die Stellung des Großzehs beeinflussen können.

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

Z-4013 „Hallux valgus - was kann ich selber tun?“

Mittwoch, 13.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr 3x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Z-4014 „Hallux valgus - was kann ich selber tun?“

Montag, 05.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr 3x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Z-4020 Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten

Dienstag, 05.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 11 €

Kurzzeitfasten ist intermittierendes Fasten.

Was ist das?

Wie funktioniert es?

Für wen ist es geeignet?

Welche Varianten gibt es beim Intervallfasten?

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



Z-4021 Intervallfasten macht glücklich und gesund

Dienstag, 12.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 44 €

Der erste Kurstag findet um 19:00 Uhr im vhs-Gebäude, Zimmer 2 statt.

Die restlichen Kurstage finden um 18:30 Uhr im Schachclubraum, Hauptstraße 47 Beilngries statt.

Kurzzeitfasten ist intermittierendes Fasten.

Welche Varianten gibt es beim Intervallfasten?

Ernährungsform mit Wechsel zwischen normaler Nahrungsaufnahme und Fasten.

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

Wecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte und Sie bleiben gesund und schlank.

Z-4022 Basenfasten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

ab Dienstag, 11.03.2025
Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin
Gebühren: 112 €

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.

Als ausgebildete und zertifizierte Schlafberater beschäftigen wir uns in unserem Altmühltaler Naturschlaf Studio intensiv mit dem Thema „Gesunder Schlaf“. Dabei ist uns der Einsatz von natürlichen und ökologisch verträglichen Materialien – sowohl bei Schlafsystemen (Lattenroste und Matratzen), als auch bei Bettwaren (Naturhaar-Einziehdecken, ergonomische Nackenstützkissen, Unterbetten und Bettwäsche) - besonders wichtig!

In entspannter Studioatmosphäre halten wir unsere erfolgreichsten Schlafsysteme für Sie bereit. Sie können in Ruhe „Probefliegen“ und wir nehmen gemeinsam mit Ihnen die Festlegung des Matratzenhärtegrades und die Einstellung der Lattenroste vor. Durch die manuelle Kontrolle Ihrer Wirbelsäule finden wir gemeinsam die für Sie passende Liegestatt. Bei der Auswahl der Zudecke (Ihrem Wärmebedürfnis angepasst), ggfs. eines Unterbettes und vor allem des richtigen Kopfküssens können Sie ebenfalls unseren Empfehlungen vertrauen!

Die Produktionszeit unserer individuell abgestimmten Schlafsysteme beträgt etwa 3-4 Wochen.

Gerne bieten wir Ihnen auch Massivholz-Bettgestelle und auf Wunsch auch die komplette Schlafraumgestaltung dazu an! Hier arbeiten wir auch sehr eng mit dem TEAM7 Store Ingolstadt zusammen.

- Ihr Körper ist unser Maßstab!
- Einfache Handhabung und nachträglich härtereregulierbar!
- Spezielle Lösungen für Allergiker!
- Natürliche Materialien, metallfrei und garantiert schadstoffkontrolliert!
- Vertrauen durch Erfahrung!

NATÜRLICH
GUT
SCHLAFEN

Hauptstraße 42
92339 Beilngries

Tel. 08461 / 7003929
mail@ridder2.de

www.ridder2.de



Jubiläum

Wir sind Ihr starker Partner in der Region und bundesweit für die Lohn- und Gehaltsabrechnung.

Ein herzliches Vergelt's Gott an unsere Mandanten für die jahrelange Treue.

Das **PLUS** für Ihren Erfolg. www.ml-bueroplus.de



Sie erleben ein rundum neues Körpergefühl, fühlen sich wieder leichter und vor allem wohl! Basenfasten ist eine milde Fastenform zum Entsäuern und Entgiften.

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

Kursablauf:

Dienstag: 18:30 - 21:30 Uhr Infoabend mit Vortrag und Glaubenanamnese - Schachclubraum

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

Montag: 18:30 - 21:30 Uhr Zubereitung einer basischen Mahlzeit - Mittelschule Schulküche

Mittwoch: 18:30 - 20:30 Uhr Bewegung und Entspannung - Gymnastikraum 49

Freitag: 18:30 - 20:30 Uhr Bewegung und Entspannung - vhs, Kursraum 3

Montag: 18:30 - 21:30 Uhr Treffen: Abschlussmenü und Infos zur Ernährung nach dem Fasten - Mittelschule, Schulküche.

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

Z-4030 Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung

Donnerstag, 17.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 2x Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 18 €

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

An diesen beiden Kursabenden gibt es einen groben Überblick zu den wichtigsten Methoden: Der Akupressur, einen Einblick zu TCM, Ayurveda, Fingeryoga, Reflexzonenbehandlung und vieles mehr.

Die Kursbesucher*innen können an beiden Kursabenden mit der Referentin Techniken/Praktiken zu folgenden Themen erlernen bzw. mehr erfahren:

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



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

Montag, 18.11.2024, 18:30 - 21:00 Uhr, 1x vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Angelika Netter
Gebühren: 15,00 €

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.

Z-4100 Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

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

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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme

Gebühren: kostenfrei (bitte Versicherungskarte mitbringen)

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Bitte direkt bei Frau Hiemer-Schneider, Tel. 0172/9532905 melden.

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

Z-4105 Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

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

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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Annerose-Schneider, Hebamme

Gebühren: kostenfrei (bitte Versicherungskarte mitbringen)

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Bitte direkt bei Frau Hiemer-Schneider, Tel. 0172/9532905 melden.

Für junge Mütter ab der 3. - 4. Woche nach der Geburt (auch später!). Beckenboden und Bauchmuskulatur werden in diesem Kurs trainiert und gestärkt. Weiter wird in diesem Kurs eine Anleitung zur Baby-Massage gegeben. Auch Fragen und Probleme zum Wochenbett, Stillen, zur Säuglingspflege und Ernährung werden hier beantwortet.

Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

Gebührenstaffelung bei 10 Kurstagen: 4 TN = 84 € / 5

TN = 67 € / ab 6 TN = 56 €

Gebührenstaffelung bei 8 Kurstagen: 4 TN = 67,20 € / 5

TN = 53,60 € / ab 6 TN = 44,80 €

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



Z-4230A Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 20.09.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 10x

Am 04.10.2024 und 25.10.2024 findet KEIN Kurs statt.

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

Freitag, 10.01.2025, 09:35 Uhr - 10:35 Uhr, 8x

Z-4230C Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 14.03.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 8x

Am 21.03. / 02.05. und 30.05.2025 findet KEIN Kurs statt.

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

Freitag, 20.09.2024, 09:35 Uhr - 10:35 Uhr, 10x

Am 04.10.2024 und 25.10.2024 findet KEIN Kurs statt.

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

Freitag, 10.01.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 8x

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

Freitag, 14.03.2025, 09:35 Uhr - 10:35 Uhr, 8x

Am 21.03. / 02.05. und 30.05.2025 findet KEIN Kurs statt.

Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dexl

Im Yoga hat der Beckenboden schon seit Jahrhunderten eine besondere Bedeutung. Der Beckenboden 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.

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

Wir beginnen mit einer Anfangsmeditation zur Wahrnehmung des Beckenbodens, die anschließenden Asanas (Übungen) trainieren nicht nur die Muskulatur, sondern auch die faszialen Verbindungen in deinen 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.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, etwas zum Trinken



Z-4280A Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 12.09.2024, 19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 10x
Gebühren: 78 €

Z-4280B Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 05.12.2024, 19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 10x
Gebühren: 78 €

Z-4280C Yoga für den Beckenboden - PRÄSENT oder ONLINE

Donnerstag, 27.02.2025, 19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 15x
Gebühren: 117 €

Z-64316-0 Online - Faszien Yoga

Montag, 23.09.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, 10x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 44,00 €

NEU!

Dieser Kurs findet über die Plattform Zoom statt.

Möchtest Du die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen der Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das Richtige für Dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen.

Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Sie benötigen: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch. Eine Faszienrolle könnte von Vorteil sein.

Schwangerschafts yoga - PRÄSENT oder ONLINE

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 39 €

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 die Ruhe und Kraft für die kommenden Veränderungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angelehnt an den klassischen Hatha-Yoga Stil lernst du Entspannungstechniken, Körper- und Atemübungen kennen, die dich bei dem Vorgang der Geburt unterstützen können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Z-4306A Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Z-4306B Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Z-4306C Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 05.12.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Z-4306D Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 23.01.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Z-4306E Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 27.02.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Z-4306F Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Z-4306G Schwangerschafts yoga

Donnerstag, 26.06.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x

Autogenes Training = Entspannung im Alltag

Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 10 UE
6 TN = 101,50 € / ab 7 TN = 87 €
Gebührenstaffelung bei 9 UE
6 TN = 91 € / ab 7 TN = 78 €

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

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt.

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

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



Z-4310A Autogenes Training

Dienstag, 10.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Z-4310B Autogenes Training

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Z-4310C Autogenes Training

Dienstag, 06.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Z-4312A Autogenes Training

Mittwoch, 11.09.2024, 19:15 Uhr - 20:45 Uhr, 9x

Z-4312B Autogenes Training

Mittwoch, 15.01.2025, 19:15 Uhr - 20:45 Uhr, 10x

Z-4312C Autogenes Training

Mittwoch, 07.05.2025, 19:15 Uhr - 20:45 Uhr, 10x

Hatha-Yoga I

Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Jürgen Lorenz

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkei-

ten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

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

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

Z-4325A Hatha-Yoga I

Donnerstag, 12.09.2024, 17:50 - 19:20 Uhr, 10x
Gebühren: 87 €

Z-4325B Hatha-Yoga I

Donnerstag, 05.12.2024, 17:50 - 19:20 Uhr, 12x
Gebühren: 104 €

Z-4325C Hatha-Yoga I

Donnerstag, 20.03.2025, 17:50 - 19:20 Uhr, 13x
Gebühren: 113 €

Z-4326A Hatha-Yoga II

Donnerstag, 12.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Gebühren: 87 €

Z-4326B Hatha-Yoga II

Donnerstag, 05.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Gebühren: 104 €

Z-4326C Hatha-Yoga II

Donnerstag, 20.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Gebühren: 113 €

YIN YOGA und Meditation

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Claudia Beitler

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

YIN YOGA ist eine wunderbare Yogaform, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mithilfe fachlicher Anleitung wird durch diese sehr ruhige und meditative Yogapraxis geführt. Sie erfahren, wie Sie durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Durch das längere Halten der Positionen wird eine Dehnung des tiefliegenden Fasziengewebes erreicht, das sich im gesamten Körper befindet.

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

Bitte mitbringen: eine Decke, Kissen, warme Kleidung, Socken, Matte und etwas zu Trinken

Z-4344A Yin Yoga

Montag, 09.09.2024, 18:30 - 19:45 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Gebühren: 62 €

Am 14.10. und 21.10. findet KEIN Kurs statt.
Am 28.10. findet der Kurs trotz Herbstferien statt.

Z-4344B Yin Yoga

Montag, 13.01.2025, 18:30 - 19:45 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Gebühren: 62 €



Z-4344C Yin Yoga

Montag, 31.03.2025, 18:30 - 19:45 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Gebühren: 62 €

Z-4345A YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 11.09.2024, 09:30 - 10:45 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Gebühren: 62 €
Am 16.10. und 23.10. findet KEIN Kurs statt.
Am 30.10. findet der Kurs trotz Herbstferien statt.

Z-4345B YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 08.01.2025, 09:30 - 10:45 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Gebühren: 62 €

Z-4345C YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 02.04.2025, 09:30 - 10:45 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Gebühren: 62 €

Z-4345D YIN YOGA und Meditation

Mittwoch, 25.06.2025, 09:30 - 10:45 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Gebühren: 39 €

YOGA Basics und Meditation

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Claudia Beitler

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

Mithilfe fachlicher Anleitung wirst du durch eine Basisyoga Praxis geführt, in die verschiedene Yogastile einfließen. Es erwartet Dich:

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

Bitte mitbringen: eine Decke, Kissen, warme Kleidung, Socken, Matte und etwas zu Trinken

Z-4346A YOGA Basics und Meditation

Freitag, 13.09.2024, 09:45 - 11:00 Uhr, 8x
Gebühren: 62 €
Am 18.10.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-4346B YOGA Basics und Meditation

Freitag, 10.01.2025, 09:45 - 11:00 Uhr, 8x
Gebühren: 62 €

Z-4346C YOGA Basics und Meditation

Freitag, 04.04.2025, 09:45 - 11:00 Uhr, 8x
Gebühren: 62 €

Z-4346D YOGA Basics und Meditation

Freitag, 27.06.2025, 09:45 - 11:00 Uhr, 5x
Gebühren: 39 €

Z-4347A YOGA Basics und Meditation

Montag, 09.09.2024, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x
Gebühren: 62 €

Am 14.10. und 21.10. findet KEIN Kurs statt.
Am 28.10. findet der Kurs trotz Herbstferien statt.

Z-4347B YOGA Basics und Meditation

Montag, 13.01.2025, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x
Gebühren: 62 €

Z-4347C YOGA Basics und Meditation

Montag, 31.03.2025, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x
Gebühren: 62 €

Z-4347D YOGA Basics und Meditation

Montag, 23.06.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5x
Gebühren: 39 €

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.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Gymnastikmatte und Trinken

Z-4351A Yoga für den Rücken für Frauen

Dienstag, 17.09.2024, 07:55 - 08:55 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €

Z-4351B Yoga für den Rücken für Frauen

Dienstag, 07.01.2025, 07:55 - 08:55 Uhr, 13x
Gebühren: 75 €

Hatha-Yoga mit Manuela

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

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

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

Yoga hat eine sehr positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele und stärkt die (Muskel-) Kraft, Bänder und Sehnen. Zudem werden Flexibilität und Koordination verbessert. Dieser Yogakurs ist sowohl für Geübte, als auch Ungeübte geeignet.

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

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



Z-4362A Hatha-Yoga

Dienstag, 10.09.2024, 17:20 - 18:50 Uhr, 13x
Gebühren: 121 €

Z-4362B Hatha-Yoga

Dienstag, 07.01.2025, 17:20 - 18:50 Uhr, 13x
Gebühren: 121 €

Z-4362C Hatha-Yoga

Dienstag, 29.04.2025, 17:20 - 18:50 Uhr, 10x
Gebühren: 93 €

Z-4365A Hatha-Yoga

Dienstag, 10.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x
Gebühren: 121 €

Z-4365B Hatha-Yoga

Dienstag, 07.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x
Gebühren: 121 €

Z-4365C Hatha-Yoga

Dienstag, 29.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 93 €

Hatha-Yoga mit Barbara

Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum
Referentin: Barbara Netter

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

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

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

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

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

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

Z-4367A Hatha-Yoga

Donnerstag, 12.09.2024, 17:50 - 19:05 Uhr, 12x
Gebühren: 87 €

Z-4367B Hatha-Yoga

Donnerstag, 09.01.2025, 17:50 - 19:05 Uhr, 13x
Gebühren: 94 €

Z-4368A Hatha-Yoga

Donnerstag, 12.09.2024, 19:10 - 20:25 Uhr, 12x
Gebühren: 87 €

Z-4368B Hatha-Yoga

Donnerstag, 09.01.2025, 19:10 - 20:25 Uhr, 13x
Gebühren: 94 €

Online - Sanftes Rückenyo

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Neuburg, Tel.: 08431-9119 oder unter info@vhsneuburg.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Neuburg!
Referentin: Christine Fischer

Dehnung, Aufbau und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Dieser Kurs dient der Stärkung des Rückens. Zu Beginn dehnen wir achtsam die Muskulatur. Danach bauen wir mit gezielten Übungen die Rücken- und Schultermuskulatur auf. Genau aufeinander abgestimmte Asanas (u.a. nach

NEU!



Empfehlungen v. Dr. Ronald Steiner, Arzt & Yogalehrer) ermöglichen einen gesunden Aufbau der Rücken- und Schulterpartie. Eine kleine Auszeit mit geführter Meditation rundet die Stunde ab.

Sie benötigen: rutschfeste (Yoga)-Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, eventuell (Yoga)-Kissen

Z-64301-O Online - Sanftes Rückenyo

Donnerstag, 19.09.2024, 18:45 Uhr - 19:45 Uhr, 5x
Gebühren: 30 €

Z-64302-O Online - Sanftes Rückenyo

Donnerstag, 07.11.2024, 18:45 Uhr - 19:45 Uhr, 6x
Gebühren: 36 €

Z-64303-O Online - Sanftes Rückenyo

Donnerstag, 09.01.2025, 18:45 Uhr - 19:45 Uhr, 6x
Gebühren: 36 €

Online - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Neuburg, Tel.: 08431-9119 oder unter info@vhsneuburg.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Neuburg! Referentin: Christine Fischer
Gebühren: 36 €

NEU!

Für Anfänger, frisch gebackene Mamas & Senioren.

In diesem Kurs fließt du durch sanfte Sonnengrüße, die deinen Stoffwechsel anregen. Zudem werden stärkende Beckenbodenübungen in die Kursstunde integriert, die u.a. für eine gesunde Aufrichtung unseres Rückens wichtig sind. Gezielte Asanas steigern zudem deine Bein-, Po, Arm- und Rumpfmuskulatur. Ergänzend dazu werden durch sanfte Dehnübungen ggf. vorhandene Verspannungen gelöst. Abschließend genießt du mit uns eine kleine Auszeit vom Alltag. Du liegst für ca. 10 Min. eingekuschelt mit Decke auf deiner Matte und lauschst unseren kleinen geführten Meditationen & Fantasiereisen.

Sie benötigen: rutschfeste (Yoga)-Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, eventuell (Yoga)-Kissen.



Z-64310-O Online - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Mittwoch, 18.09.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Z-64311-O Online - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Mittwoch, 06.11.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Z-64312-O Online - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Mittwoch, 08.01.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Qigong

Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum
Referentin: Jutta Lindner
Gebühren: 58 €

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

Z-4375A Qigong

Mittwoch, 18.09.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Am 20.11.2024 findet KEIN Kurs statt!

Z-4375B Qigong

Mittwoch, 15.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

Z-4375C Qigong

Mittwoch, 30.04.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

Tai Chi

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.

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.

Einführung in Tai Chi

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Angelo Brandl
Gebühren: 21 €

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



Z-4378 Einführung in Tai Chi

Samstag, 19.10.2024, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

Z-4379 Einführung in Tai Chi

Samstag, 11.01.2025, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

Tai Chi Teil 1

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Angelo Brandl
Gebühren: 21 €

In diesem Workshop vertiefen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse der Tai Chi Technik und erweitern ihr Repertoire an Bewegungsabläufen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Teilnehmende des Einführungsworkshops geeignet, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und vertiefen möchten.

Z-4380 Tai Chi Teil 1

Samstag, 19.10.2024, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

Z-4381 Tai Chi Teil 1

Samstag, 23.11.2024, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

Z-4382 Tai Chi Teil 1

Samstag, 11.01.2025, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

Z-4383 Tai Chi Teil 1

Samstag, 15.03.2025, 09:00 - 12:15 Uhr, 1x

Tai Chi Teil 2

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Angelo Brandl

Gebühren: 21 €

In diesem Workshop vertiefen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse der Tai Chi Technik und erweitern ihr Repertoire an Bewegungsabläufen. Der Kurs ist als Fortsetzung von Teil 1 geplant für Teilnehmende, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und vertiefen möchten.

Z-4384 Tai Chi Teil 2

Samstag, 23.11.2024, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

Z-4385 Tai Chi Teil 2

Samstag, 15.03.2025, 13:00 - 16:15 Uhr, 1x

Life Kinetik - Gehirntaining durch Bewegung - für Anfänger*innen

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Andrea Kiefer

Life Kinetik® nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch unterhaltsame, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den 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 Spaßpotenzial.

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.

Wiedereinsteiger*innen nach einem Jahr Pause gelten als Anfänger*innen und sollten sich wieder in einen Anfängerkurs anmelden.





Z-4386P Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung für Anfänger*innen - Schnupperstunde

Freitag, 13.09.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, 1x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Andrea Kiefer

Wer sich unter dem Begriff Life Kinetik nichts vorstellen kann oder sich unsicher ist, ob dieses Gehirntraining das richtige ist, kann an dieser kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Z-4386A Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - für Anfänger*innen

Freitag, 20.09.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4386B Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschrittene

Freitag, 11.10.2024, 09:45 - 10:45 Uhr, 6x
Gebühren: 37 €

Vorkenntnisse sind Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs.

Z-4387P Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung für Anfänger*innen - Schnupperstunde

Freitag, 10.01.2025, 09:00 - 09:45 Uhr, 1x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Andrea Kiefer

Wer sich unter dem Begriff Life Kinetik nichts vorstellen kann oder sich unsicher ist, ob dieses Gehirntraining das richtige ist, kann an dieser kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Z-4387A Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Anfänger*innen

Freitag, 17.01.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4387B Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - Fortgeschrittene

Freitag, 02.05.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 6x
Gebühren: 37 €

Vorkenntnisse sind Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs.

Yoga meets Pilates

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.

Bitte mitbringen: Matte, Blöcke, Gurt, Handtuch, evtl. Decke

Z-4400A Yoga meets Pilates

Montag, 30.09.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, 9x
Gebühren: 52 €

Z-4400B Yoga meets Pilates

Montag, 13.01.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €
Am 17.03.2025 findet KEIN Kurs statt!

Z-4400C Yoga meets Pilates

Montag, 07.04.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 6x
Gebühren: 35 €
Am 14.04.2025 findet der Kurs statt!

Z-4401A Yoga meets Pilates

Montag, 30.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x
Gebühren: 52 €

Z-4401B Yoga meets Pilates

Montag, 13.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €
Am 17.03.2025 findet KEIN Kurs statt!

Z-4401C Yoga meets Pilates

Montag, 07.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 6x
Gebühren: 35 €
Am 14.04.2025 findet der Kurs statt!

Z-4402A Yoga meets Pilates

Donnerstag, 26.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 52 €

Z-4402B Yoga meets Pilates

Donnerstag, 09.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 58 € bei
Am 27.02.2025 findet KEIN Kurs statt, dafür am 06.03.2025!

Z-4402C Yoga meets Pilates

Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 35 €
Am 24.04.2025 findet der Kurs statt!

Pilates Basics und Advancedübungen

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

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

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

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

Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Es schult sowohl Körper als auch den Geist.

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

Z-4405A Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 16.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4405B Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 02.12.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4405C Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 31.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4404A Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 16.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4404B Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 02.12.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4404C Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advancedübungen

Montag, 31.03.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Pilates für Fortgeschrittene

Kita im Sulzpark Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Ina Abt

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

Z-4410A Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 10.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €
Am 26.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4410B Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 07.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4410C Pilates für Fortgeschrittene

Dienstag, 25.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4413A Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €
Am 20.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4413B Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4413C Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 26.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

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

Größtes Fotostudio • persönliche Fotogeräte
 Pass- und Bewerbungsbilder sofort
 Hochzeitbilder-Service • Gruppenaufnahmen
 Portraits auf Leinwand • Lasergraben in 3D • Portraits auf Textil
 Wichtige Auswahl an Bilderrahmen • Bilderrahmengeräte
 Internet: www.foto-kneidinger.de

fotokneidinger
 Beilngries am Kirchplatz • Telefon 08461.319

Griechenland
 in Bayern genießen ...

RESTAURANT
MYTEORA

Anastasios Gouzas 92339 Beilngries
 Kelheimer Str. 2 ☎ 0 84 61 / 70 59 512

Wir reparieren alle Fabrikate!
 Auch während der Garantiezeit mit Erhalt der Herstellergarantie!

Waschanlage mit Unterbodenwäsche!
 Wir waschen Ihr Fahrzeug bis 2,80 m Höhe.

- Moderne Mess- und Diagnosegeräte
- z.B. Achsvermessung, Radar, Kameraeinstellung (Fahrerassistenzsysteme)
- Reifenmontage • Rädereinlagerung

Kompetenz • Persönlichkeit • Beratung
 Neuwagen + Gebrauchtwagen
 An-/Verkauf + Finanzierung

Besuchen Sie uns – Wir beraten Sie gerne!

MANFRED STOPFER
AUTOSERVICE MS AUTOHANDEL Fahrzeug

Beilngrieser Str. 21 • 93336 Pondorf / B299 • Telefon 08468-80 474 0
info@msautoservice.de • www.msaautoservice.de

AOK

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

Gesundheit nehmen wir persönlich.
 AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Golf der Gesundheit

im Naturpark Altmühltal

WWW.ALTMUEHLGOLF-BEILNGRIES.DE

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

Ein einziger Golfschwung beansprucht 124 Muskeln

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

Golfer die regelmäßig spielen - also etwa zweimal pro Woche – leben im Schnitt 5 Jahre länger als Nichtgolfer.

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

Der Cholesterinspiegel ist nach 18 Löchern um durchschnittlich 15% reduziert

Golfer fühlen sich glücklicher

Golf reduziert Stress und entspannt den Geist.

Golf erhöht die Koordinationsfähigkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

nur 95,00 €

BEILNGRIES GOLFKARTE

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



Fit mit Pilates

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Christiane Reitzer

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

Im Zentrum 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.

In diesem sanften und effektiven Ganzkörpertraining werden Sie vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit stärkt sowie Ihre Ressourcen im Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk



Z-4420A Fit mit Pilates

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 50 €
Am 26.09.2024 findet kein Kurs statt!

Z-4420B Fit mit Pilates

Donnerstag, 28.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 11x
Gebühren: 68 €

Z-4420C Fit mit Pilates

Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 €

Z-64315-O - Online - Pilates

Freitag, 27.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 58,00 €

NEU!

Dieser Kurs findet über die Plattform Zoom statt.

In diesem Kurs kannst du sanft deine innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen

Möchtest du deine Beckenbodenmuskulatur kräftigen? Ist Bauch deine Schwachzone? Hast du öfter Rückenschmerzen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich.

Wir werden mit Cardio Übungen uns aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach Pilates Technik die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernst du einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Sie benötigen: Matte, Handtuch, Tennisball

Rücken-Fit für Frauen und Herren

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Hier lernen Sie, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Gezielte Gymnastik in Form von Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Lockerungsübungen für die Wirbelsäule und die dazugehörige Muskulatur verhelfen zu einer Verbesserung

der Beweglichkeit und einer vielfältigen Körperwahrnehmung.

Hierbei stehen die Mobilität der Wirbelsäule sowie eine kräftige Körpermitte im Fokus.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Bekleidung.



Z-4430A Rücken-Fit für Frauen

Montag, 16.09.2024, 08:55 - 09:55 Uhr, 9x
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 52 €

Z-4430B Rücken-Fit für Frauen

Montag, 25.11.2024, 08:55 - 09:55 Uhr, 11x
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 64 €

Z-4430C Rücken-Fit für Frauen

Montag, 10.03.2025, 08:55 - 09:55 Uhr, 11x
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 64 €

Z-4431A Rücken-Fit für Frauen

Montag, 16.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 9x
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 52 €

Z-4431B Rücken-Fit für Frauen

Montag, 25.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 11x
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 64 €

Z-4431C Rücken-Fit für Frauen

Montag, 10.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 11x
Referentin: Christiane Reitzer
Gebühren: 64 €

Z-4432A Rücken-Fit für Frauen

Mittwoch, 11.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 70 €

Z-4432B Rücken-Fit für Frauen

Mittwoch, 08.01.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 75 €

Z-4433A Rücken-Fit für Frauen

Donnerstag, 12.09.2024, 08:25 - 09:25 Uhr, 12x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 70 €

Z-4433B Rücken-Fit für Frauen

Donnerstag, 09.01.2025, 08:25 - 09:25 Uhr, 13x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 75 €

Z-4434A Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 12.09.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 70 €

Z-4434B Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 09.01.2025, 09:30 - 10:30 Uhr, 13x
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 75 €

Z-4435A Rücken-Fit

Donnerstag, 26.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x
FC- Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 58 €

Z-4435B Rücken-Fit

Donnerstag, 09.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
FC- Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 70 €
Am 27.02.2025 findet kein Kurs statt!

Z-4435C Rücken-Fit

Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x
FC- Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 23 €

Rücken-Fit für Herren

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Christiane Reitzer

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

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

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

Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert und evtl. verkürzte Muskulatur gedehnt. Idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Abgerundet wird die Stunde mit Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Bekleidung

Z-4436A Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 12.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 50 €
Am 26.09.2024 findet kein Kurs statt!

Z-4436B Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 28.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 68 €
Am 19.12.2024 findet kein Kurs statt.

Z-4436C Rücken-Fit für Herren

Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 56 €

Z-64317-O Online - Rückenfit

Dienstag, 24.09.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, 10x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 44,00 €

NEU!

Dieser Kurs findet über die Plattform Zoom statt.



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 Massage-Techniken 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.

Sie benötigen: Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

Z-64318-0 Online - Aktive Mittagspause leichter Rücken

Montag, 23.09.2024, 12:00 - 12:15 Uhr, 10x
Referentin: Natalja Seel
Gebühren: 15,00 €

NEU!

Dieser Kurs findet über die Plattform Zoom statt.

Die "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.

Rund um die Wirbelsäule

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Veronika Jakob
Gebühren: 74 €

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

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Kleidung.

Z-4438A Rund um die Wirbelsäule

Montag, 23.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x

Z-4438B Rund um die Wirbelsäule

Montag, 13.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x

Stretching

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Judith Hundsdorfer

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

Nach einem Aufwärmtraining wird intensiv in die Dehnung übergegangen.

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

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

Es sind keinerlei Erfahrungen notwendig.

Ziele:

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Yogablöcke und Faszienrolle falls vorhanden.

Z-4440A Stretching

Montag, 16.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4440B Stretching

Montag, 02.12.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4440C Stretching

Montag, 03.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4440D Stretching

Montag, 02.06.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 6x
Gebühren: 37 €

Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Gymnastikmatte und Getränk

Z-4442A Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 11.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €

Z-4442B Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 08.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 13x
Gebühren: 75 €

Verspannungen lösen u.a. mit Faszienrolle

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

NEU!

In diesem Kurs werden die effektivsten Übungen gegen Verspannungen von Kopf bis Fuß erlernt. Der Körper wird ganzheitlich aufgewärmt, gelockert und gedehnt.

Mit kraftvollen Bewegungen und leichter Fitness wird das Bindegewebe intensiv bearbeitet und unser Faszienetz aktiviert.

Zur Unterstützung und Intensivität, das Faszienetz besser zu lockern, wird die Faszienrolle verwendet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle falls vorhanden



Z-4443A Verspannungen lösen u.a. mit Faszienrolle

Freitag, 13.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4443B Verspannungen lösen u.a. mit Faszienrolle

Freitag, 29.11.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4443C Verspannungen lösen u.a. mit Faszienrolle

Freitag, 21.02.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4443D Verspannungen lösen u.a. mit Faszienrolle

Freitag, 23.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6x
Gebühren: 37 €

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke

Durch gezielte Übungen lernen Sie, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu verbessern.

Es wird die komplette Rumpfmuskulatur trainiert und gedehnt.

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

Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Bekleidung

Z-4450A Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 26.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €

Z-4450B Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 09.01.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €
Am 27.02.2025 findet kein Kurs statt!

Z-4450C Wirbelsäulen- und Rückengymnastik für ALLE

Donnerstag, 08.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 4x
Gebühren: 23 €

XXL - Gymnastik

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anna Kipke

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.



Z-4510A XXL - Gymnastik

Freitag, 27.09.2024, 08:00 - 09:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €
Am 04.10.2024 findet kein Kurs statt!

Z-4510B XXL - Gymnastik

Freitag, 10.01.2025, 08:00 - 09:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €
Am 28.02.25 findet kein Kurs statt!

Z-4510C XXL - Gymnastik

Freitag, 09.05.2025, 08:00 - 09:00 Uhr, 4x
Gebühren: 23 €

Gesunder Rücken

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Annika Grabmann

After Work Fitness auch für den Rücken!

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

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

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

Das Ganzkörpertraining führt zu mehr Stabilität und Balance im Alltag.

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

Abschließend runden Entspannungsübungen die Kursstunde ab.

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

Z-4512A Gesunder Rücken

Montag, 07.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 7x
Gebühren: 41 €

Am 25.11.2024 findet der Kurs um 19:00 Uhr in der Gymnasium-Turnhalle statt.

Z-4512B Gesunder Rücken

Montag, 13.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 7x
Gebühren: 41 €

Am 24.02.2025 findet der Kurs um 19:00 Uhr in der Gymnasium-Turnhalle statt.

Z-4512C Gesunder Rücken

Evtl. Montag, ab 10.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Dieser Folgeblock ist noch nicht fest geplant.
Der Kursstart und die Dauer kann ab Februar erfragt werden.

Bewegungstraining auf dem Stuhl - Sitzgymnastik

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Barbara Netter

NEU!

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 Gehirntraining ergänzen das Programm.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk



Z-4515A Bewegungstraining auf dem Stuhl - Sitzgymnastik

Dienstag, 17.09.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4515B Bewegungstraining auf dem Stuhl - Sitzgymnastik

Dienstag, 07.01.2025, 09:30 - 10:30 Uhr, 13x
Gebühren: 81 €

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.

Z-4525A Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 17.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 11x
Gebühren: 64 €
Am 15.10.2024 findet kein Kurs statt!

Z-4525B Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 14.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €

Z-4525C Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 29.04.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 6x
Gebühren: 35 €

Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

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

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, Brasils etc.

Den Abschluss der Stunde bildet eine Dehnungseinheit.
Bitte mitbringen: Gute Laune, Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Handtuch und etwas zu Trinken.

Z-4530A Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

Freitag, 13.09.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 11x
Gebühren: 68 €
Am 04.10.2024 und am 18.10.2024 findet kein Kurs statt!

Z-4530B Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

Freitag, 17.01.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4530C Power für Bauch, Beine, Po & Rücken

Freitag, 09.05.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 5x
Gebühren: 31 €

Bodystyle am Vormittag

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Veronika Jakob
Gebühren: 74 €

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur Bauch, Beine und Po gekräftigt

GESUNDHEIT



werden. Mit Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten geht es an die Körperveränderung. Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß durch gezielte Kräftigungsübungen stärken und formen möchte, ist hier genau richtig. Bodystyling ist für jedes Alter und jedes Können geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Kleidung.



Z-4538A Bodystyle am Vormittag

Montag, 23.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x

Z-4538B Bodystyle am Vormittag

Montag, 13.01.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x

BODYFIT mit Anika

Referentin: Anika Meier

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit dein Workout: Warm-up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen du deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt du dafür bei Bodyweight-Übungen deinen eigenen Körper ein, mal trainierst du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist – hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

Z-4552A BODYFIT am Vormittag

Montag, 16.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 51 €

Z-4552B BODYFIT am Vormittag

Montag, 13.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 61 €

Z-4552C BODYFIT am Vormittag

Montag, 28.04.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 11x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 56 €
Am 23.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4553A BODYFIT am Vormittag

Freitag, 20.09.2024, 09:10 - 10:10 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 51 €

Z-4553B BODYFIT am Vormittag

Freitag, 17.01.2025, 09:10 - 10:10 Uhr, 12x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 61 €

Z-4553C BODYFIT am Vormittag

Freitag, 02.05.2025, 09:10 - 10:10 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Gebühren: 51 €
Am 27.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

ERLEBE DIE ZEIT

Frühstück

täglich von 7.30-10 Uhr

Reservier hier



Day Spa

alle Infos
findest du hier



Feste feiern



Hast du Bock
Halbgott in weiß
oder Hotelheld zu
werden?

Starte auch du
deine Zukunft
bei uns!



Wir bilden aus!

Landhotel Geyer GmbH
Alte Hauptstraße 10, 85110 Pfahldorf





Z-4554A BODYFIT mit Anika

Dienstag, 17.09.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, 10x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Gebühren: 51 €

Z-4554B BODYFIT mit Anika

Dienstag, 14.01.2025, 19:25 - 20:25 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Gebühren: 61 €

Z-4554C BODYFIT mit Anika

Dienstag, 29.04.2025, 19:25 - 20:25 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Gebühren: 56 €
Am 24.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

BODYFIT - Dance

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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

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

Abwechselnd wird getanzt und der Körper trainiert.

Bodyfit-Dance ist für sämtliche Altersstufen und Fitnesslevels gedacht.

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Z-4560A BODYFIT - Dance

Montag, 16.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 13x
Gebühren: 66 €

Am 16.09. und am 25.11.24 findet der Kurs in der Gymnasiumturnhalle 4 statt!

Z-4560B BODYFIT - Dance

Montag, 13.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 €

Z-4560C BODYFIT - Dance

Montag, 28.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 €
Am 28.04. und 14.07.2025 findet der Kurs in der Gymnasiumturnhalle 4 statt!

Family-Workout – Erwachsener + Kind ab 5 Jahre

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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

Offt ist es uns als Eltern nicht möglich, Zeit für den Sport zu finden. Arbeit, Haus, Garten, 1000 Dinge sind zu erledigen und da sind auch die Kinder, für die man gefühlt oft zu wenig Zeit hat.

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

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

Family-Workout bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden

und die Ausdauer trainiert wird. Die Übungen fördern außerdem die Beweglichkeit und Koordination für beide Zielgruppen „Groß“ und „Klein“. Die Kombination aus verschiedensten Sportübungen und cooler Musik macht diese Sportstunde abwechslungsreich und unvergesslich.

Ihr Kind sollte mindestens 5 Jahre alt sein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk



Z-4563A Family-Workout – Erwachsener + Kind

Montag, 07.10.2024, 17:10 - 18:00 Uhr, 9x
Erwachsene 39 € und pro Kind 27 €
Am 25.11.2024 findet KEIN Kurs statt!

Z-4563B Family-Workout – Erwachsener + Kind

Montag, 20.01.2025, 17:10 - 18:00 Uhr, 15x
Erwachsene 65 € und pro Kind 45 €
Am 24.02.2025 findet KEIN Kurs statt!
Am 28.04.2025 findet der Kurs in der Gymnasiumturnhalle 4 statt.

TAE BO

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Anika Meier

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe



Z-4566A TAE BO

Dienstag, 17.09.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x
Gebühren: 51 €

Z-4566B TAE BO

Dienstag, 14.01.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 12x
Gebühren: 61 €

Z-4566C TAE BO

Dienstag, 29.04.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 11x
Gebühren: 56 €
Am 24.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4567A TAE BO

Mittwoch, 18.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 46 €
Am 20.11.2024 findet kein Kurs statt.

Z-4567B TAE BO

Mittwoch, 15.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 €

Z-4567C TAE BO

Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 56 €
Am 25.06.2024 findet KEIN Kurs statt.

Body Workout Mix mit Kerstin

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Kerstin Seidenbusch

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

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

Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und ein Handtuch

Z-4575A Body Workout Mix

Dienstag, 17.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 13x
Gebühren: 75 €

Z-4575B Body Workout Mix

Dienstag, 14.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €

Z-4575C Body Workout Mix

Dienstag, 29.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €

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.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe

Z-4579A Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 26.09.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 9x
Gebühren: 52 €

Z-4579B Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 09.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €
Am 27.02.2025 findet KEIN Kurs statt dafür am 06.03.2025!

Z-4579C Body Workout Mix mit Marion

Donnerstag, 03.04.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 6x
Gebühren: 35 €
Am 24.04.2025 findet ein Kurs statt!

Ski - Gymnastik

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch

Skigymnastik - Winterfit!

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

WERDEN SIE TEIL DES ETS-TEAMS

Wir sind Vorreiter in der Entwicklung und Herstellung von Trainingssystemen für die gewerblich-technische Aus- und Weiterbildung.

Für unsere Kund*innen bieten wir interessante Lösungen und Konzepte für die Themengebiete Automatisierungstechnik, Antriebstechnik, Sensorik sowie die Gebäudekommunikation. Das Produktspektrum reicht von Arbeitsplatz-Systemen bis zu elektrotechnischen Trainingssystemen. Zu unseren Kunden gehören u.a. Fachhochschulen, Berufsschulen aber auch die Automobilindustrie und Energieversorger. Unsere innovative und zukunftsorientierte Produktpalette eröffnet Ihnen vielfältige Entwicklungsperspektiven und Chancen, Verantwortung zu übernehmen. Wir stehen für Verlässlichkeit, Fairness und Wertschätzung.



Derzeit suchen wir:

Kennziffer 2024-07 **Sachbearbeiter*in im Vertriebsinnendienst** (m/w/d)
in Vollzeit

Kennziffer 2024-10 **Raumpfleger*in** (m/w/d)
für Firmengebäude am Standort Kinding

Kennziffer 2024-05 **Elektroniker*in, Mechatroniker*in, Elektrotechniker*in** (m/w/d)
in der Fertigung

Kennziffer 2024-06 **Elektroniker*in, Techniker*in, Meister*in** (m/w/d)
im Bereich der Automatisierungstechnik

Kennziffer 2024-11 **Techniker*in / Meister*in** (m/w/d)
im Bereich der Elektrotechnik und Mechatronik

Kennziffer 2024-09 **Sachbearbeiter*in Auftragsabwicklung** (m/w/d)
in Vollzeit

Kennziffer 2024-08 **Studentische Hilfskraft / WiMa** (m/w/d)
Standort Kinding



Alle
aktuellen
Stellen-
angebote





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

Skigymnastik verringert die Verletzungsgefahr, steigert die Sicherheit auf der Piste und senkt die Anfälligkeit für Muskelkater. Darum ist es wichtig, bereits einige Wochen vor dem Skifahren mit dem Training zu beginnen.

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

Kraft - Kondition - Beweglichkeit - Koordination - Gleichgewicht - Reaktionsfähigkeit

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

AUCH EIN SPÄTERER ZUSTIEG IST MÖGLICH!

Z-4580A Ski - Gymnastik

Montag, 16.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 25x
Gebühren: 128 €

Am 16.09., 25.11.2024 und am 24.02.2025 findet der Kurs in der Gymnasiumturnhalle 4 statt.

Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik sowie Zirkeltraining

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referent: Franz Bruckschlögl

Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik sowie Zirkeltraining

An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Übungen ausgeführt, mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit, Schlag auf Schlag – ohne große Pausen. Typisch für das Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskulgruppen beansprucht werden. Durch den ständigen Wechsel der Übungen werden unterschiedliche Muskeln trainiert und können sich zwischendurch wieder regenerieren.

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

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, eine halbe Stunde Volleyball zu spielen. Anmeldung unter Z-4591/Z-4593 erforderlich.

Z-4590 Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik sowie Zirkeltraining

Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Gebühren: 45 €
Am 20.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4592 Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik sowie Zirkeltraining

Mittwoch, 15.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 49 €

Volleyball nach Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining

Nach dem 1-stündigen Ausdauertraining beim Kurs „Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining“ gibt es bei genügend Interessent*innen für alle Volleyballspieler*innen die Möglichkeit, 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 ZIRKELTRAININGS-KURS Z-4590/Z-4592 getätigt werden.



Z-4591 Volleyball nach Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining

Mittwoch, 18.09.2024, 19:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gebühren: 30 €
Am 20.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4593 Volleyball nach Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining

Mittwoch, 15.01.2025, 19:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 32 €

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.



Z-4600A Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 25.09.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, 15x
Gebühren: 57 €

Z-4600B Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 29.01.2025, 19:00 - 19:45 Uhr, 10x
Gebühren: 38 €

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 Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Und das unter schonenden Bedingungen für Gelenke und Muskeln. Für alle, die den Fettstoffwechsel anregen und damit den Fettverbrauch steigern wollen.

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

Mittwoch, 25.09.2024, 19:45 Uhr - 20:30 Uhr, 15x
Gebühren: 57 €

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

Mittwoch, 29.01.2025, 19:45 Uhr - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 38 €

Aquajogging

Hallenbad Beilngries
Referentin: Brigitte Deiß
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!**

Z-4614A Aquajogging I

Dienstag, 24.09.2024, 17:10 - 17:50 Uhr, 12x
Gebühren: 46 €

Z-4614B Aquajogging I

Dienstag, 07.01.2025, 17:10 - 17:50 Uhr, 13x
Gebühren: 49 €

Z-4616A Aquajogging II

Dienstag, 24.09.2024, 17:50 - 18:30 Uhr, 12x
Gebühren: 46 €

Z-4616B Aquajogging II

Dienstag, 07.01.2025, 17:50 - 18:30 Uhr, 13x
Gebühren: 49 €

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

Z-4620B Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Freitag, 11.10.2024, 18:30 - 19:15 Uhr, 9x
Gebühren: 54 €

Z-4620C Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Freitag, 10.01.2025, 18:30 - 19:15 Uhr, 13x
Gebühren: 78 €

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

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

Z-4621B Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Freitag, 11.10.2024, 19:15 Uhr - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 54 €

Z-4621C Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Freitag, 10.01.2025, 19:15 Uhr - 20:00 Uhr, 13x
Gebühren: 78 €

Küchen aus Beilngries



BOSCH
MIELE
BORA
BERBEL
BLANCO
SIEMENS

HAUSGERÄTE
SERVICE

Brand

brand-beilngries.de

Altmühltaler Abenteuerpark

Teamevents

Erleben Sie unvergessliche Firmenevents mit Teambuilding, Outdoor-Abenteuern, professionellem Coaching, inspirierenden Seminaren und unvergesslichen Feiern!

Stärken Sie den Zusammenhalt und fördern Sie die Motivation in Ihrem Team.



www.altmuehltaler-abenteuerpark.de



Altmühltaler Abenteuerpark
Bräuhausstr. 34-36
92339 Beilngries
Tel.: 08461 - 7057773





Z-4629A Schwimmkurs für Erwachsene - Nichtschwimmer*innen

Samstag, 05.10.2024, 09:10 - 09:55 Uhr, 9x
Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 54 €
Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.
Am 23.11.2024 findet KEIN Kurs statt!

Sie erlernen die Technik der Grundschwimmbewegungen oder Sie verbessern Ihre gering vorhandenen Kenntnisse in Kraul- oder Brustschwimmtechnik.
Bitte mitbringen: Schwimmbrille

ZUMBA

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3
Referentin: Simone Nicklas

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren!

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischen Klängen in Topform.
Ganz nach dem Motto „FUN AND EASY TO DO“!

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch und gute Sport-/Tanzschuhe nicht vergessen!

Z-4640A ZUMBA II

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Gebühren: 41 €
Am 10. und 17.10.2024 findet KEIN Kurs statt!

Z-4640B ZUMBA II

Donnerstag, 05.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 €
Am 27.02.2025 findet KEIN Kurs statt!

Z-4640C ZUMBA II

Donnerstag, 27.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 9x
Gebühren: 46 €
Am 08. und 15.05.2025 findet KEIN Kurs statt!

ZUMBA I - für Einsteiger*innen

Dieser Kurs richtet sich unter anderem an Personen, die neu beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten.

Z-4641A ZUMBA I - für Einsteiger*innen

Donnerstag, 12.09.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 8x
Gebühren: 41 €
Am 10. und 17.10.2024 findet KEIN Kurs statt!

NEU!

Z-4641B ZUMBA I - für Einsteiger*innen

Donnerstag, 05.12.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühren: 61 €
Am 27.02.2025 findet KEIN Kurs statt!

NEU!

Z-4641C ZUMBA I - für Einsteiger*innen

Donnerstag, 27.03.2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 9x
Gebühren: 46 €
Am 08. und 15.05.2025 findet KEIN Kurs statt!

NEU!

Z-4665 Last Minute - Frühlings-/Sommer-Workout

Montag, 28.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 61 €
Am 28.04. und 14.07.2025 findet der Kurs in der Gymnastiumturnhalle 4 statt.
Sportiv in den Frühling starten.
Bei diesem Kurs besteht das Grundtraining immer aus einem Kräftigungsteil und wird mit einem Ausdauerpro-

gramm kombiniert. Es werden die Beweglichkeit, die Kraft, die Ausdauer und gezielt die Problemzonen trainiert und der Spaßfaktor ist durch Abwechslung zu aktuellen Hits garantiert. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die fit in den Frühling starten wollen.

Bei schönem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Z-4668 Fitness im Sulzpark - Ferienangebot

Montag, 04.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x
Sulzpark
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 26 €

Bei diesem Kurs besteht das Grundtraining immer aus einem Kräftigungsteil und wird mit einem Ausdauerprogramm kombiniert. Es werden die Beweglichkeit, die Kraft, die Ausdauer und gezielt die Problemzonen trainiert und der Spaßfaktor ist durch Abwechslung zu aktuellen Hits garantiert. Dieser Kurs ist für alle geeignet und findet im Freien (Sulzpark) statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Jumping

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentinnen: dienstags Ina Abt, mittwochs Kathrin Winkler
Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte erlernt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.



Z-4670A Jumping

Dienstag, 10.09.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €
Am 26.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4670B Jumping

Dienstag, 07.01.2025, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4670C Jumping

Dienstag, 25.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €

Z-4673A Jumping

Mittwoch, 25.09.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x
Gebühren: 62 €
Am 20.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-4673B Jumping

Mittwoch, 08.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 12x
Referentin: noch nicht bekannt
Gebühren: 74 €
Am 02.04.2024 findet kein Kurs statt.

Z-4673C Jumping

Mittwoch, 30.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Gebühren: 74 €

Z-4676A Jumping

Freitag, 15.11.2024
17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 13x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referent: Nadine Obermeier
Gebühren: 81,00 €
Am 20.12.24 findet KEIN Kurs statt!

Aerial Yoga

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Judith Hundsdoerfer

Aerial Yoga ist eine neue Art von gelenkschonenden Bewegungsabläufen mit Hilfe eines „u“-förmigen Tuches, das von der Decke hängt.

In jeder Stunde wird der Körper erst ganzheitlich aufgewärmt, bevor man mit Hilfe des Tuchs eine moderne Mischung aus Yoga und Pilates ausübt.

Im Anschluss folgen noch Dehnübungen im und am „Hammock“, um den Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. In weiteren Unterrichtseinheiten werden die Figuren dadurch noch eleganter ausgeführt. Die Stunde schließt mit einem Cool Down und ein paar entspannten Minuten im Tuch liegend, um den Kreislauf wieder etwas herunterzufahren und dem Alltag zu entfliehen.

Das Tuch unterstützt und gibt Halt.

Dieser Kurs wird dadurch auch für Leute mit geringerem Selbstwertgefühl interessant und setzt keinerlei Tanz- oder Sporterfahrung voraus.

Bitte tragen Sie aus hygienischen Gründen während der gesamten Kursdauer eine lange Hose und ein T-Shirt (kein Achselshirt)

Bitte mitbringen: Eine Matte + Getränk.



Z-4683A Aerial Yoga

Dienstag, 17.09.2024, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 8x
Gebühren: 76 €

Z-4683B Aerial Yoga

Dienstag, 19.11.2024, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 8x
Gebühren: 76 €

Z-4683C Aerial Yoga

Dienstag, 28.01.2025, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 8x
Gebühren: 76 €

Z-4683D Aerial Yoga

Dienstag, 01.04.2025, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 8x
Gebühren: 76 €

Z-4683E Aerial Yoga

Dienstag, 24.06.2025, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 6x
Gebühren: 57 €

Bogenschießen kennenlernen

Schützenhaus Ifersdorf
Referent: Josef Nieberle
Gebührenstaffelung: 3 TN 32 € / 4 TN = 26 € / 5 TN = 21 € / ab 6 TN = 18 €

Bogenschießen für Anfänger*innen/Neulinge - für Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene

Siehe Kursbeschreibung unter Bereich „Junge vhs“, Seite 75

HÖRSYSTEME | HÖRSCHUTZ | HÖRBERATUNG



Mittendrin, statt nur dabei.

JETZT KOSTENLOSEN HÖRTEST MACHEN.



DAS HÖRHAUS

FILIALE BEILNGRIES | Hauptstr. 32

☎ 08461 9455

FILIALE DIETFURT | Hauptstr. 11

☎ 08464 6424988

RUND 30-MAL IN OSTBAYERN

WWW.DAS-HOERHAUS.DE

Koronarsport

Die Volkshochschule Beilngries möchte sich ganz herzlich bei den Ärztinnen bedanken, die unsere Herzsportgruppe 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 Dr. Ecker, Frau Dr. Keller, Frau Dr. Allgayer und Frau Dr. Schmidt.

Auch an unsere Übungsleiterinnen Petra Forster und Petronella Cannon geht ein herzliches Dankeschön! Sie tragen nicht nur durch ihre hervorragende Fachkompetenz, sondern auch durch ihr persönliches Engagement zum Wohlbefinden der Teilnehmenden aber auch zum Zusammenhalt in der Koronarsportgruppe bei.

Nicht zu vergessen ist das Team der Praxis Zörerbauer, das uns auch immer unterstützt. Vielen Dank hierfür!



Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentinnen: Petra Forster und Petronella Cannon

Zustieg nach Voranmeldung möglich.

Sport und Bewegung bei Herzkrankheiten:

Auch Herzranke sollen und dürfen Sport treiben, was Ihre Lebenserwartung und Ihr Gesamtfinden verbessern kann. Ambulante Herzgruppen haben als Sonderfunktion des Behindertensports große Bedeutung gewonnen. Die Herzsportgruppe wird während der Übungsstunden von erfahrenen Internist*innen und Sanitäter*innen betreut und die Leitung obliegt einer speziell ausgebildeten Kursleitung. Die gymnastischen Übungen sind auf Herz- und Kreislaulerkrankte 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. Die genehmigte Verordnung ist im vhs-Büro abzugeben.

Bei der ausgewiesenen Kursgebühr handelt es sich um die freiwillige Mitgliedschaft bei der Koronarsportgruppe Beilngries für den jeweils gebuchten Kurszeitraum.

Z-4800 Koronarsport

Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 20x
Gebühren: 57 €

Z-4801 Koronarsport

Donnerstag, 27.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 16x
Gebühren: 48 €

Z-4810 Koronarsport

Voraussichtlich ab Donnerstag, 12.09.2024,
17:00 - 18:00 Uhr, 20x
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 57 €

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: DE25 7215 0000 0000 5523 98 - BIC: BYLADEM1ING.

Kultur

Malen mit Freude

Kreative Entfaltung für Jugendliche und Erwachsene am Vormittag und Abend
Referentinnen: Olena Bilska, Hildegard Ablaßmaier
Kunstlehrkraft
Gebührenstaffelung 150 Minuten an 6 Kurstagen +
Infoabend: 5 TN = 114 € / 6 TN = 93 € / 7 TN = 81 € /
ab 8 TN = 72 €

Am Vormittag:

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentinnen: Olena Bilska, Hildegard Ablaßmaier
Kunstlehrkraft

Am Abend:

Mittelschule Beilngries, Werkraum

Für Anfänger und Fortgeschrittene „Mein Atelier“

Erleben Sie die Freude und Entspannung der Malerei in unserem Kurs! Entdecken Sie verschiedene Techniken und entwickeln Sie Ihre individuellen Fähigkeiten.

Was Sie erwartet:

Vielseitige Techniken: Probieren Sie unterschiedliche Maltechniken aus.

Individuelle Betreuung: Verwirklichen Sie Ihre künstlerischen Ideen mit professioneller Unterstützung.

Motivvorgabe und freie Gestaltung: Wechsel zwischen vorgegebenen Motiven und Ihren eigenen Lieblingsmotiven.

Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Platz. Melden Sie sich jetzt an und tauchen Sie ein in die Welt der Malerei!

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



Z-5001A Malen mit Freude – Kreative Entfaltung am Abend

Infoabend: Dienstag, 01.10.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Kurstage: Freitag 11.10.2024, 18:00 – 20:30 Uhr, 6x

Z-5001B Malen mit Freude – Kreative Entfaltung am Abend

Infoabend: Freitag 29.11.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Kurstage: Freitag 06.12.2024, 18:00 – 20:30 Uhr, 6x

Z-5001C Malen mit Freude – Kreative Entfaltung am Abend

Infoabend: Freitag, 31.01.2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Kurstage: Freitag 07.02.2025, 18:00 – 20:30 Uhr, 6x

Z-5001D Malen mit Freude – Kreative Entfaltung am Abend

Infoabend: Freitag, 28.03.2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Kurstage: Freitag 04.04.2025, 18:00 – 20:30 Uhr, 6x



Z-5002A Malen mit Freude – Kreative Entfaltung am Vormittag

Infoabend: Mittwoch, 02.10.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Kurstage: Freitag, 09.10.2024, 09:00 – 11:30 Uhr, 6x

Z-5002B Malen mit Freude - Kreative Entfaltung am Vormittag

Infoabend: Mittwoch, 27.11.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Kurstage: Freitag, 04.12.2024, 09:00 – 11:30 Uhr, 6x

Z-5002C Malen mit Freude - Kreative Entfaltung am Vormittag

Infoabend: Mittwoch, 05.02.2025, 09:00 – 10:00 Uhr
Kurstage: Freitag, 12.02.2025, 09:00 – 11:30 Uhr, 6x

Z-5002D Malen mit Freude - Kreative Entfaltung am Vormittag

Infoabend: Mittwoch 02.04.2025, 09:00 – 10:00 Uhr
Kurstage: Freitag, 09.04.2025, 09:00 – 11:30 Uhr, 6x

Z-5102 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ - Interessentenliste

Samstags von 09:30 - 12:30 Uhr, 1x
Referentin: Franziska Grundner, Kunstpädagogin
Kurstermine stehen noch nicht fest. Der Kurs kann frühestens ab 2025 angeboten werden. Gerne können Sie sich auf einer Interessent*innenliste vormerken lassen.
Gebührenstaffelung bei 5 TN = 33 € / 6 TN = 28 € / 7 TN = 24 € / 8 TN = 21 € / ab 9 TN = 19 €
Materialkosten: ab 15 €, je nach ausgewähltem Tassenrohling

Eine ganz eigene, individuelle Tasse selbst gestalten statt einfach nur kaufen:

Sucht euch einen Tassenrohling aus - von der einfachen Henkeltasse bis zum Espresso-Tässchen - und gestaltet ihn mit viel Kreativität und Spaß! Zur Seite steht euch eine Kunstpädagogin, die alles genau erklärt. So haben wir nicht nur eine wunderbar entspannte Kreativzeit, sondern es entsteht bei jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin ein ganz individuelles Keramikstück, das man im Alltag gerne nutzt.

Habt ihr ein ganz bestimmtes Motiv im Kopf, dann bringt es gerne ausgedruckt mit. Ein mitgebrachter Snack hilft, wenn euch mal kurz die kreative Kraft ausgeht.

Der fertig glasierte Rohling wird die nächsten Tage gebrannt und kann dann in der vhs oder im „Moimio“ in Untereggersberg bei Riedenburg abgeholt werden. Gegen eine Versandgebühr kann das Stück auch zugeschickt werden. Die Materialkosten werden separat mit der Referentin abgerechnet.





Z-5130 „Extravagante Weihnachtsdeko anfertigen - ganz OHNE Vorbereitungsstress!“

Freitag, 18.11.2024, 17:30 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Alexia Morgenroth,
Studentin Architektur und Raumdesign
Gebührenstaffelung: 4 TN = 26 € / 5 TN = 22 € /
ab 6 TN = 19 €

NEU!

Dieser Workshop besteht aus 2 Teilen.

Zuerst gebe ich Dir im Theorie-Teil konkrete Hilfestellungen an die Hand, die Dich, in den Wochen nach dem Workshop, zuverlässig darin unterstützen werden, die Vorbereitungen für jegliche Dekoration planvoll und somit ohne Stress und Hektik durchführen zu können.

Der Praxis-Teil besteht darin, dass ich Dekorations-Ideen und Arbeitstechniken vorführe, die Du nach Wunsch innerhalb des Workshops eigenständig umsetzen und erweitern kannst.

Für diesen Teil benötigst Du Deine mitgebrachten Dekoartikel und Accessoires.

Bitte mitbringen:

- Deine Lieblings-Deko oder Accessoires
- Deko-(Schleifen)bänder aller Dir vorh. Breiten und Materialien
- Weihnachtskugeln, wenn möglich in verschiedenen Größen
- alle Arten von Deko-Figuren aus Glas, Porzellan, Plüsch etc.
- Kristall- und/oder Strassdekorationen aller Art
- Deko-Ketten und/oder Modeschmuck, Broschen etc.
- Ornamente
- falls vorhanden: Picks aller Art wie, künstliche Tannen-, Föhren-Picks, Beeren-Picks, Kristall-Picks
- falls vorhanden: künstliche Girlande oder Kranz



Z-5140 Experimentierkunst mit Resin

Dienstag, 29.10 und Mittwoch 30.10.2024
jeweils von 18:30 bis 21:00 Uhr
Mittelschule Beilngries, Werkraum
Referentin: Ingrid Hacker
Gebühren: 34 €

NEU!

Anmeldeschluss: 17.10.2024

Entdecke die Geheimnisse von Resin, einem Kunstharz, sowohl in Theorie als auch in der Praxis.

In diesem Kurs, exklusiv mit zertifizierten und ungiftigen Resin/Kunstharz-Marken gestaltet, wirst du eingeladen, deine künstlerische Reise voranzutreiben.

Die Resin Kunst ist eine Technik aus dem Bereich des Fluid Painting, also der flüssigen Kunst. Neben Acrylic Pouring und Alcohol Ink ist Resin Art die dritte Gießtechnik im Bunde. Und zwar eine ganz besondere: Mit keinem anderen Material bekommt man dieselbe Leuchtkraft und Klarheit, wie mit Epoxidharz. Das Resin trocknet glasklar aus und glänzt stark.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend und erkunden die unendlichen Möglichkeiten, die Resin als Kunstform bietet.

Gestalten Sie mit Leidenschaft ein eigenes Kunstwerk, das nach dem Aushärten mit einem unverwechselbaren Glascharakter brilliert.

KURSIHALTE:

- Grundlagen des Resin: Verständnis der Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten von Kunstharz.
- Gießtechniken: Erlerne verschiedene Gießtechniken, um beeindruckende 3D-Effekte zu erzielen.

- Materialkombinationen: Experiment mit eingebetteten Objekten aus der Natur, um einzigartige und persönliche Kunstwerke zu gestalten.
- Farbgestaltung: Entwickle dein Gespür für Farbkombinationen und erzeuge faszinierende Farbverläufe in deinen Harzreaktionen.

Voraussetzungen: Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich - Neugier und die Freude am künstlerischen und kreativen Ausdruck sind ausreichend!

Für den 1. Kursabend mitzubringen: Abdeckplane für den Arbeitsbereich, alte Zeitungen, mehrere Einmalhandschuhe, Spateln, Malerkrepp, kleine leere, saubere Joghurtbecher, wenn vorhanden ein Bunsenbrenner (Flambierbrenner), eventuell feine Pinzette und eine z.B. größere Schuhkarton mit Deckel o.ä..



Weidenflechtkurs

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Sonja Nuber

Gebührenstaffelung: 5-6 TN = 23 € / ab 7 TN = 19 €

Wir flechten mit frischen Weiden verschiedene Objekte für den Garten. Es können mit Hilfe von Metallrahmen, runde (Durchmesser ca. 30 cm oder 50 cm) oder eckige (100 cm x 30 cm) Werkstücke angefertigt werden. Mit Glasperlen, Drähten, Filzschnüren, Glaseinsätzen usw. werden diese noch verziert.

Die Form und Größe bitte bei der Anmeldung mit angeben. Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Seitenschneider, Schere, für die rechteckigen Gestelle: einen großen Malereimer mit Sand befüllt

Materialkosten je nach Größe und Form 28 bis 42 €. Diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.



Z-5145 Weidenflechtkurs

Montag, 24.02.2025, 17:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 18.02.2025

Z-5146 Weidenflechtkurs

Dienstag, 25.02.2025, 17:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 19.02.2025,

Z-5147 Weidenflechtkurs

Mittwoch, 26.02.2025, 17:00 - 20:30 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 20.02.2025

Seifen selbst gemacht

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Katharina Kreuzer
Gebühren: 19 €

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 Nachtransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden. Im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Z-5160 Seifen selbst gemacht

Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Z-5161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Z-5162 Bienenwachskerzen selbst gießen

Samstag, 23.11.2024, 13:30 - 16:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referent: Jürgen Naumann
Gebühren: 18 €

Die Tage werden kürzer und wir bereiten uns auf den Winter vor. Das natürliche Licht und der feine Duft einer Bienenwachskerze schenken uns in der dunklen Zeit ein Gefühl von Behaglichkeit und Wärme.

Bei diesem Kurs stellen Sie unter fachlicher Anleitung dekorative und formschöne Kerzen, z. B. verschiedene Stumpenkerzen bis zu 2 kg, Teelichter oder Kerzen für die weihnachtliche Festtafel her. Das reine Bienenwachs wird dafür erwärmt und in die von Ihnen ausgewählte Form, Schicht für Schicht, gegossen.

Unser Kursleiter arbeitet mit 100 % reinem Bienenwachs. Anhand einer kurzen Erklärung wird Ihnen Herr Naumann die Entstehung des Bienenwachses erläutern. Das Schmelzen und Gießen von Wachs ist ein Vorgang, der viel Spaß macht. Ein ideales Geschenk für Weihnachten oder für die Adventszeit.

Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet (€ 15,00/kg). Die fertigen Produkte werden nach Gewicht abgerechnet.



Die Kunst des Klöppelns

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Brigitte Kern

Gebührenstaffelung: 5 TN = 90 € / 6 TN 75 € / ab 7 TN = 64 €

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.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Stecknadeln, Klebstift, Karton, Klöppelutensilien (falls vorhanden).

Anfänger*innen, die Klöppelmaterial benötigen, werden gebeten, rechtzeitig vor Kursbeginn mit der Kursleiterin (Tel. 09181/3874) Kontakt aufzunehmen (Starterpaket ca. 100 €).



Z-5237A Die Kunst des Klöppelns

Dienstag, 24.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 5x
Kurstage: 24.09./08.10./22.10./05.11./19.11.2024

Z-5237B Die Kunst des Klöppelns

Dienstag, 11.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 5x
Kurstage: 11.03./25.03./08.04./29.04./13.05.2025

Z-5256 Stoffräume im Nähkurs verwirklichen

Infoabend: Donnerstag, 10.10.2024 von 18:00 - 19:00 Uhr
Hier wird individuell das Nähstück und die Materialbesorgung besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen und evtl. gewünschten Schnitt
6 Kurstage: 17.10./24.10./7.11./14.11./21.11./28.11.2024
jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr
Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Christine Uter
Gebührenstaffelung: bei 4 TN = 139 € / 5 TN = 113 € / 6 TN = 94 € / ab 7 TN = 81 €

Tauche ein in die faszinierende Welt des Nähens und entdecke, wie viel Freude und Erfüllung es bringen kann, eigene Kreationen zu gestalten! Der Kurs ist perfekt für Anfänger*innen, die ihre ersten Schritte in die Welt des Nähens wagen möchten, sowie für Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern wollen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband



Z-5300 Ehering- und Goldschmiedekurs

Goldschmiede Fauner, Altmannstein
Referent: Stefan Fauner
TERMIN NACH VEREINBARUNG
Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49 €
Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73 €
Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über, nach Absprache, individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.

Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein:
Di., Do., Fr. und Sa. 9:00 - 12:00 Uhr

Kochkurse

Hinweise für alle Kochkurse:
Kursort: Schulküche der Mittelschule Beilngries, Ingolstädter Str. 7

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmenden aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.
Gebührenstaffelung: 7 TN = 26 € / 8 TN = 22,50 € / ab 9 TN = 20 €

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

Vegetarische und vegane Küche mit Ingrid Taudte

Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin und Fastenleitung
Materialkosten pro Kurs ca. 12 – 15 €

Z-5402 Fleischlos glücklich

Mittwoch, 11.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x

Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie einen vegetarischen Gaumenschmaus.

Wie schmecken ein Veggi-Döner, Hirsebratling oder Gemüsekuchen mit Tomatase und ein wenig mehr...?

Viele brauchbare Tipps für die fleischlose Küche!

Geschmackserlebnisse der besonderen Art erwarten Sie in diesem Kurs.



Z-5403 Bayrisch vegetarisch im Frühling u. a. mit Bärlauchrezepten

Mittwoch, 09.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x

Entdecken und erleben Sie, wie Sie alte bayrische Schmäckerl ohne Fleisch schmackhaft zubereiten können. Wie schmecken Tofupflanzerl, Kartoffelgulasch, Erdäpfelkass mit Bärlauch, Fünfminutennudeln.

Lassen Sie sich zusätzlich mit weiteren Bärlauchrezepten überraschen.

Z-5404 Vegan kochen

Dienstag, 21.01.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x

Erleben Sie vegane Küche attraktiv und trendig!

Vorspeisen und Salatkreationen ohne tierische Zutaten zubereiten. Vegane Menüs attraktiv zusammenstellen und gemeinsam kochen.

Zubereitung veganer Backwaren.

Z-5405 Basischkochen - leicht und lecker

Mittwoch, 26.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x

Nach dem Fasten oder zur Ernährungsumstellung geeignet. Sie lernen, wie leichte basenreiche Mahlzeiten zubereitet werden. Leckere Rezepte!

Tipps und Ratschläge für eine gesunde, basenreiche Lebensweise. Durch basenbewusste Ernährung gelangen Sie zu einem tollen Körpergefühl und halten Ihr Gewicht stabil.

Kochkurse mit Steffi Friedrich

Referentin: Steffi Friedrich, Gesundheitsberaterin GGB

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, scharfes Messer zum Schneiden, Getränke, Dosen für Speisereste, 1 Schüssel (mittelgroß), Schürze

Z-5406 „Schmatzende“ Herbst- und Winterküche

Montag, 18.11.2024,
18:00 - 21:30 Uhr, 1x

Der Herbst ist mit die schönste Jahreszeit.

Eine Fülle an regionalen bunten heimischen Gemüsesorten steht bereit, um genussvoll auf unseren Tellern zu landen und von uns verspeist zu werden.

Ein Kochkurs mit vielen Infos, gemeinsamem Schlemmen und Rezepten für Zuhause: Mediterranes Rote-Bete-Ragout mit Blumenkohl Püree, Süßkartoffel-Pastinaken-Crumble mit Äpfeln, Kürbisbrötchen, selbstgemachtes Gemüsepüree für Gemüsebrühe, ein cremiger Eintopf mit Wintergemüse uvm.

Bitte mitbringen: kleines Glas für das Gemüsepüree
Materialkosten ca. 10-15 €

Z-5407 Lust auf eine vielfältige bunte Frischkost - lasst uns Lebensgeister wecken

Montag, 10.03.2025,
18:00 - 21:30 Uhr, 1x

Mehr Power, Leichtigkeit und Genuss mit natürlicher Ernährung, geht das?

Durch Frischkost kann der Körper entgiften, entschlacken und sich regenerieren. Die Qualität unserer Nahrung wird bestimmt durch die Lebendigkeit. Seien Sie neugierig und entdecken Sie in diesem Kurs die wunderbare bunte „Frischkost-Welt“

Ein Kochkurs mit vielen Infos, gemeinsamen Schlemmen und Rezepten für zuhause: Würziger Grünkohlsalat, Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen, Sauerkrautsalat mit Ananas, Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat... und auch was Süßes ist dabei - Apfelkuchen im Glas, dies und mehr werden wir gemeinsam rühren, schnippeln und genießen.

Materialkosten ca. 10-15 €



Z-5408 Vollwertig unterwegs mit süßen Leckereien - für große und kleine Leute

Montag, 30.06.2025, 18:00 - 21:30 Uhr, 1x

Du möchtest dir und deinen Liebsten Leckereien ohne Fabrikzucker und Co. für eine nachhaltige und gesündere Lebensweise anbieten? Dann komm in diesen Kurs und gemeinsam werden wir einfache, himmlisch leckere Rezepte herstellen.

Ein Kochkurs mit vielen Infos, gemeinsamen Schlemmen und Rezepten für zuhause: Müsliriegel, Schokoladencreme, Power-Plätzchen, Waldbeerenkuchen, Schlemmerkugeln, Süße- Aufstriche, Ruck Zuck Knäckebrot und vieles mehr.

Materialkosten ca. 15-18 €



Thai-Kochkurse mit Fah

Tauchen Sie ein in die Welt der thailändischen Küche und lernen Sie die Zubereitung von Originalrezepten kennen, die seit Generationen in der Familie der Kursleiterin weitergegeben werden. In diesen Kursen werden Sie traditionelle Rezepte ihrer Mutter und Großmutter kennenlernen und die Geheimnisse der echten thailändischen Kochkunst entdecken.

Z-5415 Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Jantramas Stiegler

Wir kochen:

- Hähnchensatay mit selbstgemachter Erdnusssoße
- Gebratener Reis mit thailändischer Wurst
- Süßkartoffel-Wachtelei-Snack

Bei großer Nachfrage findet am 20.03.25 ein Zusatztermin statt.

Z-5417 Vegetarischer Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Jantramas Stiegler



SIE PLANEN IHRE VERANSTALTUNG, WIR MACHEN DEN REST



Tagungshotel mit Vollverpflegung
 für Seminare, Workshops, Familienfeiern
 und Firmenevents.



Reservieren Sie unter:
 Tel. 0 84 67 - 80 10 30

WWW.KRONE-KINDING.DE

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.





Tauchen Sie ein in die exotischen Aromen Thailands und entdecken Sie die Vielseitigkeit der Jackfruit, einer erstaunlichen tropischen Frucht, die sich perfekt für herzhaftere Gerichte eignet. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie man traditionelle thailändische Gerichte zubereitet, die vollständig auf pflanzlichen Zutaten basieren. Unser Star des Kurses ist die Jackfruit, die wegen ihrer fleischigen Textur und ihrem milden Geschmack eine beliebte Fleischalternative ist.

Wir kochen:

- Glasnudelsalat mit Jackfruit
- Rotes-Jackfruit-Curry mit Reis
- Ananas-Banane-Jackfruit-Smoothie

Bei großer Nachfrage findet am 07.04.25 ein Zusatztermin statt.

Back-/Kochkurse mit Bäckerin Manuela Thumann

Z-5427 Strudel von süß bis deftig

Donnerstag, 17.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin
Anmeldeschluss: 14.10.2024

Verschiedene Strudelvariationen



Z-5428 Hefeteig in allen Varianten

Donnerstag, 23.01.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin
Anmeldeschluss: 20.01.2024

- Hefenudeln mit und ohne Früchte
- Hefezopf - Rosinen
- Nußzopf
- Mohnzopf

Z-5429 Grill- und Partygebäck

Donnerstag, 27.03.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin
Anmeldeschluss: 24.03.2025

Partygebäck in verschiedenen Variationen

Traditionelle italienische Küche mit Francesca Mosca

Gebührenstaffelung:

7 TN = 26 € / 8 TN = 22,50 € / ab 9 TN = 20 €

Je nach Kurs: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, Nudelholz, Kuchenform (rund), rechteckiges Kuchenblech 26 cm, große und kleine Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

Z-5430 „Auf Wiedersehen Sommer“

Dienstag, 01.10.2024,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 30.09.2024

Feiern Sie den Abschied vom Sommer mit einem besonderen kulinarischen Erlebnis! In unserem Italienischkochkurs „Auf Wiedersehen Sommer“ lernen Sie, wie Sie ein herrliches Menü zubereiten, das die Aromen der letzten warmen Tage einfängt. Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Küche und entdecken Sie die Geheimnisse traditioneller Rezepte. Unsere erfahrene Köchin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie köstliche Gerichte zaubern, die Ihre Gäste beeindrucken werden.

Das Menü:

Selbstgemachte Spaghetti alla Nerano

Ein köstliches Gericht aus der Region Kampanien, bei dem selbstgemachte Spaghetti mit zarten Zucchini und geschmolzenem Käse kombiniert werden. Lernen Sie, wie Sie diese einfache, aber geschmackvolle Pasta perfekt zubereiten.

Frischer mariniertes Thunfisch mit Feigen und karameillierten roten Zwiebeln

Der marinierte Thunfisch harmoniert perfekt mit der Süße der Feigen und dem reichhaltigen Geschmack der karameillierten roten Zwiebeln.

Crostatà di Fichi e Crema Pasticcera

Zum Abschluss bereiten wir einen traditionellen italienischen Mürbeteigkuchen mit Feigen und einer samtigen italienischen Creme zu.

Z-5431 „Früchte des Waldes“

Dienstag, 29.10.2024,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 28.10.2024

Dieser Kurs ist inspiriert von den köstlichen Aromen, die der italienische Herbst zu bieten hat. Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Köchin in die Geheimnisse der italienischen Herbstküche einweihen und lernen Sie, wie Sie die Schätze des Waldes in köstliche Gerichte verwandeln können.

Das Menü:

Selbstgemachte Tortelloni e Funghi

Lernen Sie, wie Sie hausgemachte Tortelloni herstellen, gefüllt mit einer köstlichen Mischung aus Steinpilzen, Spinat, Rucola und aromatischen Kräutern. Diese delikate Pasta ist ein wahres Geschmackserlebnis und eine Hommage an den Herbstwald.

Verschiedene kalte und warme Bruschetta

Entdecken Sie die Vielseitigkeit der Bruschetta mit einer Auswahl an kalten und warmen Varianten. Frische Zutaten wie Tomaten, Pilze und saisonales Gemüse werden zu köstlichen Belägen für das geröstete Brot kombiniert.

Pollo Ai Peperoni / Caponata

Genießen Sie ein traditionelles italienisches Gericht: Huhn mit süß-saurem Paprikagemüse. Die Kombination aus saftigem Huhn und aromatischem Gemüse wird durch die süß-saure Note zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis.

Torta alle pere e Castagne

Zum Abschluss verwöhnen wir Ihren Gaumen mit einem herbstlichen Birnen-Kastanien-Kuchen. Dieser saftige Kuchen vereint die Süße der Birnen mit dem nussigen Aroma der Kastanien und bildet den perfekten Abschluss unseres Menüs.

Z-5432 „Vorfriede auf den Winter“

Mittwoch, 27.11.2024,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x
Anmeldeschluss: 26.11.2024

Der Winter steht vor der Tür, und es gibt nichts Besseres, als sich mit herzhaften, italienischen Klassikern auf diese besondere Jahreszeit einzustimmen. Unser Kochkurs „Vorfriede auf den Winter“ bietet Ihnen die Gelegenheit, authentische italienische Wintergerichte zu lernen und zu genießen.

Das Menü:

Selbstgemachte Ravioli

Gefüllt mit einer köstlichen Mischung aus Ricotta, Radichio und Walnüssen, serviert mit einer cremigen Gorgonzolasoße. Lernen Sie, wie Sie den Teig für die Ravioli selbst herstellen und die perfekte Füllung zubereiten.

Involtini di Vitello

Kalbsrouladen gefüllt mit Mortadella, Käse und Salbei, serviert in einer aromatischen Tomatensoße. Diese zarten Rouladen sind ein echter Winterklassiker und ein Highlight der italienischen Küche.

Torta di Mele e Mascarpone

Ein saftiger Apfelkuchen mit Mascarpone, der als süßer Abschluss dieses wunderbaren Menüs dient. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie diesen verführerischen Kuchen zubereiten, der jeden Winterabend versüßen wird.



Z-5433 „Kaltes Wetter - Warmes Essen“

Mittwoch, 22.01.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 21.01.2025

NEU!

Wenn die Temperaturen sinken, gibt es nichts Besseres als herzhaftere, wärmende Gerichte aus der italienischen Küche. Unser Kochkurs „Kaltes Wetter - Warmes Essen“ bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, köstliche Winterrezepte zu lernen, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele wärmen. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise und entdecken Sie, wie vielseitig und wohltuend Polenta sein kann. Dazu gibt es ein süßes Highlight zum Abschluss.

Das Menü:

Polenta mit Gulasch

Lernen Sie, wie Sie eine cremige Polenta zubereiten und sie mit einem reichhaltigen, herzhaften Gulasch kombinieren. Dieses Gericht ist ideal, um an kalten Tagen für Wohlbefinden zu sorgen.

Polenta mit Käse

Entdecken Sie die schlichte Eleganz der Polenta, verfeinert mit verschiedenen Käsesorten. Diese Variante ist perfekt als Beilage oder auch als Hauptgericht für Käseliebhaber.

Polenta mit vegetarischem Ragout

Für die Liebhaber der vegetarischen Küche bereiten wir ein würziges Ragout aus frischem Gemüse zu. Ein vollwertiges und befriedigendes Gericht für alle.

Danubio Dolce

Als süßen Abschluss backen wir Danubio Dolce, ein fluffiges Hefengebäck gefüllt mit Marmelade und Schokoladencreme. Diese italienische Spezialität ist der perfekte Abschluss für unser wärmendes Wintermenü.

Z-5434 Italienisches Valentinsmenü Kochkurs für Paare

Donnerstag, 13.02.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 12.02.2025

NEU!

Verbringen Sie einen unvergesslichen Valentinstag mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und tauchen Sie ein in die romantische Welt der italienischen Küche! Unser exklusiver Kochkurs für Paare bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, gemeinsam ein köstliches und verführerisches Valentinsmenü zuzubereiten. Lassen Sie sich von der mediterranen Kulinarik verzaubern.

Das Menü:

Selbstgemachte Tortelloni al Pesce

Gemeinsam stellen Sie zarte Tortelloni her, gefüllt mit einer raffinierten Mischung aus Kartoffeln und Gemüse. Dazu servieren wir eine köstliche Weißwein-Venusmuschel-Soße, die dieses Gericht zu einem echten Highlight macht.

Schwertfisch mit Oliven, Tomaten, Kräutern und Kapern

Bereiten Sie einen zarten Schwertfisch zu, der mit aromatischen Oliven, saftigen Tomaten, frischen Kräutern und würzigen Kapern verfeinert wird. Dieses Hauptgericht ist ein Fest für die Sinne und bringt die Aromen des Mittelmeers direkt auf Ihren Teller.

Caprese al Limone

Als süßen Abschluss zaubern wir einen erfrischenden Zitronenkuchen mit Mandeln. Dieser leichte und dennoch verführerische Kuchen ist der perfekte Abschluss für Ihr romantisches Menü.

- 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

MARKENNÄHMASCHINEN UND NÄHZUBEHÖR IN GROSSER AUSWAHL

Ob Einsteiger oder Profi, wir finden die passende Nähmaschine für Ihre Anforderungen.

PFAFF | ELNA | BROTHER | SINGER | GRITZNER | NECCHI



NÄHZENTRUM DIETFURT

BERATUNG Kompetent und ausführlich.

VERKAUF Große Auswahl für Einsteiger bis Profi.

REPARATUR Eigene Werkstatt und > 40 Jahre Erfahrung.

Nähzentrum Dietfurt | Hauptstraße 19 | 92345 Dietfurt | Telefon: 08464 6426555 | www.naehzentrum-dietfurt.de



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



Meisterwerkstatt für Metallblasinstrumente Simon Ferstl

Seestraße 24
85125 Kinding-Haunstetten
Tel 08467/8016294
E-Mail mail@simon-ferstl.de
www.simon-ferstl.de

- Reparatur
- Neubau
- Ultraschallreinigung
- Individuelle Anpassungen
- Generalüberholungen

Z-5435 „Eine Runde Sache - Gnocchi und allerlei Gemüse“

Mittwoch, 19.03.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 18.03.2025

NEU!

Erleben Sie, wie aus einfachen Zutaten wundervolle Gerichte entstehen, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Herz erfreuen. Tauchen Sie ein in die Kunst der Gnocchi-Herstellung und genießen Sie köstliche Gemüsegerichte, die typisch für die italienische Küche sind.

Das Menü:

Melanzane Alla Parmigiana

Beginnen Sie den Abend mit einem Klassiker der italienischen Küche: überbackene Auberginen, geschichtet mit Tomatensoße, frischem Basilikum und zartem Parmesan. Erfahren Sie, wie dieses Gericht zubereitet wird und warum es zu den Favoriten der italienischen Hausmannskost gehört.

Gnocchi Primavera

Lernen Sie die Kunst der Gnocchi-Herstellung von Grund auf. Diese typisch sizilianische Variante wird aus Kartoffeln und Karotten zubereitet und in einer frischen Gemüsesoße serviert. Erleben Sie, wie vielseitig und lecker Gnocchi sein können.

Cantucci mit Mandeln

Zum Abschluss backen wir knusprige Cantucci, das traditionelle Mandelgebäck, das perfekt zu einer Tasse Kaffee oder einem Glas Vin Santo passt. Entdecken Sie, wie einfach und schnell diese italienischen Kekse zuzubereiten sind.

Z-5436 „Ostern in Italien“

Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 09.04.2025

Erleben Sie die italienischen Ostertraditionen und genießen Sie festliche Gerichte mit unserem besonderen Kochkurs „Ostern in Italien“. Tauchen Sie ein in die reiche kulinarische Kultur Italiens und lernen Sie, wie Sie ein authentisches und köstliches Ostermahl zubereiten können.

Das Menü:

Selbstgemachte Cannelloni gefüllt mit Ricotta und Spinat

Erlernen Sie die Kunst der Cannelloni-Zubereitung mit einer cremigen Füllung aus Ricotta und Spinat. Dieses klassische italienische Gericht ist ein Muss für jeden Osterbrunch oder festliches Abendessen.

Selbstgemachte Cannelloni gefüllt mit Fleisch und Gemüse

Als Variation der Cannelloni bereiten wir eine herzhaft gefüllte Füllung aus Fleisch und Gemüse zu. Diese reichhaltige und befriedigende Version ist perfekt für alle Fleischliebhaber.

Agnelo al Forno

Marinieren und backen Sie zartes Lammfleisch, das mit aromatischen Kräutern und Gewürzen verfeinert wird. Dieses traditionelle Ostergericht wird Ihre Gäste begeistern und ist ein Highlight jedes Festmahls.

Torta Salata Pasqualina

Lernen Sie, wie man eine deftige Oster-Tarte zubereitet, gefüllt mit Eiern, Spargel, Käse und Kräutern. Diese herzhaft Torte ist nicht nur köstlich, sondern auch optisch ein Genuss.

Colomba di Pasqua

Zum Abschluss backen wir das traditionelle italienische Ostergebäck, die Colomba di Pasqua. Dieses luftige Gebäck mit Mandeln und Schokolade ist der perfekte süße Abschluss für Ihr Osterfest.

Z-5437 Typisch italienische Gerichte mit viel Gemüse und Fisch

Mittwoch, 07.05.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 06.05.2025

NEU!

Lassen Sie sich von frischen, saisonalen Zutaten und aromatischen Aromen inspirieren und lernen Sie, wie Sie köstliche und ausgewogene Gerichte zubereiten können, die perfekt in die mediterrane Ernährung passen.

Das Menü:

Gefülltes Gemüse – Paprika, Zucchini und Aubergine

Erlernen Sie die Zubereitung von köstlich gefülltem Gemüse. Wir füllen Paprika, Zucchini und Auberginen mit

einer aromatischen Mischung aus Reis, frischem Gemüse und Thunfisch.

Kartoffelcreme und gegrillter Fisch

Bereiten Sie eine samtige Kartoffelcreme zu, die perfekt zu gegrilltem Fisch passt. Erfahren Sie, wie Sie Fisch auf den Punkt grillen und mit einfachen, aber wirkungsvollen Aromen verfeinern. Diese Kombination ist leicht, gesund und unglaublich lecker.

Erdbeer-Mascarpone-Kuchen mit Basilikum

Zum süßen Abschluss kreieren wir einen verführerischen Erdbeer-Mascarpone-Kuchen, verfeinert mit frischem Basilikum. Diese unerwartete Geschmackskombination ist ein Highlight für jeden Dessertliebhaber und rundet das Menü perfekt ab.

Z-5438 Italiens Sommerküche

Donnerstag, 03.07.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1x

Anmeldeschluss: 02.07.2025

NEU!

Entdecken Sie, wie Sie mit saisonalen Zutaten und mediterranen Aromen köstliche Gerichte zaubern können, die perfekt für warme Sommerabende sind. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie, wie Sie ein vielseitiges Menü zubereiten, das Ihre Gäste begeistern wird.

Das Menü:

Melonensalat mit Parmaschinken, Oliven, Mozzarella und Kapern

Starten Sie mit einem erfrischenden und aromatischen Melonensalat. Die Kombination aus süßer Melone, herzhaftem Parmaschinken, Oliven, Mozzarella und Kapern ist ein perfekter Auftakt für Ihr Sommermenü.

Pasta mit drei verschiedenen Pesto-Varianten

Entdecken Sie die Vielfalt der Pesto-Zubereitung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie drei verschiedene Pesto-Varianten herstellen können, die perfekt zu gekaufter Pasta passen. Erleben Sie die Geschmacksvielfalt von Basilikum-Pesto, Tomaten-Pesto und Rucola-Walnuss-Pesto.

Scaloppine Limone

Bereiten Sie zartes Kalbsfleisch in einer feinen Zitronensoße zu. Dazu servieren wir gegrilltes Gemüse und Käse, die diesem Gericht eine besondere Note verleihen. Erfahren Sie, wie Sie Scaloppine Limone perfekt zubereiten und anrichten.

Pfirsichkuchen mit Rosmarin

Zum süßen Abschluss backen wir einen saftigen Pfirsichkuchen, verfeinert mit frischem Rosmarin. Diese ungewöhnliche Kombination sorgt für ein überraschend leckeres Dessert, das den Sommer auf Ihren Teller bringt.



Z-5524A Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck

Gebühren: 45 €

Conga Conga! Intensiv-Workshop für Trommelfahrer.

Sie bringen Vorkenntnisse in Sachen Trommeln mit und wollen in kompakter Form mehr über die Conga lernen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Dieser Tagesworkshop befasst sich mit Heel Tip Motion, voneinander unabhängiger Handkoordination und Clave Concept, geübt an afrokubanischen, afrobrasilianischen und afrokaribischen Rhythmen. Wer schon mit Patterns wie Burrur, 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!

Z-5524A Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 13.10.2024, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x

Z-5524B Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x

Z-5525 Workshop für Hang und Handpan für Anfänger/innen mit Charly Böck

Sonntag, 30.03.2025, 11:00 - 15:30 Uhr, 1x

Fuchsbräu, Seminarraum

Referent: Charly Böck

Gebühren: 69 €

NEU!

Traumhafte Klänge erzeugen, lauschen, im Rhythmus versinken ...

Das in der Schweiz entwickelte Hang erinnert beim ersten Hinhören an eine Steeldrum, ist jedoch ganz anders konzipiert. Zahlreiche Obertöne und mitschwingende Bereiche verleihen ihm einen unglaublich harmonischen Klang. Gespielt wird daher mit viel Feingefühl und einem offenen Ohr.

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 Anschlagart und -intensität ergeben sich immer wieder neue Klangwelten.

Ein faszinierendes Instrument – und ein Kurs mit Seltenheitswert!

Instrumente werden gestellt.

Z-5540 Gitarre - Liedbegleitung fürs Lagerfeuer für Anfänger

Mittwoch, 02.10.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Werner Reif

Gebühren: 188 €

Mit einem Buch, das ohne Noten auskommt, werden mit einfachen Akkorden Lieder durchgearbeitet, die fast jeder kennt. Das Buch besorgt der Dozent.

Die für das jeweilige Stück erforderlichen Akkorde werden nach und nach geübt und dazu nützliche Schlagmuster gelehrt, die später für alle möglichen Stücke genutzt werden können.

Als besonderes Zuckerl üben wir neben dem Material des Buches ein paar Weihnachtslieder, damit Sie beim Fest so richtig glänzen können!

Fragen dazu können gern auch direkt an den Dozenten gestellt werden (Tel.: 0151 555 737 18)

Bitte mitbringen: eigene Gitarre



Gebührenübersicht, gültig ab September 2024

Instrumentalunterricht

Der Instrumentalunterricht beginnt in **der zweiten Schulwoche und endet 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	Jahresgebühr
Einzelunterricht 30 Minuten	83,90 Euro	839,- Euro
Einzelunterricht 30 Minuten 14 tägig	48,60 Euro	486,- Euro
Einzelunterricht 45 Minuten	117,00 Euro	1.170,- Euro
Einzelunterricht 45 Minuten 14 tägig	68,40 Euro	684,- Euro
Gruppenunterricht 30 Minuten bei 2 Pers.	54,00 Euro	540,- Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 3 Pers.	54,00 Euro	540,- Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 2 Pers.	78,10 Euro	781,- Euro
Mehrhändiges Klavierspiel		
30 Minuten (4-händig) bei 2 Personen	54,00 Euro	540,- Euro
45 Minuten (6-händig) bei 3 Personen	54,00 Euro	540,- Euro
60 Minuten (8-händig) bei 4 Personen	54,00 Euro	540,- 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.

Instrumentalunterricht 2024 / 2025

Instrument	Musiklehrer/in	Unterrichtstag
Akkordeon	Georg Baier	Mo.
Althorn	Klaus Gottschall	Do.
Bariton	Lars Müller Klaus Gottschall	Mo./Mi. Do
Blockflöte	Monika Kulesa Jaroslav Gross	Mo. Mo.
E-Gitarre	Gerald Sohr Robert Mallisch	Di. Fr.
Euphonium	Lars Müller Klaus Gottschall Korbinian Kircheis	Mo./Mi. Do. Mo. evtl. noch ein weiterer Tag
Flügelhorn	Korbinian Kircheis	Mo. evtl. noch ein weiterer Tag
Geige	Dr. Bernhard Strunz J. Schröder-Johnson	auf Anfrage Do
Gitarre	Robert Mallisch Werner Reif	Fr. Mi. Auch in englischer Sprache! Auch in englischer Sprache!
Jazz/Blues Gitarre	Gerald Sohr Gerald Sohr	Di. Di.
Keyboard	Georg Baier	Mo.
Klarinette	Mathias Wehr Jaroslav Gross	Mo./Di./Mi./Do./FR. Mo.
Klavier	Eva Seidel-Schmied Elisabeth Staudigl Monika Kulesa	Di./Mi./Do./Fr. Mo. Mo
Klavier (mehrhändig)	Eva Seidel-Schmied	Di./Mi./Do./Fr.
Kontrabass	Dr. Bernhard Strunz	auf Anfrage
Pickinggitarre/Fingerstyle	Gerald Sohr	Di.
Posaune	Lars Müller Klaus Gottschall Korbinian Kircheis	Mo./Mi. Do. Mo. evtl. noch ein weiterer Tag
Querflöte	Elisabeth Staudigl Mathias Wehr	Mo. Mo./Di./Mi./Do./FR.
Renaissance-Laute	Werner Reif	Mi.
Saxophon	Mathias Wehr Jaroslav Gross	Mo./Di./Mi./Do./FR. Mo.
Schlagzeug	Igor Kolisnichenko	Do.
Tenorhorn	Lars Müller Korbinian Kircheis	Mo./Mi. Mo. evtl. noch ein weiterer Tag
Trompete	Lars Müller Korbinian Kircheis	Mo./Mi. Mo. evtl. noch ein weiterer Tag
Tuba	Klaus Gottschall Klaus Gottschall	Do. Do.
Ukulele	Werner Reif	Mi.
Violine, Viola, Violoncello	Dr. Bernhard Strunz	auf Anfrage
Waldhorn	Korbinian Kircheis	Mo. evtl. noch ein weiterer Tag
Zither	Rita Sandner	auf Anfrage



Georg Baier



Charly Böck



Igor Kolinischenko



Dr. Bernhard Strunz



Monika Kulesa



Robert Mallisch



Lars Müller



Werner Reif



Eva Seidel-Schmied



Gerald Sohr



Elisabeth Staudigl



Mathias Wehr



Klaus Gottschall



Yaroslav Gross

Schlosskonzert Advents- und Weihnachtskonzert



Sonntag, 1. Dezember 2024

Rittersaal, 2. Stock im Schloss Hirschberg

Nachmittagskonzert 15:00 Uhr

Abendkonzert 19:00 Uhr

Das **Duo Edgar Gredler (Violoncello) und Walter Kirchmair (Gitarre)** konzertiert bereits seit 2001 regelmäßig mit beachtlichem Publikumszuspruch in Bayern, Tirol, Südtirol, Salzburg, Oberösterreich und der Steiermark.

2005 waren auch zwei sehr erfolgreiche Konzerte in Graz und Innsbruck dabei, 2008 und 2011 in Linz, 2016 neuerlich in Graz.

Das Repertoire umfasst Stücke aus der Barockzeit über die „Klassik“ und „Romantik“ bis zur Moderne.

Viele Stücke sind eigene Bearbeitungen, die zum Teil im Trekel Verlag Hamburg herausgegeben werden.

2003 wurde ihre erste CD aufgenommen, 2009 erschien die zweite: „Musik für Violoncello und Gitarre Vol.2“.



Vorverkauf: Volkshochschule Beilngries, Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel.: 08461/266

Web: www.vhs-beilngries.de, **Eintrittspreis: Erwachsene 20 EUR, Kinder 10 EUR** (für Kinder geeignet)

Für die Schlosskonzerte Hirschberg können auch Abonnements erworben werden!

Informationen gibt es bei der Volkshochschule Beilngries e.V., Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel. 08461/266



Musikgarten - musikalische Früherziehung von 1,5 bis 3,5 Jahre mit Begleitung

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 51 €

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Da erfahrungsgemäß viele Kinder zu Hause das Erlernete nachspielen, empfiehlt es sich, ein eigenes Instrumentensäckchen anzuschaffen.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets> oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> (das Set „MH 15013“).

Wir empfehlen aufgrund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde eine Decke oder ein großes Handtuch sowie, falls vorhanden, ihr eigenes Instrumenten-Set (freiwillig) mit.



Z-5700A Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 24.09.2024, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 22.10. und 19.11.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5700B Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 14.01.2025, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x

Z-5700C Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 01.04.2025, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 06.05.2025 findet KEIN Kurs statt.

Z-5701A Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 24.09.2024, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 22.10. und 19.11.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5701B Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 14.01.2025, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x

Z-5701C Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 01.04.2025, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 06.05.2025 findet KEIN Kurs statt.

Z-5702A Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 24.09.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x

Z-5702B Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 14.01.2025, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x

Z-5702C Musikgarten - musikalische Früherziehung

Dienstag, 01.04.2025, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Am 06.05.2025 findet KEIN Kurs statt.

Z-5703A Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 25.09.2024, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 23.10. und 20.11.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5703B Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 15.01.2025, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x

Z-5703C Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 02.04.2025, 08:30 - 09:15 Uhr, 9x
Am 07.05.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5704A Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 25.09.2024, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 23.10. und 20.11.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5704B Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 15.01.2025, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x

Z-5704C Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 02.04.2025, 09:30 - 10:15 Uhr, 9x
Am 07.05.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5705A Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 25.09.2024, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Am 23.10. und 20.11.24 findet KEIN Kurs statt.

Z-5705B Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 15.01.2025, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x

Z-5705C Musikgarten - musikalische Früherziehung

Mittwoch, 02.04.2025, 10:30 - 11:15 Uhr, 9x
Am 07.05.24 findet KEIN Kurs statt.

Kreis- und Reigentänze am Vormittag oder Abend

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Rosemarie Obermeyer
Gebühren: 46 €

NEU!

Angeleitete Kreis- und Reigentänze bieten die Möglichkeit, durch Musik und wiederholende Bewegungen zusammen mit anderen wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Musik und Tänze aus verschiedenen Kulturen, wie z.B. Folklore oder Klassik fördern die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten, Fest- bzw. Feiertagen, Natur, Symbolen sowie allgemeinen Lebens Themen. In der Regel sind die Tanzschritte einfach und die Tänze werden mehrmals wiederholt. Tanzkenntnisse sind daher nicht erforderlich. Jeder / jede kann sofort mittanzen.

Bitte mitbringen: Tanz-/oder Hallenschuhe mit gleitender Sohle oder Socken. In der Halle sind keine Straßenschuhe erlaubt! Bequeme Alltagskleidung, Wasser

Z-5800A Kreis- und Reigentänze

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Z-5800B Kreis- und Reigentänze

Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Z-5800C Kreis- und Reigentänze

Dienstag, 04.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Z-5800D Kreis- und Reigentänze

Dienstag, 08.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Z-5810A Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 26.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

Z-5810B Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 05.12.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

Z-5810C Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 13.02.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

Z-5810D Kreis- und Reigentänze

Donnerstag, 08.05.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 8x

Linedance mit Angelika Friedrich

Dienstag, Donnerstag oder Freitag
Referentin: Angelika Friedrich

Gebührenstaffelung bei 10 UE à 90 Minuten:
6 TN = 98 € / 7 TN = 84 € / 8 TN = 73 € / 9 TN = 65 € /
10-11 TN = 59 € / 12-13 TN = 49 € / ab 14 TN = 43 €

Gebührenstaffelung bei 11 UE à 90 Minuten:
6 TN = 107,80 € / 7 TN = 92,40 € / 8 TN = 80,30 € /
9 TN = 71,50 € / 10-11 TN = 64,90 € / 12-13 TN = 53,90 € /
ab 14 TN = 47,30 €

Gebührenstaffelung bei 12 UE à 90 Minuten:
6 TN = 117,60 € / 7 TN = 100,80 € / 8 TN = 87,60 € /
9 TN = 78 € / 10-11 TN = 70,80 € / 12-13 TN = 58,80 € /
ab 14 TN = 51,60 €

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!

Z-5900A Linedance für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 13.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 11x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Z-5900B Linedance für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 06.12.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Am 20.12.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-5900C Linedance für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Freitag, 28.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Z-5910A Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 11x
Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum

Z-5910B Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 03.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum
Am 17.12.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-5910C Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen I

Dienstag, 25.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Fränkiskinderkergarten NEU, Gymnastikraum

Z-5913A Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Am 24.10.2024 findet der Kurs voraussichtlich in der
Pfarrheimturnhalle statt.

Z-5913B Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 05.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Am 19.12.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-5913C Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen II

Donnerstag, 27.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Linedance mit Erna Hanisch

Schutzengelkindergarten Beilngries
Referentin: Erna Hanisch

Gebührenstaffelung bei 12 UE:
6 TN = 133 € / 7 TN = 114 € / 8 TN = 100 € / 9 TN = 89 € /
10-11 TN = 79 € / 12-13 TN = 66 € / ab 14 TN = 57 €

Gebührenstaffelung bei 13 UE:
6 TN = 144 € / 7 TN = 123 € / 8 TN = 108 € / 9 TN = 96 € /
10-11 TN = 86 € / 12-13 TN = 72 € / ab 14 TN = 62 €

Dieser Linedancekurs ist offen für alle Teilnehmenden,
welche Spaß am Tanz haben oder für Veranstaltungen
üben möchten.

Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich will-
kommen.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und
bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreo-
grafien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music,
aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher
Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt,
die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe
mit glatter Sohle.

In der Halle sind keine Straßenschuhe erlaubt!

Z-5902A Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 16.09.2024, 18:20 - 19:50 Uhr, 13x

Z-5902B Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 13.01.2025, 18:20 - 19:50 Uhr, 12x

Z-5902C Linedance - Fortgeschrittene

Montag, 28.04.2025, 18:20 - 19:50 Uhr, 12x

Orientalischer Tanz

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte
Weiblichkeit, Stärke und Selbstbewusstsein - all das ist der
Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der „Bauch-
tanz“ im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles
Fitnessstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den
Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung und Koordinations-
fähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzer-
krankungen gesenkt.

Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, geht über zum
Üben und Wiederholen allgemeiner und spezieller Tanz-
technik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombina-
tionen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informatio-
nen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orienta-
lische Kultur, Musik usw. ein.

Durch das regelmäßige Üben der Grundbewegungen ist
dieser Kurs auch für Neueinsteiger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Z-5923A Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 12.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 Kurstagen je 90 Minuten:
5 TN = 120 € / 6 TN = 100 € / 7 TN = 86 € /
ab 8 TN = 75 €

Z-5923B Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 05.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 Kurstagen je 90 Minuten:
5 TN = 132 € / 6 TN = 110 € / 7 TN = 95 € /
ab 8 TN = 83 €
Am 19.12.2024 und 27.02.2025 findet KEIN Kurs statt.

Z-5923C Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 27.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Kurstagen je 90 Minuten:
5 TN = 144 € / 6 TN = 120 € / 7 TN = 104 € /
ab 8 TN = 92 €

Onlinekurse

Z-61020-O Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Beliebiger Startzeitpunkt (Videokurs)
Referent: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer
Gebühren: 39 €

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach
Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen
können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau
das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer
Dauer von rund 3 Stunden. Sie können es am Stück absol-
vieren oder mehrere Pausen machen. Freuen Sie sich auf
Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios
und Videos sowie auf viel Extrawissen, als PDF-Datei, das
heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren
Abschlussstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslan-
gen Zugriff auf alle Inhalte.

Z-1200-O Richtig gut versichert

Donnerstag, 17.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Latta,
VerbraucherService Bayern e. V. **NEU!**
Gebühren: 11 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 16.

Z-1201-O ETFs für Einsteiger

Mittwoch, 13.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Latta,
VerbraucherService Bayern e. V. **NEU!**
Gebühren: 11 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 16.

Z-1202-O Erwerbsunfähigkeit - so sorgen Sie vor

Montag, 20.01.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Christian Richter, **NEU!**
VerbraucherService Bayern e. V.
Gebühren: 13 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite
16.

Z-1203-O Altersarmut? So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Markus Borutta, VerbraucherService Bayern e. V.
Gebühren: 11 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite
16.

Z-1216-O Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sonntag, 23.02.2025, 10:30 - 15:30 Uhr, 1x
Referent: Volker Riechert
Gebühren: 68 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 17

Online-Kursangebote für Gartenfreunde:

ONLINE über Zoom
Referentin: Margit Graf
Gebührenstaffelung: 6 TN = 14 € / 7 TN = 12 € /
ab 8 TN = 10,50 €

Z-1330 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung - präsent und online

Samstag, 12.10.2024, 13:00 - 14:30 Uhr, 1x
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

Z-1331 Ran an den Spaten-Gemüseanbau im Garten und auf dem Balkon - präsent und online

Samstag, 12.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 1x
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

Z-1332 Ganzjähriger Gemüseanbau - frisches Gemüse im Winter - online

Freitag, 25.10.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Kursbeschreibung:
Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 18 **NEU!**

Z-1333 Kompostgärtner*innen sind Naturschützer - präsent und online

Samstag, 15.03.2025, 13:00 - 14:30 Uhr, 1x
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

Z-1334 Ab ins Hochbeet - präsent und online

Samstag, 15.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 1x
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

Z-1335 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung - online

Freitag, 21.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

Z-1337 Online - Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen

Freitag, 07.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 6x
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 65 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

Z-1338 Online - Honigbienen und Insekten - Die nachhaltigen Hüter unserer Umwelt

Mittwoch, 13.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 13 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf
Seite 18

QUALITÄT, DIE MAN SIEHT!

VOGT
LACKIERTECHNIK

- Sandstrahlen
- Verzinken
- Lackieren
- Pulverbeschichten
- individuelle Lösungen

Wir arbeiten für die Luftfahrt, Schiene, Medizintech. Bereich, Offshore und den schweren Korrosionsschutz.



Vogt Lackiertechnik GmbH, Industriestraße 11, 92339 Beilngries
Tel.: 08461 60604-0, info@vogt-lackiertechnik.de, vogt-lackiertechnik.de

Wir bilden aus!

Wir suchen Verstärkung!

M

Immobilien Mitzam GbR

Seit 1988 ihr kompetenter Partner in Beilngries und im Naturpark Altmühltal

Unser Anspruch ist die 100%ige Zufriedenheit unserer Kunden



- Marktgerechte Wertermittlung von Immobilien
- Verkauf von Wohn- & Gewerbeimmobilien
- Verkauf von Baugrund & landwirtschaftlichen Flächen
- Komplett Kaufabwicklung (vom Notarvertrag bis zur Schlüsselübergabe)
- Vermietung von Wohn- & Gewerbeimmobilien
- Erstellung von aktuellen Miet- & Übergabeverträgen

Ingolstädter Straße 18, 92339 Beilngries
Tel: 08461 - 70 23 8 • info@immobilien-mitzam.de

www.immobilien-mitzam.de

Z-1339 Online - Die Tierseuche der Honigbienen die Faulbrut

Donnerstag, 12.12.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 1x
Referent: Robert Löffler, Imkermeister
Gebühren: 16 €
Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesellschaft“ auf Seite 18

Kostenlose Online-Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale zum Thema Wohnen und Energie:

Online-Vortrag: Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Sogenannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. 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.

Z-61101-O Online-Vortrag: Solarstrom selbst erzeugen

Montag, 09.09.2024, 12:30 - 14:00 Uhr, 1x

Z-61133-O Online-Vortrag: Solarstrom selbst erzeugen

Montag, 03.02.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1x

Online-Vortrag: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir Aspekte, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen.

Z-61102-O Online-Vortrag: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61126-O Online-Vortrag: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Mittwoch, 18.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61103-O Online-Vortrag: Wofür benötige ich einen Energieberater?

Dienstag, 17.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Ein Energieberater*in ist der/die Experte*in für alle Fragen rund um die Sanierung und Modernisierung einer Immobilie. Der erste Schritt ist hierbei oftmals die Analyse der Situation. Aufbauend auf den gewonnenen Erkenntnissen werden unter anderem Tipps und Empfehlungen für eine Sanierung, den Einsatz erneuerbarer Energien oder auch Einsparmöglichkeiten beim Heizen aufgezeigt.

Darüber hinaus benötigt man einen Energieberater:in bei der Beantragung von Fördermitteln des Bundes, also der BAFA und KfW. Nur bei kleineren Maßnahmen wie Pumpentausch oder hydraulischer Abgleich gibt es staatliche Fördermittel auch ohne Energieberater*in.

Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.



Z-61104-O Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Montag, 23.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61113-O Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Dienstag, 22.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Z-61119-O Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Dienstag, 12.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Z-61123-O Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Dienstag, 03.12.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Z-61135-O Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Donnerstag, 06.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Online-Vortrag: Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Referent: Martin Korndörfer, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Der individuelle Sanierungsfahrplan unterstützt Sie dabei, die Sanierung Ihres Ein- oder Zwei-Familienhauses Schritt für Schritt zu planen. Im ersten Schritt wird eine Bestandsanalyse gemacht und dann der Sanierungsfahrplan erarbeitet, welcher Ihnen einen langfristigen und detaillierten Überblick über mögliche Sanierungsmaßnahmen und deren Einsparpotenziale gibt. Auch die Fördermöglichkeiten im Rahmen des iSFP werden im Vortrag erläutert.

Z-61105-O Online-Vortrag: Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Montag, 23.09.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-61138-O Online-Vortrag: Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Mittwoch, 19.02.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-61106-O Online-Vortrag: Mit Sonne rechnen - Das eigene Dach nutzen

Dienstag, 24.09.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie.

Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

Online-Vortrag: Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

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?

Z-61107-O Online-Vortrag: Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Donnerstag, 26.09.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-61130-O Online-Vortrag: Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Dienstag, 21.01.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Online-Vortrag: 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.



Z-61108-O Online-Vortrag: E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?

Donnerstag, 26.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61134-O Online-Vortrag: E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?

Dienstag, 04.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61109-O Online-Vortrag: Sanierung in der kleinen WEG!

Montag, 30.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Die Sanierung in einer Wohnungseigentümergeinschaft stellt die Eigentümer*innen vor ganz eigene Herausforderungen.



Qualität für
Zustimmung

BESTE BANK
2023 *100er Ort*

1. Platz
Ingolstadt
PRIVATKUNDENBERATUNG

DIGITAL-CHECK

Individuell Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
www.vr-bayernmitte.de
Fast-Track: 2023/24 Top 1000 Unternehmen

**Wichtig: Wallstreet.
Noch wichtiger: Haupt-,
Kirch- und Dorfstraße.**

**Morgen
kann
kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Heute muss alles regional sein – aber wie sieht es bei Ihrer Bank aus? Wir sind tief verwurzelt in der Region und kennen unsere Kunden und die regionale Wirtschaft noch persönlich. Deshalb investieren wir auch lieber in echte Werte und Unternehmen vor Ort als in internationale Spekulationsblasen.

Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG

rungen. Im Vortrag werden verschiedene Arten der Sanierung erläutert. Besonders geht es darum, wann welche Sanierung vorteilhaft sein kann und welche Förderungen möglich sind. Denn: Die Sanierung lohnt sich in mehrfacher Hinsicht, da zum einen der Gebäudewert gesteigert wird, Energiekosten gesenkt werden und der Wohnkomfort erhöht wird.

Z-61110-O Online-Vortrag: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Dienstag, 08.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung.

Online-Vortrag: Heizenergie und Strom sparen mit Komfort

Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mit dem richtigen Wissen lässt sich Geld sparen und das Klima schützen. Denn: Energiesparen ist einfach und muss auch nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. In diesem Vortrag werden Ihnen einfache und schnell umsetzbare Tipps vermittelt.

Z-61111-O Online-Vortrag: Heizenergie und Strom sparen mit Komfort

Montag, 14.10.2024, 12:30 - 14:00 Uhr, 1x

Z-61127-O Online-Vortrag: Heizenergie und Strom sparen mit Komfort

Montag, 13.01.2025, 12:30 - 14:00 Uhr, 1x

Z-61112-O Online-Vortrag: Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Dienstag, 15.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Daniel Eisel, 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.

Online-Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten:

Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?

Z-61114-O Online-Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Mittwoch, 23.10.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-61124-O Online-Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Dienstag, 10.12.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-61128-O Online-Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Online-Vortrag: Heizen mit Holz – So geht's richtig!

Referent: Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

In diesem Vortrag geht es um zwei Aspekte des Heizens mit Holz. Zum einen: Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin- Kachel- und Grundöfen zu beachten? Im zweiten Teil des Vortrags werden Entscheidungshilfen für Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vorgestellt. Welche Kriterien sind wichtig? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?



Z-61115-O Online-Vortrag: Heizen mit Holz – So geht's richtig!

Donnerstag, 24.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Z-61125-O Online-Vortrag: Heizen mit Holz – So geht's richtig!

Donnerstag, 12.12.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x

Z-61116-O Online-Vortrag: Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

Mittwoch, 30.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
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.

Online-Vortrag: Energieausweis für Wohngebäude

Referentin: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren.

Z-61117-O Online-Vortrag: Energieausweis für Wohngebäude

Montag, 04.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61129-O Online-Vortrag: Energieausweis für Wohngebäude

Mittwoch, 15.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Online-Vortrag: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung.

Z-61118-O Online-Vortrag: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Dienstag, 05.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Z-61139-O Online-Vortrag: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Dienstag, 25.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Online-Vortrag: Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudebereich ein. Somit wird der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Z-61120-O Online-Vortrag: Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Mittwoch, 13.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 1x

Z-61136-O Online-Vortrag: Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Dienstag, 11.02.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 1x

Z-61121-O Online-Vortrag: Anbieterwechsel – Gewusst wie!

Donnerstag, 14.11.2024, 12:30 - 13:30 Uhr, 1x
Referentin: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und Verbraucher*innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Hier gilt es wachsam zu sein und die Tarife genau zu vergleichen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.

Z-61122-O Online-Vortrag: Alles Einstellungssache – die gute Heizung!

Mittwoch, 20.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Schätzungen zufolge ist in 80 Prozent der Wohnhäuser die Heizung nicht richtig eingestellt. Das kostet unnötig Energie. Erste kleine Verbesserungen kann jeder selbst erledigen. Sinnvoll kann es auch sein, einen Installateur zu beauftragen und von ihm Ventile, Regler und Thermostate der Heizungsanlage einstellen zu lassen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Schritte Sie konkret unternehmen können, um ihre Heizkosten zu senken.



Z-61131-O Online-Vortrag: Heizen mit der Klimaanlage!

Dienstag, 21.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Vielfach ist nicht bekannt, dass es auch möglich ist, bestimmte Klimaanlage als Heizung zu verwenden. Im Vortrag werden viele Fragen beantwortet, unter anderem, ob und wann dies wirtschaftlich ist und was die Einsatzzwecke sind. Der Blick richtet sich ebenfalls auf mögliche Fördermittel und die Erfüllung des so genannten „Heizungsgesetzes“. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit im Chat Fragen zu stellen.

Z-61132-O Online-Vortrag: Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten

Dienstag, 28.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Der Vortrag vermittelt unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz. Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell auf den Holzbau zurückzugreifen? Diese Aspekte werden abgedeckt: Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial, Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbauweise, Holzmassivbauweise, Holztafelbauweise), Förderungen

Z-61137-O Online-Vortrag: Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Dienstag, 11.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Z-61140-O Online-Vortrag: Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG

Donnerstag, 27.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Der Vortrag gibt zuerst einen Überblick über die aktuellen Fördermöglichkeiten bei der BAFA und der KfW. Im Anschluss daran wird erläutert, wie diese Förderungen bestmöglich für die kleine WEG zu nutzen sind und welche Möglichkeiten die Eigentümer:innen haben dies zu optimieren. In der abschließenden Fragerunde werden individuelle Fragen beantwortet.

„Superhirn – Namen und Gesichter merken“

Referent: Helmut Lange (Gedächtnistrainer)
Gebühren: 25 €

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.

Z-61200-O „Superhirn – Namen und Gesichter merken“

Dienstag, 01.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

Z-61205-O „Superhirn – Namen und Gesichter merken“

Dienstag, 11.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Referent: Helmut Lange (Gedächtnistrainer)
Gebühren: 25 €

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, 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. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Z-61201-O „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Dienstag, 08.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

Z-61206-O „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 1x

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ - für Schüler*innen

Referent: Helmut Lange (Gedächtnistrainer)
Gebühren: 25 €

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

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.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Z-61202-O „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Donnerstag, 17.10.2024, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

Z-61207-O „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Dienstag, 18.03.2025, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

Z-61203-O Meistern Sie die Arbeitswelt von Morgen: KI-Werkzeuge für effizientes Arbeiten

Mittwoch, 16.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Arno S. Schimmelpennig
Gebühren: 25 €

Die Welt der Künstlichen Intelligenz ist keine ferne Zukunftsvision mehr – sie ist hier und jetzt, bereit, unseren Alltag und Arbeitsplatz zu revolutionieren.

Mit unseren auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Webinaren erhalten Sie nicht nur einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der KI, sondern auch praktische Einblicke in deren Anwendungsmöglichkeiten und ethische Überlegungen.

Egal ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, Ihren Alltag bereichern oder einfach Ihre Neugierde stillen möchten – unsere Kurse bieten Ihnen die Tools und das Wissen, um in dieser aufregenden Ära der Technologie erfolgreich zu sein.

Bitte lesen Sie Näheres zum Dozent in der Beschreibung auf der Homepage nach.

Als Initiator Bayerns erster KI-Akademie und durch seine Vortragstätigkeit, u.a. mit Digitalminister Dr. Mehring, hat A. Schimmelpennig seine Position als führender Denker im Bereich KI gefestigt.

Z-61210-O Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Mittwoch, 23.10.2024, 17:30 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 €

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop.

Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern.

Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter hier ist für jeden etwas dabei.

Outlook beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 €

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 Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook!

Z-61211-O Outlook beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Samstag, 12.10.2024, 09:00 - 11:15 Uhr, 1x

Z-61212-O Outlook beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Mittwoch, 19.02.2025, 17:15 Uhr - 19:30 Uhr, 1x

Z-61213-O Zoom Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung

Mittwoch, 09.10.2024, 17:15 Uhr - 18:45 Uhr, 1x
Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 €

In dem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen werde zum virtuellen Profi!

Z-61214-O Zoom für Dozenten - Lehren und Präsentieren mit Zoom

Samstag, 09.11.2024, 09:00 - 11:15 Uhr, 1x
Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 €

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernst du, wie du interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren kannst. Erfahre, wie du Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht einsetzt und deine Schüler aktiv einbindest. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um deine Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären

Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Online-Lehre zu optimieren.

Z-61215-O Eltern im digitalen Zeitalter

Samstag, 08.02.2025, 09:00 - 11:15 Uhr, 1x
Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 €

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Referent: Robin Weniger
Gebühren: 20 €

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf.

Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration.

Egal in welchem Bereich Du arbeitest, dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.



Z-61216-O Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Samstag, 07.12.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 1x

Z-61217-O Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Mittwoch, 26.02.2025, 19:45 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

Demokratie im Gespräch

Gemeinsam mit dem Bayerischen Volkshochschulverband und der Akademie für politische Bildung in Tutzing bietet die Landeszentrale für politische Bildungsarbeit eine Reihe von Online-Veranstaltungen an: In den Webtalks sprechen wir mit Expertinnen und Experten zu aktuellen digitalpolitischen Themen wie Verschwörungstheorien und digitaler Bildung in Zeiten von Corona, aber auch über langfristige politische Entwicklungen wie die Frage, auf welche Art Internetkonzerne wie Google und Facebook besteuert werden sollen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fragen live oder über den Chat direkt an die Diskussteilnehmerinnen und -teilnehmer zu stellen.

Diese Veranstaltungen sind kostenlos!

Aufzeichnungen von vergangenen Veranstaltungen können unter: <https://www.blz.bayern.de/video-demokratie-im->

gesprach.html auch nachträglich angesehen werden.

Weitere Termine sind in Planung und werden auf unserer Website aktualisiert.

Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Mittwoch, 18.9.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“

Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.

Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

vhs.wissen live –

Digitales Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live ist eine digitale Veranstaltungsreihe, die kostenlos von den Volkshochschulen in Deutschland angeboten wird. Das Programm umfasst eine Vielzahl von Online-Vorträgen und Diskussionen zu aktuellen gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und kulturellen Themen. Die Veranstaltungen werden in der Regel von renommierten Expert*innen und Wissenschaftler*innen geleitet und bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich von zu Hause aus weiterzubilden und an Diskussionen teilzunehmen.

Z-61601-O Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Montag, 23.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Frank Bösch

Der Umgang mit Diktaturen hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratie in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewonnenen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Z-61602-O Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Mittwoch, 25.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Bernhard Maier

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Z-61603-O Wie die Energiewende gelingen kann.

Dienstag, 01.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Christoph M. Schmidt

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

Z-61604-O Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus

Dienstag, 08.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Alena Buyx

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis



Onlinekurse

hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM).

Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit.

Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationaler Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Z-61605-O Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Sonntag, 13.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Richard C. Schneider

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Z-61606-O Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Donnerstag, 17.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Jochen Schiller

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen.

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010).

Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programm-ausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Z-61607-O Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und KI

Sonntag, 03.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Manuela Lenzen

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Z-61608-O Die kurze Stunde der Frauen

Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Miriam Gebhardt

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerrfrauen.

Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhr sie die belastenden Lebensumstände?

Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz.

Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und

„Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Z-61609-O Kant: Die Revolution des Denkens

Donnerstag, 14.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Marcus Willaschek

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt.

Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis.

Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie

Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley.

2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Z-61610-O Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und Muslimbrüder

Donnerstag, 21.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Gudrun Krämer

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivist:innen von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufish inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwester:innen entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer.

Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.

Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Z-61611-O Das Internet der Tiere

Montag, 25.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Martin Wikelski

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung.

Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

Z-61612-O Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Montag, 02.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Kathleen Wermke

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus.

Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat

einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt.

Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute.

Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

Z-61613-O KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz

Dienstag, 03.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Andrea Martin

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat.

Z-61614-O Kolonisierung und imperiale Politik

Mittwoch, 04.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referenten: Michael Hochgeschwender und Jörg Baberowski

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert.

In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Z-61615-O Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel

Donnerstag, 12.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Mirjam Neumeister

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte.

1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselfriste genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen.

Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaustellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Z-61616-O Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik

Freitag, 17.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Peter Strohschneider

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Macht- und Worte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.

Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet.

Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder scientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit.

Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Scientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU).

Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Z-61617-O Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Mittwoch, 22.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Mojib Latif

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.

Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

Z-61618-O Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Mittwoch, 09.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Referenten: Hélène Miard-Delacroix und Julian Müller

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht.

Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Universität.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza.

Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

Z-61619-O Der Aufstieg Chinas

Montag, 28.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Klaus Mühlhahn

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern – From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

Z-61620-O Die Hirsche von Lascaux

Mittwoch, 13.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Constantin Rauer

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu.

Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind.

Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar.

Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler.

Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst.

Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.



Ausbildungs-
start
1. September
2025

Mehr gemeinsam. Weniger allein.

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



Z-61621-O Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie

Sonntag, 29.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Referent: Prof. Dr. Christina Morina

Die Ost-West-Debatte der Deutschen ist oft von gegenseitigem Unverständnis und Zuspitzungen geprägt.

Christina Morina vermeidet die übliche Frontenbildung und rückt die Demokratievorstellungen und das Selbstverständnis ganz normaler Bürgerinnen und Bürger in Ost und West seit den 1980er Jahren in den Fokus.

Indem die sie die Demokratiegeschichte der Bundesrepublik und die Demokratieanspruchsgeschichte der Deutschen Demokratischen Republik miteinander verzahnt, kann sie maßgebliche Unterschiede und wechselseitige Bezüge im Staats- und Politikverständnis herausarbeiten. Dabei entsteht ein differenziertes Bild: Viele Bewohner der DDR identifizierten sich mit ihrem Land und dessen „volksdemokratischen“ Idealen, blieben dem Staat und seinen Institutionen gegenüber jedoch skeptisch. Diese Staatsferne wirkt bis heute nach. Im Zusammenspiel mit einem wiedererstarrenden Nationalismus im Westen entstand so nicht zuletzt auch der Nährboden für den Aufstieg des Rechtspopulismus.

Prof. Dr. Christina Morina lehrt Allgemeine Geschichte an der Universität Bielefeld und wurde 2024 mit dem Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels statt.

Online - Sanftes Rückenyooga

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Neuburg, Tel.: 08431-9119 oder unter info@vhsneuburg.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Neuburg!
Referentin: Christine Fischer

Dehnung, Aufbau und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Dieser Kurs dient der Stärkung des Rückens. Zu Beginn dehnen wir achtsam die Muskulatur. Danach bauen wir mit gezielten Übungen die Rücken- und Schultermuskulatur auf. Genau aufeinander abgestimmte Asanas (u.a. nach Empfehlungen v. Dr. Ronald Steiner, Arzt & Yogalehrer) ermöglichen einen gesunden Aufbau der Rücken- und Schulterpartie. Eine kleine Auszeit mit geführter Meditation rundet die Stunde ab.

Sie benötigen: rutschfeste (Yoga)-Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, eventuell (Yoga)-Kissen

Z-64301-O Online - Sanftes Rückenyooga

Donnerstag, 19.09.2024, 18:45 Uhr - 19:45 Uhr, 5x
Gebühren: 30 €

Z-64302-O Online - Sanftes Rückenyooga

Donnerstag, 07.11.2024, 18:45 Uhr - 19:45 Uhr, 6x
Gebühren: 36 €

Z-64303-O Online - Sanftes Rückenyooga

Donnerstag, 09.01.2025, 18:45 Uhr - 19:45 Uhr, 6x
Gebühren: 36 €

Online - Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Anmeldung bitte direkt bei der vhs-Neuburg, Tel.: 08431-9119 oder unter info@vhsneuburg.de. Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Neuburg!
Referentin: Christine Fischer
Gebühren: 36 €

Für Anfänger, frisch gebackene Mamas & Senioren. In diesem Kurs fließt du durch sanfte Sonnengrüße, die deinen Stoffwechsel anregen. Zudem werden stärkende

Beckenbodenübungen in die Kursstunde integriert, die u.a. für eine gesunde Aufrichtung unseres Rückens wichtig sind. Gezielte Asanas steigern zudem deine Bein-, Po, Arm- und Rumpfmuskulatur. Ergänzend dazu werden durch sanfte Dehnübungen ggf. vorhandene Verspannungen gelöst. Abschließend genießt du mit uns eine kleine Auszeit vom Alltag. Du liegst für ca. 10 Min. eingekuschelt mit Decke auf deiner Matte und lauschst unseren kleinen geführten Meditationen & Fantasiereisen.

Sie benötigen: rutschfeste (Yoga)-Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, eventuell (Yoga)-Kissen.

Z-64310-O Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Mittwoch, 18.09.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Z-64311-O Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Mittwoch, 06.11.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Z-64312-O Sanftes Morning Yoga Flow mit Beckenbodentraining

Mittwoch, 08.01.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Online-Gesundheitskurse mit Natalja Seel

Diese Kurse finden über die Plattform Zoom statt. Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben. Sie erhalten kurz vor Kursbeginn den Link zugesandt.

Referentin: Natalja Seel

Z-64315-O Pilates

Freitag, 27.09.2024,
10:00 - 11:00 Uhr, 10x
Gebühren: 58,00 €

Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 35

Z-64316-O Faszien Yoga

Montag, 23.09.2024,
20:00 - 20:45 Uhr, 10x
Gebühren: 44,00 €

Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 30

Z-64317-O Rückenfit

Dienstag, 24.09.2024,
19:00 - 19:45 Uhr, 10x
Gebühren: 44,00 €

Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 35

Z-64318-O Aktive Mittagspause leichter Rücken

Montag, 23.09.2024,
12:00 - 12:15 Uhr, 10x
Gebühren: 15,00 €

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



Z-4005-O Säuglingsernährung: „Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!“

Montag, 03.02.2025 und 10.02.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 2x
Referentin: Christine Krebs,
Dipl. Ökotrophologin, Amt für Ernährung
Gebühren: kostenlos

Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Gesundheit“ auf Seite 27.

Z-7430 Online-Webinar - Einblicke in die Bienehaltung für Kinder und Jugendliche

Samstag, 08.03.2025,
14:00 - 15:00 Uhr, 1x
Referent: Robert Löffler
Gebühren: 4 €

Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Junge vhs“ auf Seite 67

NEU!

Z-7487-O KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse

Samstag, 08.02.2025, 15:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Rainer Frank

Gebühren: 20 €

Kursbeschreibung: Siehe Bereich „Junge vhs“ auf Seite 71



Junge vhs

Z-7010 - Events für Feiern und Geburtstage - INTERESSENTENLISTE

Siehe hierfür die Kursauswahl auf Seite 13
Die Eventbeschreibung finden Sie bei uns auf der Homepage Kurs-Nr. Z-7010 bis Z-7170.

Termine werden individuell angefragt.

NEU!

Prüfungsvorbereitung Mathematik

Spielzeugmuseum 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Marlen Poslednik,
Dipl.Mathematikerin
Gebührenstaffelung bei 16 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten: 3 TN = 296 € / 4 TN = 224 € / 5 TN = 192 €

Die Teilnehmer*innen wiederholen den prüfungsrelevanten Stoff, schließen vorhandene Lücken und bereiten sich auf die Prüfung vor. Dabei werden Lösungsstrategien erarbeitet und geübt. Ziel des Kurses ist es, den Schülern das grundlegende Verständnis wichtiger mathematischer Zusammenhänge zu vermitteln und ihnen ein sicheres Gefühl bei der Lösung entsprechender Aufgaben zu geben.

Kleine Gruppen bis maximal 5 Teilnehmer*innen gleichen Jahrgangs erzeugen eine angenehme Atmosphäre und wirksame Lernerfolge.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel und aktuelles Schulmaterial (Bücher, Arbeitshefte)



Z-7301 „Fit für den Quali“ - Vorbereitungskurs Mathematik

Donnerstag, 16.01.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 16x
Ob der Termin in den Osterferien am 24.04.2025 stattfindet, wird noch in der Gruppe vereinbart.
Dieser Kurs ist eine Vorbereitung für Schüler*innen der 9. Klasse der Mittelschule zur Abschlussprüfung in Mathematik.

Z-7302 „Erfolgreich zur Mittleren Reife“ - Vorbereitungskurs Mathematik

Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 16x
Ob der Termin in den Osterferien am 24.04.2025 stattfindet, wird noch in der Gruppe vereinbart.



AUSBILDUNG

Wir suchen (m/w/d):

- Bäcker*in
- Buchhändler*in (aktuell keine Vakanz)
- Einzelhandelskauffrau /-mann
- Gärtner*in
- Hauswirtschafter*in
- Kauffrau /-mann für Büromanagement
- Koch / Köchin
- Landwirt*in
- Metzger*in
- Restaurantfachfrau /-mann
- Schreiner*in

DU PROFITIERST VON

Fahrtkostenzuschüssen, günstigen Mittagstischangeboten sowie Rabatten in unseren Betrieben (Buchhandlung, Biomarkt, Schenke, Missionsbasar). Unterkunft möglich.

Trau Dich! Ruf einfach an oder schreib uns
 Kontakt: Frau Kenkel, Tel.: 08462/206-100
 E-Mail: hedwig.kenkel@kloster-plankstetten.de



WIR BIETEN AUCH PRAKTIKUMSTELLEN & MINIJOBS FÜR SCHÜLER*INNEN / STUDENT*INNEN

AUSBILDUNGSBETRIEBE PLANKSTETTEN

Klosterschenke:
Service & Bedienung

Gäste- & Tagungshaus:
Service & Zimmerpflege

Hofladen - Biomarkt:
Verkauf & Bestellwesen

Bio-Bäckerei:
Traditionelles Bäckereihandwerk

Bio-Metzgerei:
Traditionelles Metzgereihandwerk

Verwaltung:
Buchhaltung, Vertrieb,
Organisatorisches

Bio-Landwirtschaft:
Viehzucht & Ackerbau

Bio-Gärtnerei:
Obst- & Gemüseanbau

Klosterbuchladen:
Verkauf, Bestellwesen & Beratung

Alle
Stellenangebote:



Klosterbetriebe Plankstetten GmbH, Klosterplatz 1, 92334 Berching



- Preisgünstige Inspektionen zum Festpreis, Batterien, Bremsendienst und Klimageservice für alle Fabrikate
- Autoglas Service: Steinschlagreparatur + Neuverglasung (alle Versicherungen)
- Kleinbusvermietung: Personentransporter und Kastenwagen (auch Langzeitmiete)
- PKWs ab nur 29 EUR / Tag
- Kastenwägen ab nur 69 EUR / Tag
- Personentransporter bis 9 Sitzplätze ab nur 89 / Tag

Onlinebuchung unter
www.autoachat.de/fahrzeugvermietung



AUTO ACHATZ

Inhaber: Johann Voreck
 Denkendorfer Str. 6
 92339 Paulushofen
 Tel.: 0 84 61 / 4 44



Alle Infos unter www.autoachat.de



Mathematik Vorbereitungskurs für die Mittlere Reife

Dieser Kurs ist eine Vorbereitung für Schüler*innen der 10. Klasse Realschule zur Abschlussprüfung in Mathematik.

Prüfungsvorbereitung Englisch

Referentin: Florentine Munz

Gebührenstaffelung bei 16 Unterrichtseinheiten

je 90 Minuten: 3 TN = 296 € / 4 TN = 224 € / 5 TN = 192 €

1. Grammatik und Sprachgebrauch
2. Leseverständnis
3. Schriftlicher Ausdruck
4. Hörverständnis
5. mündliche Prüfung

Methodik:

- Interaktive Unterrichtseinheiten
- Gruppen- und Partnerarbeit
- Individuelle Feedbackrunden
- Simulierte Prüfungssituationen
- Nutzung vielfältiger Medien (Texte, Audio, Video)

Ziel ist es, die Teilnehmenden umfassend auf die Prüfungsanforderungen vorzubereiten und ihnen das nötige Selbstvertrauen zu geben, um die Prüfung erfolgreich zu meistern.

Eine noch genauere Kursbeschreibung können Sie auf unserer Homepage abrufen!

Z-3600 Prüfungsvorbereitung Englisch - Mittlere Reife

Ab Januar, voraussichtlich montags, genauer Termin wird bekanntgegeben, jeweils 15:30 - 17:00 Uhr, 16x

Z-3601 Prüfungsvorbereitung Englisch - Mittelschule „Quali“

Ab Januar, voraussichtlich montags, genauer Termin wird bekanntgegeben, jeweils 17:00 - 18:30 Uhr, 16x

Z-67200 10-Finger-Tast schreiben für Kinder ab der 6. Klasse

Dienstag, 12.11.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 5x
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum

Referentin: Birgit Herrler

Gebühren: 48 €

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der vhs Greding statt. Anmeldung bitte direkt bei der vhs Greding, Tel: 08463/279 oder unter www.vhs-roth.de.

Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

Wer richtig mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden rechtzeitig vor. Ab der 6. Klasse kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden im Kurs anhand von Beispielen Grundlagen in Word 2016 vermittelt.

Es fallen ca. 18 € Materialkosten an.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schreibzeug

Z-7400 Resilienztraining für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Freitag, 18.10.2024 von 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 19.10.2024 von 10.00 - 13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3, 2x

Referentin: Manuela Hartmann, Sozialpädagogin,

Resilienztrainerin

Gebühren: 36 €

„Das habe ich noch nie vorher versucht - also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“ (Pippi Langstrumpf)

Verdammt nochmal! So ein Mist... Jetzt klappt es schon wieder nicht... Immer passiert mir sowas... Die anderen sind viel besser... Ich kann das nicht... Jeder von uns

kennt diese Gedanken und meist bringen sie eh nichts... STOP! Aber wie kann ich etwas ändern? Leichter gesagt als getan! Gemeinsam können wir daran trainieren. Und weil Humor so wichtig ist, bringt jeder Teilnehmer seinen Lieblingsswitz mit. In diesem Teil des Resilienztrainings geht es darum, wie ich Probleme lösen und negative Gedanken in positive umwandeln kann. Dabei hilft eine große Portion Optimismus (positive Psychologie) und Humor. Und nicht zu vergessen - die schönen Momente?! Dies kann dazu beitragen, dass wir leichter und positiver durchs Leben gehen können - so ein bisschen wie Pippi Langstrumpf eben.

Bitte mitbringen: Getränk und eine kleine Brotzeit, einen Lieblingsswitz, Decke

Z-7401 Resilienztraining für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Freitag, 14.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 21.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

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

Referentin: Manuela Hartmann, Sozialpädagogin,

Resilienztrainerin

Gebühren: 59 €

Die Materialkosten in Höhe von 10 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kleines ergibt GROßES - Resilienz mal anders

In diesem Teil des Resilienztrainings wird es total praktisch. Wir arbeiten gemeinsam an einem kleinen Projekt. Jeder hat Stärken und Fähigkeiten und benötigt dafür passende Handlungsmöglichkeiten, die ihm hier gegeben werden. Wir werden in der Gruppe aus upcycling Produkten kleine Bilder erstellen - jeder erstellt seine eigenen und diese werden zum Schluss zu einem GROßEN zusammengefügt. Denn Selbstwirksamkeit und gemeinsames Tun stärken das Selbstbewusstsein und die persönliche psychische Widerstandskraft - gekrönt von Anerkennung.

Was sollte das Kind mitbringen? Kleber, Schere, wertfreie Materialien (Zeitungen, alte Zeitschriften, Joghurtbecher, Korke,...), Spaß am Tun

Z-7402 WinterBreak - eine kurze Auszeit

Freitag, 13.12.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Manuela Hartmann,

Sozialpädagogin, Resilienztrainerin

Gebühren: 25 €

Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurz vor Weihnachten sind viele im Stress: Die Vorweihnachtszeit, Plätzchen backen, Geschenke kaufen und basteln, in den Schulen müssen vor Jahresende noch Leistungen erbracht werden, Weihnachtsmärkte werden besucht und die dunkle Jahreszeit erhellt nicht immer unsere Stimmung... Auch die Kinder fühlen sich dadurch immer wieder gestresst. Heute wollen wir einen Nachmittag mit Musik, Entspannung und Malerei verbringen. Damit ihr danach wieder vollgetankt in den Alltag starten könnt.

Wie alt solltest du sein? 8-12 Jahre

Bitte mitbringen: Brotzeit und ein Getränk, Malkittel, Becher und alte Lappen, Malblock oder Leinwand, Decke



Z-7403 Friends Day - Erstelle dein persönliches Visionboard zum Jahresanfang

Freitag, 17.01.2025, 16:00 - 19:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Manuela Hartmann,

Sozialpädagogin, Resilienztrainerin

Gebühren: 25 €

Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Wie jedes Jahr will man sich gute Vorsätze fürs neue Jahr vornehmen. Und vielleicht geht es dir wie vielen: Meistens werden sie nach ein paar Wochen vergessen. Willst du dir für 2025 realistische Wünsche und Ziele setzen? Du hast dich bisher nicht getraut und möchtest aber endlich starten? Dann komm zum Friends Day und wir werden gemeinsam deine Pläne und Ziele für 2025 in Angriff nehmen. Denn gemeinsam ist es viel cooler! Das können folgende Themen sein: kreative Projekte, Social Media, Schule, berufliche Perspektiven oder auch ganz persönliche Themen, wie Dating, Versöhnung, Freundschaften. Also: Schnapp dir deine/n Best Friend (natürlich kannst du auch alleine kommen), Schere, Kleber alte Zeitschriften, Fotos und gestalte dein ganz persönliches Visionboard für 2025. Lass uns gemeinsam deine Ziele kreativ und entspannt erarbeiten. Bringt gerne einen Snack, was zum Trinken und deine Lieblingsmusik mit, damit es noch chilliger für dich ist.

Wie alt solltest du sein? 13 - 17 Jahre

Z-7430 Online - Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder und Jugendliche

Samstag, 08.03.2025, 14:00 - 15:00 Uhr, 1x

Referent: Robert Löffler, Imkermeister

Gebühren: 4 €

Dieser Kurs findet ONLINE statt!

Willkommen zum Webinar „Einblicke in die Bienenhaltung für Kinder, Jugendliche, Schüler und Naturinteressierte“. Entdecke die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft sowie die Freude, die sie in den Naturinteressierten wecken. Wir laden Sie ein, mehr über diese wichtigen Bestäuber zu erfahren und ihre Rolle in unserer Welt zu schätzen.

Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahren

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin

Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert).

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk



Z-7430A Walderlebnistage im Herbst

Montag, 16.09.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

Gebühren: 70 €

Z-7430B Walderlebnistage im Winter

Montag, 04.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x

Gebühren: 70 €

Im Dezember findet KEIN Kurs statt.



Einkaufen macht besonders viel Spaß, wenn sowohl das Ambiente als auch der Service stimmen. Dafür steht in Beilngries der „Werbekreis Beilngries“, zu dem sich Beilngrieser Fachgeschäfte, Einzelhändler und auch Dienstleister zusammengeschlossen haben. Große Auswahl und freundliche, fachkompetente Beratung lassen keine Wünsche offen. Kurze Wege und kostenlose Parkplätze sorgen für stressfreie Einkäufe. Harmonisch ins Stadtbild integrierte Fachgeschäfte vermitteln eine besonders angenehme Einkaufsatmosphäre und freuen sich auf Ihren Besuch.

* Werbekreis Beilngries Card



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

Natüerschlaf Studio
RIDDER
www.ridder2.de **(ARD)**

Walls **(ARD)**

BAUER
Beilngries
Georg-Hafner-Straße 8 · Tel. (0 84 61) 6 40 10 **(ARD)**

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

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

Guter Stoff
Tolle Wolle & Co. **(ARD)**

MODE GIETL
DIE MODE IN BEILNGRIES **(ARD)**

der brillenmacher
Hans Bock GmbH
Ringstraße 12 · 92339 Beilngries
Telefon (08461) 75 57 · Fax 18 25 **(ARD)**

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

METZGEREI Rucker-Forster
Tradition, die schmeckt. **(ARD)**

beilngries begeistert **(ARD)**

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung
LVM-Versicherungsgesellschaft
H. & P. Pickl GbR
Amstelsstraße 4 · 92339 Beilngries
Telefon (08461) 602059
info@pickl.lvm.de **LVM VERSICHERUNG**

Blumen Löw

Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

BBQ Valley
EST. 2021

DOS Estaciones
Cacao & Chocolate
www.dosestaciones.de

Goldschmiede
Schaller
Hauptstr. 1 · 92339 Beilngries

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

Ein starkes Team
EICHINGER optic art **(ARD)**

POSITIV
DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE

Bierschneider
Menschen und Autos.
Kelheimer Str. 35 · 92339 Beilngries
Tel. (08461) 6424-0 · Fax 6424-22

DOC
COCKTAILBAR
DON CARIBICO

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

Allianz Vögelers
Beilngries - Lupburg

SCHMIDT Blumen
Im Oehl 1 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 336

HÖRGERÄTE
NAGLER
Ringstraße 13 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 70 02 54 · Fax 70 04 10

Spielwaren Krömer

CECIL
EST. 1989
Beilngries am Kirchplatz

Raiffeisenbank Altmühl-Jura eG
In der Region für die Region

JURA DIGITAL
www.juradigital.net

BAUER
Fußböden GmbH
Georg-Hafner-Str. 6 · Tel. (08461) 640120 · Fax 640121

DONAUKURIER Beilngries

fotokneidinger
Beilngries am Kirchplatz · Telefon 08461.319

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

LEIDL
DER METZGER FÜR DEINE SINNE **(ARD)**

ALTSTADT-Apotheke
HOMÖOPATHIE UND NATURHEILKUNDE

Immobilien Mitzam GbR
Ingolstädter Straße 18 · 92339 Beilngries
www.immobiliens-mitzam.de

Schatzkästchen
WWW.SCHATZKAESTCHEN.COM

REISEBÜRO M. SCHÜTZ
Hauptstraße 39 · 92339 Beilngries
Telefon (0 84 61) 93 33

Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
Büro: Ingolstadt, Eichstätt, Wolburg

Dirk Ibrom Optik
Meisterbetrieb

Gasthaus zur Sonne
www.gasthauszursonne.bayern

QAO KREATION

Sport & Wellness
MELANIE PASCHKE

GETRÄNKE REITER
Bräuhausstr. 32 · 92339 Beilngries · Tel.: 08461 / 292

Druckerei · Schreibwaren
BAUER
www.bauer-druck.de **(ARD)**

Schattenhofer
BRÄUSTÖBEL · BIERGARTEN · HOTEL **(ARD)**

Hotel Gasthof
zur Krone
Beilngries **(ARD)**

DIE Gams **(ARD)**

FUCHSBRÄU **(ARD)**

Der Millipp
ROMANTIKHOTEL · GASTHOF · METZGEREI **(ARD)**

Z-7430C Walderlebnistage im Frühling

Montag, 10.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 €

Z-7430D Walderlebnistage im Sommer

Montag, 05.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 8x
Gebühren: 94 €

Z-7431A Walderlebnistage im Herbst

Freitag, 13.09.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 €

Z-7431B Walderlebnistage im Winter

Freitag, 15.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 €
Im Dezember findet KEIN Kurs statt.

Z-7431C Walderlebnistage im Frühling

Freitag, 28.02.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren: 70 €

Z-7431D Walderlebnistage im Sommer

Freitag, 02.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 8x
Gebühren: 94 €
Am 9.05.2024 findet KEIN Kurs statt.

Ballett

Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Perpetua Schickel
Gebühren: 210 €

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt, dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Der Unterricht eignet sich für Kinder ab vier Jahren. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Z-7450 Ballett - Montag - Ballettfeen

Montag, 16.09.2024, 14:00 - 15:00 Uhr, 30x

Z-7451 Ballett - Montag - Ballettelfen

Montag, 16.09.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 30x

Z-7452 Ballett - Montag - Ballerinas

Montag, 16.09.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 30x

Z-7453 Ballett - Montag - Ballettis

Montag, 16.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 30x

Z-7454 Ballett - Dienstag - Tanzmäuse

Dienstag, 17.09.2024, 14:30 - 15:30 Uhr, 30x

Z-7455 Ballett - Dienstag - Tanz Midis

Dienstag, 17.09.2024, 15:30 - 16:30 Uhr, 30x

Z-7456 Ballett - Freitag - Tanzminis

Freitag, 27.09.2024, 14:00 - 15:00 Uhr, 30x

Z-7457 Ballett - Freitag - Tanzfeen

Freitag, 27.09.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 30x

Z-7458 Ballett - Freitag - Tanzelfen

Freitag, 20.09.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 30x

Z-7459 Ballett - Freitag - Tanzballerinas

Freitag, 20.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 30x

Aerial Dance Kids - „Fly“ für Kinder von 8 - 13 Jahre

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Judith Hundsdorfer
Gebühren bei 8x: 64 €

Aerial Fitness wird immer beliebter. Bei Aerial Kids steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. 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. 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.

Der Ablauf der einzelnen Kursblöcke wird sich nur geringfügig ändern.

Bitte beachten: Es sollte ein T-Shirt und kein Achsel-Shirt angezogen werden.



Z-7469A Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 17.09.2024, 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, 8x

Z-7469B Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 19.11.2024, 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, 8x

Z-7469C Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 28.01.2025, 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, 8x

Z-7469D Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 01.04.2025, 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, 8x

Z-7469E Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 24.06.2025, 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, 6x
Gebühren bei 6x = 48 €

Z-7470A Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 17.09.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 8x

Z-7470B Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 19.11.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 8x

Z-7470C Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 28.01.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, 8x

Z-7470D Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 01.04.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, 8x

Z-7470E Aerial Dance Kids - „Fly“

Dienstag, 24.06.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, 6x
Gebühren bei 6x = 48 €

Kraul-Schwimmkurse für Kinder ab 10 Jahre – Anfänger*innen

Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon, Schwimmlehrkraft
Gebühren 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

Z-7471B Kraul-Schwimmkurs für Kinder – Anfänger*innen

Samstag, 11.01.2025, 09:10 - 09:40 Uhr, 7x
Gebühren: 28 €

Z-7471C Kraul-Schwimmkurs für Kinder – Anfänger*innen

Samstag, 08.03.2025, 09:10 - 09:40 Uhr, 6x
Gebühren: 24 €

Kraul-Schwimmkurs für Kinder ab 10 Jahre – Fortgeschrittene

Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon, Schwimmlehrkraft
Gebühren zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

Fortgeschrittene vertiefen die richtige Technik und bewegen sich dadurch effizienter im Wasser.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

Z-7472B Kraul-Schwimmkurs für Kinder - Fortgeschrittene

Samstag, 11.01.2025, 09:40 - 10:10 Uhr, 7x
Gebühren: 28 €

Z-7472C Kraul-Schwimmkurs für Kinder - Fortgeschrittene

Samstag, 08.03.2025, 09:40 - 10:10 Uhr, 6x
Gebühren: 24 €

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Kinder 6 – 11 Jahre

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referent: Jörg Bobens, liz.Trainer für Selbstverteidigung/ Gewaltprävention
Gebührenstaffelung: 7 TN = 27 € / 8 TN = 24 € / 9 TN = 21 € / ab 10 TN = 19 €

Jeder 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

Z-7485 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Samstag, 19.10.2024, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

Z-7486 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Samstag, 25.01.2025, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

Z-7487 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Samstag, 28.06.2025, 13:00 - 16:00 Uhr, 1x

BÜCHER
GESCHENKE
ONLINESHOP



BUCHLADEN BEILNGRIES

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

Dr. med. dent.
Uwe Rühle
Zahnarzt

Ingolstädter Str. 36
92339 Beilngries
Tel.: 08461/9494



Sprechstunden:

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

R. WERNER Bau



BAUUNTERNEHMUNG
Restaurations-Fachbetrieb

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

KÜRZINGER

TROCKENBAU INNENAUSBAU SANIERUNG

92339 Arnbuch Tel. 08468/ 6 53

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

ECKERLE

Farmenbau · Spritzraus · Lackierung

PRÄZISION IST FEINSTARBEIT.

Eckerle GmbH
Max Prinstner Straße 19 · 92339 Beilngries

WWW.ECKERLE-GMBH.DE

BUCHBERGER 
IHRE SCHREINEREI

HOLZ-ALU-FENSTER

IHR REGIONALER FENSTERHERSTELLER!

Kinding - Haunstetten · Tel. 08467 . 590

www.schreinerei-buchberger.de



Hauptstraße 21
92339 Beilngries
Tel. 08461 - 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

Z-7487-O Online - KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler*innen der 1. - 6. Klasse

Samstag, 08.02.2025, 15:00 - 20:30 Uhr, 1x
Referent: Rainer Frank, Fachtrainer für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung
Gebühren: 20 € ONLINE KURS

SICHERHEIT kann man lernen - digital und einfach!

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. 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! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag. Ebenso 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! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden.

Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 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!

Z-7500 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ für Kinder ab 8 Jahre – Interessent*innenliste

Kurstermine stehen noch nicht fest. Der Kurs kann frühestens ab 2025 angeboten werden. Gerne können Sie sich auf einer Interessent*innenliste vormerken lassen.

13:00 - 15:00 Uhr, 1x
Referentin: Franziska Grundner, Kunstpädagogin
Gebührenstaffelung bei 6 TN = 24 € / 7 TN = 20 € / 8 TN = 18 € / 9 TN = 16 €
Materialkosten: ab 15 €

Hast du dir schon mal überlegt, wie die schönen Farben auf deine Frühstückstasse kommen oder auf den Teller, von dem du deine Brotzeit isst?

Wenn du das lernen willst und auch gleich selbst Keramik bemalen möchtest, dann komm in unseren Kinderkurs!

Hier lernst du von einer ausgebildeten Kunstpädagogin alles, was du über Keramik und die Glasuren wissen musst. Du darfst dir einen Rohling aussuchen – so heißt ein Keramikstück, das noch nicht bunt ist. Wie wäre es mit einer Tasse oder einer kleinen Tierfigur?

Wir überlegen gemeinsam, wie wir deinen Rohling mit den Glasurfarben gestalten können, und dann gehts auch schon an die Pinsel!

Dein bemaltes Werk kommt dann noch in einen heißen Ofen und nach ein paar Tagen kannst du es in der vhs oder im Keramikatelier „Moimio“ (Untereggersberg, Riedenburg) abholen. Bitte mitbringen: Habt ihr ein ganz bestimmtes Motiv im Kopf, dann bringt es gerne ausgedruckt mit. Ein mitgebrachter Snack hilft, wenn euch mal kurz die kreative Kraft ausgeht. Die Materialkosten werden separat mit der Referentin abgerechnet.

Kreatives Kinderatelier - Ferienkurs

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Hildegard Ablaßmaier, Kunstlehrkraft
Gebührenstaffelung bei 3 Kurstagen je 180 Minuten:
5 TN = 62 € / 6 TN = 51 € / 7 TN = 48 € / ab 8 TN = 42 €

Unser Ferienkurs richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 13 Jahren, die Spaß am Malen haben und ihre künstlerische Kreativität entfalten möchten.

In diesem 3-tägigen Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit verschiedenen Materialien wie Buntstiften, Bleistiften, Aquarell und Ölkreide zu arbeiten. Ob mit vorgegebenen Motiven oder nach eigener Vorstellung - hier steht die Freude am Malen im Vordergrund.

Die Ölkreide ist z. B. bei Rossmann in Beilngries erhältlich und bietet eine besondere Möglichkeit, Farben lebendig

werden zu lassen. Im Kurs lassen die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken dabei die bunte Welt des Malens im „Kreativen Kinderatelier“!!!

Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistifte, Aquarell und Aquarellstifte, Ölkreide, Pastellkreide, Deckfarbe - alles was bunt macht (und vorhanden ist).



Z-7511A Kreatives Kinderatelier von 9 - 13 Jahre in den Herbstferien

Montag, 28.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 28.10./29.10./30.10.2024

Z-7511B Kreatives Kinderatelier von 9 - 13 Jahre in den Weihnachtsferien

Montag, 30.12.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 30.12.2024/02.01./03.01.2025

Z-7511C Kreatives Kinderatelier von 9 - 13 Jahre in den Osterferien

Montag, 14.04.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 3x
Kurstage: 14.04./15.04./16.04.2025

Nähkurse für Kinder

Bist du bereit, in die Welt des Nähens einzutauchen und deine kreativen Ideen in die Realität umzusetzen? Unsere Nähkurse für Kinder und Teenager bietet eine perfekte Gelegenheit, die Grundlagen des Nähens zu erlernen und tolle eigene Projekte zu verwirklichen.

Was erwartet dich?

- Einführung in die Nähmaschine: Lerne, wie du eine Nähmaschine bedienst und die wichtigsten Funktionen nutzt.
- Grundtechniken des Nähens: Erfahre alles über verschiedene Stiche, das Einfädeln von Nadel und Faden, das Zuschneiden von Stoffen und vieles mehr.
- Kreatives Gestalten: Werde zum Designer deiner eigenen Werke und entdecke, wie viel Spaß es macht, deine Ideen in Stoff umzusetzen.
- Gemeinschaft und Freude: Triff andere nähbegeisterte Teenager, tauscht euch aus und unterstützt euch gegenseitig bei euren Projekten.

Für wen sind die Kurse geeignet?

Diese Kurse sind perfekt für Kinder ab 10 Jahren, die Spaß an kreativen Tätigkeiten haben und etwas Neues ausprobieren möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alles, was du brauchst, ist Neugier und die Lust, etwas Eigenes zu schaffen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

Z-7515 Nähspaß für Kids: Kreativ mit Nadel und Faden

Infotag: 28.10.2024 von 9:30 - 10:30 Uhr
Kurstage: 29.10., 30.10.2024 jeweils von 9:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2, 3x
Referentin: Christine Uter
Gebührenstaffelung: 5 TN = 44 € / 6 TN = 37 € / ab 7 TN = 32 €

Erste Nähprojekte: Setze dein neu erworbenes Wissen direkt in die Praxis um und kreierte coole Accessoires wie Kissenbezüge, Taschen oder einfache Kleidungsstücke.



Z-7516 Vergiss die Welt um dich herum beim Nähen

Infotag: 14.04.2025 von 9:30 - 10:30 Uhr
Kurstage: 15.04., 16.04.2025 jeweils von 9:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2, 3x
Referentin: Christine Uter
Gebührenstaffelung: 5 TN = 44 € / 6 TN = 37 € / ab 7 TN = 32 €

Spaßige Nähprojekte:

Kreiere einfache und bunte Projekte wie Kuscheltiere, Kissen oder kleine Taschen, die du mit nach Hause nehmen kannst.

Z-7550 Lust und Spaß am Kochen - für Kinder v. 9 - 13 Jahren

Mittwoch, 13.11.2024,
17:00 - 19:30 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Francesca Mosca
Gebühren: 16 €

Anmeldeschluss: 12.11.2024

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.

Unter der fachkundigen Leitung von Francesca, einer erfahrenen Köchin, werden die Kinder in die wunderbare Welt des Kochens eingeführt. In diesem Kurs lernen die jungen Teilnehmer*innen, wie sie einfache, leckere und kindgerechte Gerichte zubereiten können. Der Fokus liegt dabei auf Spaß und Kreativität in der Küche.

Das Menü:

Spaghetti mit selbstgemachten Fleischbällchen und Tomatensoße

Die Kinder lernen, wie sie köstliche Fleischbällchen aus frischen Zutaten zubereiten und eine leckere Tomatensoße dazu kochen. Obwohl die Spaghetti aus Zeitgründen nicht selbst gemacht werden, werden die Kinder stolz darauf sein, ein komplettes und leckeres Gericht selbst zubereitet zu haben.

Cookies mit Nüssen, Schokolade und Früchten

Was gibt es Besseres als frisch gebackene Cookies? Die Kinder dürfen ihre eigenen Cookies mit einer Mischung aus Nüssen, Schokolade und Früchten kreieren. Diese süße Leckerei wird sicherlich für Begeisterung sorgen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, große und kleine Behälter für Reste, Haargummi für längere Haare, Materialkosten ca. 10,- €

Z-7551 Eltern-Kind-Kochkurs: Selbstgebackene Pitataschen mit Falafel gefüllt

Montag, 07.07.2025, 17:30 - 21:00 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Steffi Friedrich, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin
Kursgebühr für 1 Elternteil + 1 Kind
Gebührenstaffelung: 4 Eltern-Kind-Paare = 39 € / 5 Paare = 35 € / ab 6 Paare = 30 €
Anmeldeschluss: 04.07.2025

Kinder und Eltern kochen gemeinsam.

Gemeinsam Zeit verbringen beim Kochen und genießen. Die Kinder sind die Chefköche, die Eltern helfen und bekommen viel Wissenswertes rund um eine natürliche gesunde Ernährung.

Ein Kochkurs mit vielen Infos, gemeinsamen Schlemmen und Rezepten für zuhause.

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:

personalwesen@buhlergroup.com



Selbstgemachte Pitataschen, Falafeln, Power Müsli, Senf-Honig-Kräutersoße, Erdbeereis... uvm.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, scharfes Messer zum Schneiden, Getränke, Dosen für Speisereste, ca. 12-18 € Materialkosten für 1 Kind & 1 Erwachsener

Bastelkurse mit Anika für Kinder von 4 - 7 Jahre

Spielzeugmuseum 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 14 €

Die Materialkosten in Höhe von 3 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kleine Bastelfreunde kommen bei diesen Kursen voll auf ihre Kosten.

Zieht den Kindern bitte ein „altes Shirt“ an und bringt eine Kinderschere mit.

Z-7563 Adventsbasteln mit Anika

Freitag, 22.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Wir lassen es glitzern und funkeln – und gestalten gemeinsam wundervolle Weihnachtsdeko!

Z-7564 Osterbasteln mit Anika

Freitag, 11.04.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Wir bereiten uns auf das Osterfest vor - es wird bunt.

Z-7565 Muttertagsbasteln mit Anika

Freitag, 09.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Dieser Bastelkurs ist die perfekte Gelegenheit der Kreativität der Kinder freien Lauf zu lassen und mit etwas Glück und Geschick erhält jede Mama somit rechtzeitig zu Muttertag ein kleines, selbstgemachtes Geschenk

Z-7566 Vatertagsbasteln mit Anika

Freitag, 23.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x
Auch die Väter dürfen natürlich nicht zu kurz kommen. Deswegen lassen wir uns gemeinsam etwas Tolles einfällen und überraschen die Papas, hoffentlich rechtzeitig zum Vatertag, mit einem tollen, selbstgemachten Geschenk.

Tanz-Werkstatt für Kinder - Wir basteln uns einen Tanz

FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Die Materialkosten in Höhe von 5 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bei diesen Tanzstunden wird die natürliche Bewegungsfreude von Kindern gefördert. Einerseits steht hier die eigene Kreativität im Vordergrund. Andererseits werden auf spielerische Art und Weise die verschiedensten Tanztechniken vermittelt, sowie Rhythmus und Taktgefühl geschult.

Das Erleben mit allen Sinnen machen diese Tanzstunden zum Erlebnis.

Auf aktuelle Hits wird eine Choreographie erlernt oder auch mal ein Tanzutensil fantasievoll gestaltet. Zu guter Letzt werden das Basteln und der Tanz verbunden und es entsteht ein kleiner Showtanz!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, eine Bastelschere, Buntstifte und Klebestift, sowie ein Getränk für zwischendurch.

Z-7601A Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 5 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 18.09.2024, 15:30 - 16:30 Uhr, 12x
Gebühren: 66 €

Z-7601B Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 5 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 22.01.2025, 15:30 - 16:30 Uhr, 11x
Gebühren: 61 €

Z-7601C Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 5 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 30.04.2025, 15:30 - 16:30 Uhr, 12x
Gebühren: 66 €

Z-7602A Tanz-Werkstatt für Kinder von 6 - 7 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 18.09.2024, 16:30 - 17:30 Uhr, 12x
Gebühren: 66 €

Z-7602B Tanz-Werkstatt für Kinder von 6 - 7 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 22.01.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 11x
Gebühren: 61 €

Z-7602C Tanz-Werkstatt für Kinder von 6 - 7 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 30.04.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 12x
Gebühren: 66 €

Z-7603A Tanz-Werkstatt für Kinder von 8 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 18.09.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Gebühren: 66 €

Z-7603B Tanz-Werkstatt für Kinder von 8 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 22.01.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 11x
Gebühren: 61 €

Z-7603C Tanz-Werkstatt für Kinder von 8 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Mittwoch, 30.04.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Gebühren: 66 €

Hobby Horsing - der Trendsport aus Finnland ab 7 Jahre

FC Beilngries, Gymnastikraum
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.

Kursinhalt:
Aufwärmen, Stilspringen (Reiten und Springen im Parcours in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit Elementen aus dem Pferdesport),
Dressur (hierbei werden verschiedene Gangarten präsentiert, die Kreativität der Kinder ist hier gefragt),
Mächtigkeitsspringen (Hürdensprung)

Je nach Vorkenntnissen bzw. Fortschritten der Kinder gibt es noch viele weitere Möglichkeiten mit anspruchsvollerem Inhalt.



Z-7610A Hobby Horsing - der Trendsport aus Finnland ab 7 Jahre

Donnerstag, 19.09.2024, 15:40 - 16:40 Uhr, 10x
Gebühren: 58 €

Z-7610B Hobby Horsing - der Trendsport aus Finnland ab 7 Jahre

Donnerstag, 16.01.2025, 15:40 - 16:40 Uhr, 12x
Gebühren: 69 €

Z-7610C Hobby Horsing - der Trendsport aus Finnland ab 7 Jahre

Donnerstag, 08.05.2025, 15:40 - 16:40 Uhr, 9x
Gebühren: 52 €

HipHop-Dance für Jugendliche

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Lorena Herr, DTB-Instructor HipHop-Dance
Die HipHop-Kultur spiegelt sich in den verschiedensten Bereichen des täglichen Lebens: In der Musik ist es der Rap und im Tanzbereich sind es die Urban Styles.

HipHop-Bewegungen bereichern die Tanzwelt seit vielen Jahren und die verschiedenen HipHop-Stile (Urban Styles) entwickeln sich ständig weiter. Der Tanzstil lässt viel Freiraum für die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten des Tänzers/der Tänzerin und spricht vor allem Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit zunehmender Popularität in Vereinen, Fitness- und Tanzstudios an. HipHop-Dance ist ein effektives, energiegeladenes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl die Kondition als auch die Koordination mit jeder Menge Spaß verbessert werden.

Beginnend wird ein HipHop-Warm up und Techniktraining mit der Gruppe durchgeführt. Weiter geht es mit Choreografien aus verschiedenen Urban Styles.

Z-7621A HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 12 - 14 Jahren

Donnerstag, 12.09.2024, 15:45 - 16:45 Uhr, 10x
Gebühren: 51 €

Z-7621B HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 12 - 14 Jahren

Donnerstag, 05.12.2024, 15:45 - 16:45 Uhr, 13x
Gebühren: 66 €

Z-7621C HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 12 - 14 Jahren

Donnerstag, 27.03.2025, 15:45 - 16:45 Uhr, 13x
Gebühren: 66 €



Z-7620A HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 14 - 16 Jahren

Donnerstag, 12.09.2024, 16:45 - 17:45 Uhr, 10x
Gebühren: 51 €

Z-7620B HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 14 - 16 Jahren

Donnerstag, 05.12.2024, 16:45 - 17:45 Uhr, 13x
Gebühren: 66 €

Back to School mit der Raiffeisenbank Altmühl-Jura

Unbegrenzte Lernunterstützung
& Nachhilfe anstatt Stress
in der Schule!



Raiffeisenbank

Altmühl-Jura eG

In der Region für die Region

Rückfragen gerne an
post@raiba-aj.de
Tel. 08463 6500



ubiMaster

Wir sind da per Chat & Video!

- 7 Tage/ Woche, on-demand
- 1:1 mit persönlichem Nachhilfelehrer
- Unbegrenzte Lernunterstützung & Nachhilfe in Mathematik, Deutsch, Englisch, Physik & Chemie
- 5. – 13. Klasse (alle Schulformen), Azubis

GRATIS

Die Kosten trägt die
Raiffeisenbank Altmühl-
Jura

So funktioniert's:

1. QR-Code scannen oder auf <https://mein.ubimaster.de/si-gn-up> registrieren
2. Unter „Zugangscode eingeben,“ **den Code** eintragen
3. Handynummer Ihres Kindes und danach die letzten 4 Ziffern der Kontonummer eingeben



App-Download: App-Store & Google Play Store

Z-7620C HipHop-Dance für Jugendliche von ca. 14 - 16 Jahren

Donnerstag, 27.03.2025, 16:45 - 17:45 Uhr, 13x
Gebühren: 66 €

Z-7630 Inline-Skating – Anfänger*innen ab ca. 5 Jahre

Samstag, 17.05.2024 und Sonntag 18.05.2024
12:30 Uhr bis 14:00 Uhr, 2x

Verkehrsübungsplatz „neu“ Beilngries
Referentin: Kathrin Hausler

Gebührenstaffelung bei 2 x 90 Min.:
6 TN = 38 € / 7 TN = 32 € / ab 8 TN = 28 €

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

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer) und Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Z-7631 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre

Samstag, 17.05.2024 und Sonntag 18.05.2024
14:30 Uhr bis 16:30 Uhr, 2x

Verkehrsübungsplatz „neu“ Beilngries
Referentin: Kathrin Hausler

Gebührenstaffelung bei 2 x 90 Min.:
6 TN = 38 € / 7 TN = 32 € / ab 8 TN = 28 €

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und abschieben können.

Gezielte Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele fördern die Reaktions- und Koordinationfähigkeit 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

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer) und Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Skateboard-Kurse bzw. Stunt-Scooter-Kurse

Skaterplatz Beilngries gegenüber Kindergarten Sandkiste
Referent: Karl Heinz Magnus (ehem. Skateboard-Weltmeister und Trainer des legendären Banzai-Teams)

Kurstermine stehen noch nicht fest. Kinder können hier jederzeit auf einer Interessent*innenliste vorgemerkt werden.

Notwendige Ausrüstung: Stuntscooter oder geeignetes Anfängerbrett und (Fahrrad-) Helm verpflichtend, weitere Schutzausrüstung wünschenswert Turnschuhe mit glatter Sohle, bequeme Kleidung, etwas zu trinken für zwischendurch. Die Eignung der Ausrüstung wird vor dem Kurs begutachtet.

Bei Fragen zur Ausrüstung kann der Kursleiter kontaktiert werden.

Mo bis Fr 17:30 bis 20:00 Uhr. Mobil 0151 6551 7298

Das Infoblatt zu den Skateboard-Kursen - Haftung und Risiko ist auf unserer Webseite zu finden, bzw. wir werden es Ihnen bei Anmeldung per Email zuschicken.

Skateboard-Kurse bzw. Stunt-Scooter-Kurse für Anfänger*innen

Der Kurs wird in einer Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmer*innen abgehalten. Dadurch kann gezielt auf das einzelne Kind eingegangen werden. Ein Folgekurs zur Vertiefung der hier erlernten Fähigkeiten ist geplant.

Das Skateboarding beinhaltet Individualität, Entdeckung eigener Bewegungsabläufe und Phantasie im Umgang mit dem Skateboard. Daher gibt es kein Programm an Übungen, das die ganze Gruppe absolvieren muss und jedes Kind hat ein eigenes Vorankommen. Trotzdem bedarf es einiger grundlegender Fertigkeiten, um die Fähigkeit zur kreativen Verwendung des Skateboards zu erlangen. Dadurch wird die Freude an der Bewegung entfacht und die eigenen Ideen nehmen ihren Lauf.

Kursinhalte: Einführung zur Sicherheit der Teilnehmenden, Einführung zu Regeln im Straßenverkehr, Anfang: Aufsteigen, Absteigen, Fallstrategie bis zum sicheren Fahren

Mittelteil: Bogenfahren, „Tick Tack“, Beschleunigung

Letzter Teil: Fahren auf kleinen Rampen und mit Hindernissen



Z-7635 Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Anfänger*innen für Kinder von 4-7 Jahren

Gebührenstaffelung Kursdauer 2 x 90 Min.:

6 TN = 25 € / 7 TN = 22 € / ab 8 TN = 20 €

Geeignet für Kinder von 4 bis 7 Jahren, die neu mit dem Skaten bzw. Stunt-Scooter Fahren beginnen.

Z-7636 Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Anfänger*innen für Kinder von 8-15 Jahren

Gebührenstaffelung Kursdauer 2 x 135 Min.:

6 TN = 38 € / 7 TN = 32 € / ab 8 TN = 29 €

Geeignet für Kinder von 8 bis 15 Jahren, die neu mit dem Skaten bzw. Stunt-Scooter Fahren beginnen.

Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Fortgeschrittene

Kurstermine stehen noch nicht fest. Kinder können hier jederzeit auf einer Interessent*innenliste vorgemerkt werden. Gebührenstaffelung 2 Kurstage je 135 Minuten:

6 TN = 38 € / 7 TN = 32 € / ab 8 TN = 29 €

Der Kurs wird in einer Kleingruppe mit maximal 10 Teilnehmenden abgehalten.

Voraussetzung: Beherrschen der Sicherheits- und Straßenregeln, geeignete Schutzausrüstung, (Fahrrad-) Helm zwingend, sicher stehen und fahren, auf- und absteigen, pumpen, schnelle Richtungsänderungen

Kursinhalte: Fahren um Hindernisse und Slalom um Leitkegel, Fahren auf Rampen und Springen über Hindernisse, Aufzeigen von Geschicklichkeits-Tricks bis hin zur Kür Individualität, Entdeckung eigener Bewegungsabläufe und Phantasie im Umgang mit dem Skateboard ist meine Auffassung von Skateboarding. Eurer Phantasie sind/werden keine Grenzen gesetzt. Daher gibt es kein Programm an Übungen, das die ganze Gruppe absolvieren muss und jedes Kind hat ein eigenes Vorankommen. Ich werde euch mit Rat und Tat unterstützen.

Z-7635A Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Fortgeschrittene, für Kinder von 4-7 Jahren

Geeignet für Kinder von 4 bis 7 Jahren, die bereits grundlegende Fertigkeiten beim Skaten bzw. Stunt-Scooter Fahren besitzen.

Z-7636A Skateboard-Kurs bzw. Stunt-Scooter-Kurs für Fortgeschrittene, für Kinder von 8-15 Jahren

Geeignet für Kinder von 8 bis 15 Jahren, die bereits grundlegende Fertigkeiten beim Skaten bzw. Stunt-Scooter Fahren besitzen.

Bogenschießen kennenlernen

Schützenhaus Irfersdorf

Referent: Josef Nieberle

Gebührenstaffelung: 3 TN 32 € / 4 TN = 26 € /

5 TN = 21 € / ab 6 TN = 18 €

Bogenschießen für Anfänger*innen/Neulinge - für Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene

Die Teilnehmenden sollen in den 3 Stunden Freude am Bogenschießen bekommen.

Grundlage des Schnupperlehrgangs ist es, das Schießen so intensiv und fachkundig wie möglich vorzustellen.

Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit sind für den Bogensport bestimmende Faktoren.

Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte Bewegung, sondern auch geistiges Training. Leistungssport oder stressfreier Ausgleich - die Wahl liegt bei jeder / jedem selbst.

Z-7640A Bogenschießen kennenlernen

Samstag, 16.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr, 1x

Z-7640B Bogenschießen kennenlernen

Samstag, 08.02.2025, 16:00 - 19:00 Uhr, 1x

Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

FC Beilngries, Gymnastikraum

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Tanzen macht glücklich, schön und schlau!

Dieser Kurs richtet sich an jede*n, der Rhythmus liebt, sich gerne zur Musik bewegt und auf der Suche nach neuen und coolen Bewegungen ist! Er ist geeignet für jede*n im Alter von 10 - 15 Jahren, die gemeinsam mit 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!

Z-7641A Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Dienstag, 17.09.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 13x

Gebühren: 66 €

Z-7641B Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Dienstag, 14.01.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 12x

Gebühren: 61 €

Z-7641C Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Dienstag, 29.04.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x

Gebühren: 51 €

Z-7642 Fitness am „Rasen“ - Kids in Bewegung im Sulzpark - Ferienangebot

Montag, 04.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
Sulzpark

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 26 €

Der Kurs findet nur bei schönem Wetter statt!

Dieser Kurs ist für alle Kinder die auch in den Ferien Spaß haben wollen und vor allem in Bewegung bleiben möchten.

Im wunderschönen Sulzpark werden wir unsere „Muckis“ trainieren. Koordination, Kondition und Ausdauer kommen dabei nicht zu kurz. Wir werden in sämtliche Sportbereiche reinschnuppern und viele neue Outdoorspiele kennenlernen - alles ist möglich. Aktuelle Hits werden uns immer wieder begleiten. Es wird ein spannendes Bewegungsfest sein.

Dieser Kurs soll Spaß machen und vor allem Freude an der Bewegung schüren. Es geht immer um ein „MITEINANDER“. Sport ist cool, aber gemeinsam macht es noch mehr Spaß. Trinkflasche und Isomatte mitbringen!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren (jüngere Kinder auf Anfrage).



Musik erleben für Kinder

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sabrina Kellner, Kinderchorleitung,
Kursleiterin für Musiktheater und künstlerisches Gestalten
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.

Z-7650A Musik erleben für Kinder von 3 bis 4,5 Jahren

Dienstag, 17.09.2024, 16:30 - 17:15 Uhr, 11x
Gebühren: 53 €

Am 08.10.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-7650B Musik erleben für Kinder von 3 bis 4,5 Jahren

Dienstag, 07.01.2025, 16:30 - 17:15 Uhr, 13x
Gebühren: 62 €

Z-7651A Musik erleben für Kinder von 4,5 bis 6 Jahren

Dienstag, 17.09.2024, 17:15 Uhr - 18:00 Uhr, 11x
Gebühren: 53 €

Am 08.10.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-7651B Musik erleben für Kinder von 4,5 bis 6 Jahren

Dienstag, 07.01.2025, 17:15 Uhr - 18:00 Uhr, 13x
Gebühren: 62 €

Z-7652A Mini-Musical für Kinder von 8 bis 11 Jahren – Interessent*innenliste

Kurstermine stehen noch nicht sicher fest. Frühester Beginn 12.03.2025. Kinder können hier jederzeit auf einer Interessent*innenliste vorgemerkt werden.

Zeiten: voraussichtlich mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sabrina Kellner, Kinderchorleitung,
Kursleiterin für Musiktheater und künstlerisches Gestalten
Gebühren: 64 €

Wer schon immer einmal einen kleinen Hauch Theaterluft schnuppern wollte, ist hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir ein Mini-Musical mit Schauspiel, Tanz und Gesang. Ob im Chor, als Solist*in, Schauspieler*in oder Tänzer*in, hier erlebt jedes Kind seinen ganz persönlichen großen Auftritt. Denn natürlich wird unser Mini-Musical auch vor Familien und Freunden zur Aufführung gebracht. Ihr Kind benötigt bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Entspannung für Kinder von 8 bis 12 Jahren

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sabrina Kellner, Kinderchorleitung,
Kursleiterin für Musiktheater und künstlerisches Gestalten
Gebühren: 29 €

Mach mal Pause - Entspannung für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Auch der Alltag von Kindern wird immer anstrengender.

Um so wichtiger ist es auch für sie einmal abzuschalten. Mit Traumreisen, Yoga - Liedern, Massagegeschichten und Achtsamkeitsübungen, nehmen wir Ihr Kind mit auf eine Entspannungsreise.

Ihr Kind benötigt bequeme Kleidung, Rutschsocken, Iso-matte und etwas zu trinken. Wer mag kann zusätzlich ein kleines Kissen und/oder eine Decke mitbringen.



Z-7657A Entspannung für Kinder

Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 18:45 Uhr, 6x
Am 08.10.2024 findet kein Kurs statt.

Z-7657B Entspannung für Kinder

Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 18:45 Uhr, 6x

Z-7657C Entspannung für Kinder

Dienstag, 14.01.2025, 18:00 - 18:45 Uhr, 6x

Z-7657D Entspannung für Kinder

Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 18:45 Uhr, 6x



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

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum
Referentin: Manuela Leinthal

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

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

Yoga hat eine sehr positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele und stärkt die (Muskel-) Kräfte, 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)

Z-84000A Hatha-Yoga

Montag, 16.09.2024, 17:20 - 18:50 Uhr, 12x
Gebühren: 112 €

Z-84000B Hatha-Yoga

Montag, 13.01.2025, 17:20 - 18:50 Uhr, 12x
Gebühren: 112 €

Z-84000C Hatha-Yoga

Montag, 28.04.2025, 17:20 - 18:50 Uhr, 10x
Gebühren: 93 €

Z-84003A Hatha-Yoga

Montag, 16.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühren: 112 €

Z-84003B Hatha-Yoga

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühren: 112 €

Z-84003C Hatha-Yoga

Montag, 28.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Gebühren: 93 €

Z-84010 Autogenes Training

Freitag, 20.09.2024, 17:00 - 18:15 Uhr, 8x
Der Kurs findet an folgenden Tagen statt: 20.09./27.09./11.10./25.10./08.11./22.11./06.12./13.12.2024,
Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum
Referentin: Christine Fuchs
Gebühren: 62 €

Mit Autogenem Training hat jeder Mensch ein wertvolles Instrument in der Hand, um sich in akuten Stresssituationen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Aber auch langfristig führt diese Entspannungstechnik zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Bewusstheit innerer körperlicher und seelischer Vorgänge. Wir werden sensibler gegenüber eigenen Denkleistungen oder auch äußeren Gegebenheiten, die uns in Stress geraten lassen. Die acht Kurseinheiten sind auf vier Monate verteilt, um ausreichend Zeit, für die tägliche Einübung der Formeln (Ruhe, Schwere, Wärme und Organformeln) der Grundstufe des Autogenen Trainings sowie der Rücknahme zu haben. Es werden auch Themen beleuchtet,

wie z. B.: Was passiert bei Stress im Körper? Wie gehe ich mit Stress um? Thema Achtsamkeit ...

Neben konsequentem Üben der Formeln ist auch eine regelmäßige Kursteilnahme wichtig für die erfolgreiche Anwendung des Autogenen Trainings.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Isomatte, Decke, evtl. Kopfkissen

Qigong

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum
Referentin: Jutta Lindner
Gebühren: 62 €

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



Z-84030A Qigong

Dienstag, 24.09.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

Z-84030B Qigong

Dienstag, 14.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

Z-84030C Qigong

Dienstag, 29.04.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

Z-84040A Meditativer Tanz

Mittwoch, 25.09.2024, 16:45 Uhr - 18:15 Uhr 6x
Evang. Gemeindesaal, Limesweg 4
Gebühr: 47 €

NEU!

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 getanzten 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und zum Tanzen geeignete Schuhe, keine Straßenschuhe

Dieser Kurs findet 14tägig statt!

Aquarell- und Acrylmalkurs

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, Zeichensaal
Referentin: Beate Götz

Tauchen Sie ein in die Welt der abstrakten Acryl- und Aquarellmalerei! In diesem inspirierenden Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken, um abstrakte Kunstwerke mit Acryl und Aquarell zu gestalten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, indem Sie eigene Motivvorlagen abstrahieren und in individuelle, ausdrucksstarke Bilder verwandeln. Die Kursleitung zeigt Ihnen den gekonnten Umgang mit Aquarellfarben, Acrylfarben, Kreide, Kohle, Tusche und Bleistift. Freuen Sie sich auf lebendige und farbenfrohe Werke, die in einer kreativen und unterstützenden Gruppenatmosphäre entstehen.

Entdecken Sie die Freude an der abstrakten Malerei und lassen Sie sich von neuen Techniken und Ideen inspirieren! Bitte mitbringen:

Aquarell- Acrylmalblock min. 30 x 40 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 5,00 € zur Verfügung gestellt.

Z-85001A Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag, 24.09.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 Kurstagen je 120 Minuten:
5 TN = 148 € / 6 TN = 125 € / 7 TN = 114 € /
ab 8 TN = 101 €

Z-85001B Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 Kurstagen je 120 Minuten:
5 TN = 135 € / 6 TN = 114 € / 7 TN = 104 € /
ab 8 TN = 92 €

Z-85001C Aquarell- und Acrylmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag, 01.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Kurstagen je 120 Minuten:
5 TN = 162 € / 6 TN = 137 € / 7 TN = 125 € /
ab 8 TN = 110 €

Zeichenkurs

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum

Referentin: Beate Götz

Zeichnen von Licht und Schatten

In diesem Kurs werden grundlegende Themen des Zeichnens erlernt. Was sollte man beim Kauf der Materialien berücksichtigen? Wie baut man einen Gegenstand aus Grundformen auf? Proportionen, das Anlegen von Schraffuren, Licht und Schatten werden ebenfalls behandelt. Der Bleistift kommt dabei hauptsächlich zum Einsatz. Sie lernen aber auch weitere Möglichkeiten kennen, wie zum Beispiel die Technik der Weißhöhung. So setzen Sie sich intensiv mit der Kunst des Zeichnens auseinander und profitieren vom Ideenreichtum und dem Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bleistifte (wenn vorhanden Härtegrad 2B, 4B und 2H), Zeichenpapier A4, Radierer, Spitzer, andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von 5,00 € zur Verfügung gestellt.



Z-85010A Zeichenkurs

Freitag, 27.09.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 10x
Gebührenstaffelung bei 10 Kurstagen je 120 Minuten:
5 TN = 135 € / 6 TN = 114 € / 7 TN = 104 € /
ab 8 TN = 92 €
Am 18.10.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-85010B Zeichenkurs

Freitag, 10.01.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 11x
Gebührenstaffelung bei 11 Kurstagen je 120 Minuten:
5 TN = 148 € / 6 TN = 125 € / 7 TN = 114 € /
ab 8 TN = 101 €

Z-85010C Zeichenkurs

Freitag, 04.04.2025, 09:30 - 11:30 Uhr, 12x
Gebührenstaffelung bei 12 Kurstagen je 120 Minuten:
5 TN = 162 € / 6 TN = 137 € / 7 TN = 125 € /
ab 8 TN = 110 €

Musikgarten - musikalische Früherziehung von 1,5 - 3,5 Jahre mit Begleitung

Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, MZ-Raum

Referentin: Marina Rupp

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgar-

ten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Da erfahrungsgemäß viele Kinder zu Hause das Erlernte nachspielen, empfiehlt es sich, ein eigenes Instrumentensäckchen anzuschaffen.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets-oder-auf-https://ifem-shop.de/shop/> (das Set „MH 15013“).

Wir empfehlen aufgrund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte zu jeder Musikgartenstunde mitbringen: eine Decke oder ein großes Handtuch sowie ihr eigenes Instrumentenset (freiwillig)

Z-85700A Musikgarten

Donnerstag, 19.09.2024, 08:45 - 09:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 €
Am 24.10.2024 und am 21.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-85700B Musikgarten

Donnerstag, 16.01.2025, 08:45 - 09:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 €
Am 27.02.2025 (unsinniger Donnerstag) findet der Kurs in Beilngries (Hauptstraße 49) statt.

Z-85700C Musikgarten

Donnerstag, 03.04.2025, 08:45 - 09:30 Uhr, 8x
Gebühren: 45 €

Z-85701A Musikgarten

Donnerstag, 19.09.2024, 09:45 - 10:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 €
Am 24.10.2024 und am 21.11.2024 findet KEIN Kurs statt.

Z-85701B Musikgarten

Donnerstag, 16.01.2025, 09:45 - 10:30 Uhr, 9x
Gebühren: 51 €
Am 27.02.2025 (unsinniger Donnerstag) findet der Kurs in Beilngries (Hauptstraße 49) statt.

Z-85701C Musikgarten

Donnerstag, 03.04.2025, 09:45 - 10:30 Uhr, 8x
Gebühren: 45 €

Z-85750A Malen und Zeichnen für Kinder ab 10 Jahre

Dienstag, 15.10.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 6x
Grund- u. Mittelschule Kipfenberg, Pfahldorfer Str. 11, Zeichensaal
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 6 Kurstagen je 60 Min:
5 TN = 41 € / 6 TN = 35 € / 7 TN = 31 € / ab 8 TN = 28 €

Hast du Lust auf einen kreativen Malkurs? Hier lernst du verschiedene Aquarell- und Acrylmaltechniken kennen. Wir starten mit Farben und Formen, und die Kinder dürfen aus unterschiedlichen Motiven wählen. Ob abstrakte Formen oder konkrete Bilder – jeder / jede entscheidet selbst, was gemalt wird. Dabei werden Feinmotorik und Farbgefühl spielerisch entwickelt.

Das gemeinsame Experimentieren und die Teilnahme an kreativen Prozessen machen diesen Kurs zu einem besonderen Erlebnis. Freude und Spaß am künstlerischen Ausdruck stehen dabei immer im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Acrylfarben oder Aquarellkasten, 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).

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

Bei Gebührenstaffelungen in den folgenden Sprachkursen gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde

Italienisch für Anfänger*innen - A1

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum

Referentin: Florentine Munz, Lehrkraft für Italienisch, Englisch und Französisch

Gebührenstaffelung: 3 TN = 156 € / 4 TN = 117 € / 5 TN = 94 € / 6 TN = 78 € / ab 7 TN = 67 €

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Z-93202A Italienisch für Anfänger*innen - A1

Dienstag, 01.10.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnisse bzw. Zusteigende mit A1-Niveau.

Z-93202B Italienisch für Anfänger*innen - A1

Dienstag, 14.01.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnisse bzw. Zusteigende mit A1-Niveau.

Z-93202C Italienisch für Anfänger*innen - gutes A1 Niveau

Dienstag, 01.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnisse bzw. Zusteigende mit gutem A1-Niveau.

Z-93212A Italienisch - Fortgeschrittene - Niveau A2.3

Dienstag, 01.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Für Fortgeschrittene - Niveau A2.3 / Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.



Z-93212B Italienisch - Fortgeschrittene - Niveau A2.3

Dienstag, 14.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Für Fortgeschrittene - Niveau A2.3 / Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Z-93212C Italienisch - Fortgeschrittene - Niveau A2.3

Dienstag, 01.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x

Für Fortgeschrittene - Niveau A2.3 / Für Zusteigende mit guten Sprachkenntnissen.

Hatha-Yoga

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

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).

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

Z-94200A Hatha-Yoga

Mittwoch, 11.09.2024, 18:45 - 20:15 Uhr, 13x

Gebühren: 121 €

Z-94200B Hatha-Yoga

Mittwoch, 08.01.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, 13x

Gebühren: 121 €

Z-94200C Hatha-Yoga

Mittwoch, 30.04.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, 10x

Gebühren: 93 €

Z-94201A Hatha-Yoga - sportlich aktiv

Mittwoch, 11.09.2024, 17:15 Uhr - 18:45 Uhr, 13x

Gebühren: 121 €

Z-94201B Hatha-Yoga - sportlich aktiv

Mittwoch, 08.01.2025, 17:15 Uhr - 18:45 Uhr, 13x

Gebühren: 121 €

Z-94201C Hatha-Yoga - sportlich aktiv

Mittwoch, 30.04.2025, 17:15 Uhr - 18:45 Uhr, 10x

Gebühren: 93 €

QiGong

Bürgersaal – Altmannstein

Referentin: Maria Pfaller-Mutz

Der QiGong Kurs beinhaltet ausgewählte Übungen aus dem Gesundheits- und Shaolin QiGong.

Durch das Erlernen uralter chinesischer Übungen, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden, kann das Immunsystem gestärkt, der Atem vertieft und dadurch Stress abgebaut werden. Alle Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt, Gelenke gelockert. Der gesamte Körper entspannt sich und wird wieder beweglich und geschmeidig.

Das Training kann zu geistiger und seelischer Ausgeglichenheit und Entspannung führen.

Durch QiGong Übungen, die Sie im Kurs erlernen, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

Jede der einzelnen Übungen kann gezielt für bestimmte Beschwerden eingesetzt werden, zum Tanken von neuer Energie während des Arbeitsalltags, zur Linderung von Verspannungen nach langen Computertagen oder um den Kopf wieder freizubekommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe

Z-94300A QiGong

Dienstag, 10.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

Gebühren: 51 €

Z-94300B QiGong

Dienstag, 07.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

Gebühren: 46 €

Z-94300C QiGong

Dienstag, 25.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x

Gebühren: 46 €

Bei Bedarf kann auch ein weiterer QiGong Kurs von 17:15 Uhr - 18:15 Uhr angeboten werden. Bei Interesse, bitte melden!

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.

Bitte mitbringen: Matte, Trinken und bequeme Kleidung

Z-94430A Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 13.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 14x

Gebühren: 81 €

Z-94430B Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 10.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x

Gebühren: 70 €

Am 28.03.2025 findet KEIN Kurs statt!

Z-94430C Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 02.05.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 6x

Gebühren: 35 €

Bodystyling am Vormittag

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Veronika Jakob

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte



Z-94538A Bodystyling am Vormittag

Freitag, 13.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 14x

Gebühren: 81 €

Z-94538B Bodystyling am Vormittag

Freitag, 10.01.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €
Am 28.03.2025 findet KEIN Kurs statt!

Z-94538C Bodystyling am Vormittag

Freitag, 02.05.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6x
Gebühren: 35 €

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 Alltag 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.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Handtuch und etwas zu trinken.

Z-94500A Bewegung und Fitness

Montag, 16.09.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, 11x
Gebühren: 64 €
Am 14.10.2024 findet KEIN Kurs statt!

Z-94500B Bewegung und Fitness

Montag, 13.01.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühren: 70 €

Z-94500C Bewegung und Fitness

Montag, 28.04.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, 6x
Gebühren: 35 €

Z-94620A ZUMBA (Sandersdorf)

Geplant donnerstags, ab 26.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Grundschule Sandersdorf, Turnhalle
Referentin: Zum Programmdruck wurde noch keine Kursleitung gefunden.
Bitte lassen Sie sich vormerken!
Gebühren: 61 €

Z-95102 Mal mich an „Keramik selbst bemalen“ – Interessent*innenliste für Altmannstein

Kurstermine für Altmannstein stehen noch nicht fest. Kurse finden frühestens ab 2025 statt. Sie können hier auf einer Interessent*innenliste vorgemerkt werden.

09:30 - 12:30 Uhr, 1x

Referentin: Franziska Grundner, Kunstpädagogin
Gebührenstaffelung bei 5 TN = 33 €/ 6 TN = 28 €/ 7 TN = 24 €/ 8 TN = 21 €/ ab 9 TN = 19 €

Materialkosten: ab 15 €, je nach ausgewähltem Tassenrohling

Eine ganz eigene, individuelle Tasse selbst gestalten, statt einfach nur kaufen:

Sucht euch einen Tassenrohling aus - von der einfachen Henkeltasse bis zum Espressotässchen - und gestaltet ihn mit viel Kreativität und Spaß!

Zur Seite steht euch eine Kunstpädagogin, die alles genau erklärt: Ihr lernt, die Glasuren richtig anzuwenden und verschiedene Gestaltungstechniken. Wir überlegen gemeinsam, welche Farben und Motive sich für euren Rohling eignen und suchen eine passende Technik aus. Dann könnt ihr ganz entspannt arbeiten, bis ihr mit dem Ergebnis zufrieden seid.

So haben wir nicht nur eine wunderbar entspannte Kreativzeit, sondern es entsteht bei jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin ein ganz individuelles Keramikstück, das man im Alltag gerne nutzt - aus der selbstgemachten Tasse schmeckt der Tee und der Kaffee doch gleich noch mal besser.

Habt ihr ein ganz bestimmtes Motiv im Kopf, dann bringt es gerne ausgedruckt mit. Ein mitgebrachter Snack hilft, wenn euch mal kurz die kreative Kraft ausgeht.

Der fertig glasierte Rohling wird die nächsten Tage gebrannt und kann dann in der vhs oder im „Moimio“ in Untereggers-

berg bei Riedenburg abgeholt werden. Gegen eine Versandgebühr kann das Stück auch zugeschickt werden.

Die Materialkosten werden separat mit der Referentin abgerechnet.

Seifen selbst gemacht

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum

Referentin: Katharina Kreuzer

Gebühren: 19 €

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen, macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens selbst herzustellen. Auch der Nachhaltigkeitsaspekt wird hierbei aufgegriffen.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmeliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, das schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden. Im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Z-95160 Seifen selbst gemacht

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Z-95161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 18.01.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Z-95300 Ehering- und Goldschmiedekurs

TERMIN NACH VEREINBARUNG
Goldschmiede Fauner, Altmannstein
Referent: Stefan Fauner

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über nach Absprache individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.

Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49 €

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73 €

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein:
Di., Do., Fr. und Sa. 9:00 - 12:00 Uhr

Inline-Skating

Samstag, 17.05.2024 und Sonntag, 18.05.2024

09:00 - 10:30 Uhr

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Vorplatz

Referentin: Kathrin Hausler

Gebührenstaffelung bei 2 x 90 Min.:

6 TN = 38 € / 7 TN = 32 € / ab 8 TN = 28 €

Je nach Nachfrage wird entschieden, ob ein Anfänger- oder Fortgeschrittenkurs angeboten wird oder beide Kursangebote, jedoch mit Uhrzeitänderung, durchgeführt werden können.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer), Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Z-97400 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

Z-97410 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

Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Anna Schäffer

Gebühren: 31 €

Beim Kinderyoga werden Kinder spielerisch an die Yoga-Übungen herangeführt. Dabei geht es nicht um den perfekten Stil oder die absolute Stille, sondern um Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung. Es kombiniert körperliche Übungen und Atemtechniken mit spielerischen Elementen und Entspannung, um die körperliche und geistige Gesundheit der Kinder zu fördern. Durch die Körperhaltungen (Asanas) erfahren die Kinder Tipps und Tricks wie man innere Ruhe, aber auch Mut und Kraft erlangen kann.

Mit viel Spaß verwandeln sich die Kinder in Bäume, Blumen und Löwen und lernen so ihren Körper und ihren Atem besser kennen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Schlappchen und wenn gewünscht, eigene Isomatte



Z-97420A Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren

Freitag, 20.09.2024, 16:25 - 17:10 Uhr, 8x

Z-97420B Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren

Freitag, 22.11.2024, 16:25 - 17:10 Uhr, 8x

Z-97420C Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren

Freitag, 31.01.2025, 16:25 - 17:10 Uhr, 8x

Z-97420D Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren

Freitag, 04.04.2025, 16:25 - 17:10 Uhr, 8x

Moderner Kindertanz für Kinder von 3 - 6 Jahren

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Anna Schäffer

Gebühren: 31 €

In den abwechslungsreichen Stunden erwartet die Kinder eine bunte Mischung aus rhythmischen und tanztechnischen Aufgaben, ebenso wie das Erlernen von Schrittfolgen und Tänzen. Die kindliche Kreativität wird durch Improvisationen und Improvisationsspiele gefördert. Das Training zielt darauf ab, jedes Kind in seiner Einzigartigkeit zu fördern. Spaß, Humor und Fantasie(-welten) haben dabei einen großen Stellenwert.

Moderner Kindertanz ist für alle Kinder geeignet. Sowohl Mädchen als auch Jungs.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, Turnschuhe oder Schlappchen.

Z-97430A Moderner Kindertanz für Kinder

Freitag, 20.09.2024, 15:30 - 16:15 Uhr, 8x

Z-97430B Moderner Kindertanz für Kinder

Freitag, 22.11.2024, 15:30 - 16:15 Uhr, 8x

Z-97430C Moderner Kindertanz für Kinder

Freitag, 31.01.2025, 15:30 - 16:15 Uhr, 8x

Z-97430D Moderner Kindertanz für Kinder

Freitag, 04.04.2025, 15:30 - 16:15 Uhr, 8x

Z-97600 Projekt: Sei schlau! Mach Dich fit! 1. bis 2. Klasse (Sandersdorf)

Kurstage: donnerstags, 10. Oktober, 7. November,
15. Dezember, 6. März, 3. April.

Grundschule Sandersdorf, Turnhalle, 5x

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 32 €

Kursgebühr incl. 5 € für Bastelmaterialien

Ein Programm für alle Kinder die sich gerne bewegen, gerne etwas Neues ausprobieren, Freude an Musik haben und auch mal dem Alltag entfliehen möchten.

Eine abwechslungsreiche Stunde steht vor uns. Wir lassen uns treiben in den verschiedensten Bereichen.

Tanzwerkstatt:

Bei dieser Tanzstunde wird die natürliche Bewegungsfreude von Kindern gefördert. Einerseits steht hier die eigene Kreativität im Vordergrund. Andererseits werden auf spielerische Art und Weise die verschiedensten Tanztechniken vermittelt, sowie Rhythmus und Taktgefühl geschult. Das Erleben mit allen Sinnen macht diese Tanzstunden zum Erlebnis. Auf aktuelle Hits wird eine Choreographie erlernt oder auch mal ein Tanzutensil fantasievoll gestaltet. Zu guter Letzt werden das Basteln und der Tanz verbunden und es entsteht ein kleiner Showtanz.

Wir spielen Yoga:

Spieleisch Yoga lernen. Einfache Bewegungsabläufe mit großem Effekt. Durch eine phantasievolle Reise versuchen wir den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Kinder lernen sich selbst wahrzunehmen, Stress abzubauen und einfach Freude zu haben (Isomatte).

Thai Bo Mix :

Schattenboxen zu aktueller Musik. Emotionen freien Lauf lassen. Nach einem Aufwärmtraining werden wir verschiedene Schlagtechniken erlernen. Koordination, Kondition, Ausdauer und die Selbstverteidigung werden geschult. Spaßfaktor garantiert (Isomatte).

Und viele Themen mehr!

Das wichtigste Ziel bei diesem Projekt ist neben der Bewegung „DAS MITEINANDER“. Sei schlau! Zusammen sind wir stark! Mach dich fit!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, eine Bastelschere, Buntstifte und Klebestift, sowie ein Getränk für zwischendurch

Z-97610 Spaß mit Bewegung, Entspannung und Tanz (Sandersdorf)

ab Dienstag, 14.01.2025 14:30 Uhr - 15:30 Uhr, 10x

Grundschule Sandersdorf, Turnhalle

Referentinnen: Andrea Kiefer,

Katrin Maluschka, Anna Schäffer

Gebühren: 53 €

NEU!

Kinderbewegungskurs: Tanzen, Yoga, Life Kinetik und Hobby Horsing

Erlebt ein spannendes Abenteuer voller Bewegung, Musik und kreativer Entdeckungen! Unser Programm richtet sich an alle Kinder, die gerne aktiv sind, Musik lieben und neugierig auf Neues sind. Lasst den Alltag hinter euch und taucht ein in abwechslungsreiche Stunden voller Spaß und Kreativität!

Freut euch auf eine bunte Mischung aus verschiedenen Themen, die regelmäßig wechseln. So habt ihr die Chance, Bereiche zu erkunden, die ihr vielleicht bisher noch nicht entdeckt habt. Seid dabei und erlebt unvergessliche Momente!

Hobby Horsing – der Trendsport aus Finnland

Beim Hobby Horsing erleben Kinder gemeinsam mit einem Steckenpferd Elemente aus dem Pferdesport wie Dressur

und Springreiten. Dieser Sport fördert Kondition, Konzentration und Fantasie und wird durch Gymnastikelemente und Übungen aus der Leichtathletik ergänzt. Eigene Hobby Horses können mitgebracht werden, falls vorhanden.

Moderner Kindertanz

In den lebendigen und bunten Tanzstunden erwartet die Kinder eine spannende Mischung aus rhythmischen und tanztchnischen Aufgaben. Sie lernen Schrittfolgen und Tänze, während ihre Kreativität durch Improvisation und spielerische Elemente gefördert wird. Unser Ziel ist es, jedes Kind in seiner Einzigartigkeit zu stärken. Humor, Fantasie und vor allem Spaß stehen dabei im Vordergrund. Moderner Kindertanz ist für alle Kinder geeignet – sowohl für Mädchen als auch für Jungen.

Kinderyoga

Kinderyoga bringt Kindern die Welt des Yoga spielerisch näher. Hier steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern Selbsterfahrung und Freude an der Bewegung. Durch eine Kombination aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Entspannung lernen die Kinder ihren Körper und ihren Atem besser kennen. Sie verwandeln sich mit viel Spaß in Bäume, Blumen oder Löwen und entdecken innere Ruhe, Mut und Kraft. Kinderyoga fördert die körperliche und geistige Gesundheit und macht einfach Spaß!

Life Kinetik für Kinder, 14:00 - 15:00 Uhr

Mit Life Kinetik® wird Ihr Kind auf spielerische Weise fit! Dieses ganzheitliche Training kombiniert Gehirnjogging und Bewegung mit Spaß in der Gruppe. Jede Übung wird so lange trainiert, dass es nicht zu einem Automatismus kommt. Schon nach kurzer Zeit können sich durch eine Stunde Training pro Woche positive Veränderungen in Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Stressniveau Ihres Kindes zeigen. Life Kinetik® wirkt nachweislich gesundheitsfördernd auf Körper, Geist und Seele – selbst bekannte Sportler wie Felix Neureuther und Manuel Neuer oder Trainer Jürgen Klopp schwören darauf!



PARTNER DER VHS



Seniorentreff der Stadt Beilngries

Die aktuellen Programmpunkte, Abfahrtszeiten, Kosten etc. erfahren Sie aus der Gemeindezeitung, der Presse

oder aus dem Schaukasten (gegenüber Kirchvorplatz).

Seniorentanz mit Angela Lerzer jeden Montag

ab 14.30 Uhr im Pfarrheim, Neueinstieg jederzeit möglich

Donnerstag, 05.09.2024

Seniorenachmittag am Volksfest in Beilngries

Mittwoch, 25.09.2024

Wanderung zum Golfstüberl

Treffpunkt: 14 Uhr am Hafen oder 15 Uhr im Lokal

Mittwoch, 16.10.2024, Abfahrt: 8:00 Uhr

Wallfahrt nach Bodenmais

Samstag, 26.10.2024

Vortrag der Försterin Frau Mages zum Thema:

„Unsere heimischen Tiere“

im Gasthaus Krone in Beilngries ab 14 Uhr Bewirtung

und ab 15 Uhr beginnt der Vortrag

Mittwoch, 13.11.2024, 14:00 Uhr

Kathreintanz mit Tommi Hiemer

im Gasthaus Krone

Mittwoch, 27.11.2024, 14:00 Uhr

Vortrag der Caritas zum Thema: „Vorsorgevollmacht-

Patientenverfügung-Betreuungsverfügung“

in der Gams

Mittwoch, 11.12.2024, 14:00 Uhr Lesung zum Advent

mit musikalischer Begleitung „mei staade Zeit“ mit

Lisa Stögbauer

im Gasthaus Krone in Beilngries

Sollten Fahrten stattfinden, erfolgt die Abfahrt mit dem Bus

immer am Seniorenzentrum und an der Frauenkirche. Bitte melden Sie sich für alle Busfahrten im Touristikbüro unter der Tel. 08461/8435 an.

Alle Überweisungen bitte an den Seniorentreff der Stadt Beilngries IBAN DE 54 7606 9462 0002 5155 04 bis spätestens eine Woche vor der Fahrt.

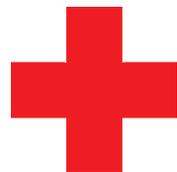
Seniorenbeauftragte der Stadt Beilngries:

Franziska Dietrich

Sie erreichen mich: Mittwoch von 8:00 bis 13:00 Uhr

unter 0160 - 5 03 70 86 oder

per Mail unter: seniorenbeauftragte@beilngries.de



Bayerisches Rotes Kreuz

Erste-Hilfe Kurse

BRK Rettungswache Beilngries,

Wiesenweg 3,

samstags 9 - 17 Uhr

07.09., 05.10., 09.11. und 07.12.24

25.01., 08.02., 08.03., 05.04., 10.05., 07.06., 05.07.,

06.09., 11.10., 08.11. und 06.12.2025

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

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie

unter: <https://eichstaett.bund-naturschutz.de/ortsgruppen/beilngries>



Bund Naturschutz Ortsgruppe Kipfenberg

Samstag, 28.09.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Warum braucht die Arnberger Leite

Schafe und Ziegen?

Kostenlose Wanderung im Rahmen

des Altmühltaler Lamm-Abtriebes

Treffpunkt: Kipfenberg, Alte Schule Böhming, Streuweg

Sonntag, 29.09.2024, 14:30 - 16:00 Uhr

Bunte Vielfalt dank unserer Schafe und Ziegen -

Wanderung zur Fauna und Flora der Magerrasen

Kostenlose Wanderung mit Karl-Heinz Hutter und Helmut

Presser

Treffpunkt: An der Altmühlbrücke in Böhming

Weitere Termine und genauere Beschreibungen finden

Sie unter: <https://eichstaett.bund-naturschutz.de/>

veranstaltungen · Infotelefon: 08465/905131



Tourist-Information Beilngries

Alle Termine und genauere Informationen

finden Sie unter www.beilngries.de/

veranstaltungskalender und auf der Homepage der vhs.



Tourist-Information Kipfenberg

Infotelefon: 08465/941040

Donnerstag, 05.09.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Wandern und Singen“

Kostenlose Wanderung mit Franziska Straus und Gisela Ostermeier
Treffpunkt: Kipfenberg, Maibaum in Kipfenberg, Eichstätter Straße. Die Tour endet beim Gasthof „Zum blauen Hecht“, Grösdorf.
Anmeldung ist erforderlich.

Donnerstag, 12.09.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Kipfenberger Ansichten - heute und vor 100 Jahren“

Kostenlose Wanderung mit Eduard Schnepf

Treffpunkt: Kipfenberg, Marktplatz in Kipfenberg. Die Tour endet beim Gasthof „Zum Blauen Hecht“, Grösdorf.
Anmeldung ist erforderlich.

Zweiter Termin: Anfang bis Mitte Juni

Das genaue Datum wird rechtzeitig über die Homepage, Social Media und die Zeitung bekannt gegeben.

28.09. - 29.09.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Altmühltaler Lamm-Abtrieb in Böhming mit Woll- und Handwerkermarkt

Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie

Ort: Rund ums Römercastell - Wirtshaus & Hotel, Wirtsstraße 9, Kipfenberg-Böhming

01.05. - 30.09. Kostenlose Führung durch die katholische Filialkirche St. Georg

Kirche St. Georg, Frankenring/Eichstätter Straße, 85110 Kipfenberg

Pfarrer Peter Mairhofer führt durch das Gotteshaus, das bis 1458 die Pfarrkirche Kipfenbergs war. Die Kirche entstand in der heutigen Gestalt um 1600 auf mittelalterlicher Grundlage.

Anmeldung beim Katholisches Pfarramt Kipfenberg „Mariä Himmelfahrt“ unter 08465/1037 ist erforderlich.

01.05. - 30.09. Kostenlose Führung durch die katholische Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt

Kath. Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt, Geißberg 15, 85110 Kipfenberg

Eine interessante Kurzführung mit Pfarrer Peter Mairhofer durch das heutige Gotteshaus, das in den Jahren 1624 bis 1627 errichtet wurde und in der Spätzeit des Rokoko eine neue Innenausstattung erfuhr.

Anmeldung beim Katholisches Pfarramt Kipfenberg „Mariä Himmelfahrt“ unter 08465/1037 ist erforderlich.

03.10. - 04.10.2024, 11:30 - 19:00 Uhr

Kermes - Herbstfest der Türkischen Gemeinde in Kipfenberg

Treffpunkt: 85110 Kipfenberg, Bachgasse 26

Neben einer kostenlosen Führung durch die Vereinsräume gibt es auch köstliche Spezialitäten aus der türkischen Küche. Verschiedene Aktivitäten werden angeboten, z.B. Koranrezitationen, Moscheeführungen und Spezialitäten aus der türkischen Küche.

Samstag, 12.10.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Weißwurstseminar in der Metzgerei Neumeyer

Ort: Gasthof-Metzgerei Neumeyer, Frankenring 4, 85110 Kipfenberg

Gebühr: 49 EUR, 45 EUR pro Person bei Gruppenbuchung

Anmeldung ist erforderlich.

Gasthof-Metzgerei Neumeyer, Infotelefon: 08465/94020

Weiterer Termin: Samstag, 23.11.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

07.12. - 08.12.2024 Romantischer Weihnachtsmarkt am Marktplatz in Kipfenberg

01.01. - 31.12. Ortsführung durch das historische Kipfenberg

Treffpunkt: vor dem Kipfenberger Rathaus am Marktplatz.

Bei diesem kurzweiligen Ortsrundgang erhalten Sie Informationen über die abwechslungsreiche Bau- und Herrschaftsgeschichte des Marktes Kipfenberg, die antike Vergangenheit und seine Baudenkmäler.

Die Führung kann durch den Besuch des Fastnachtsmuseums „Fasennickl“ verlängert werden (plus 30 min., Kosten: plus 15 EUR und 1 EUR Eintritt pro Person).

Eintrittspreise/Gebühr: 30 EUR. Für zusätzliche Personen 1,50 EUR Aufpreis

Anmeldung ist erforderlich.

01.01. - 31.12. Führung durchs Fastnachtsmuseum „Fasennickl“

Der Kulturverein „Die Fasennickl“ hat mit dem Museum, das im vollständig renovierten Torwärterhaus (die älteste

Bausubstanz stammt aus dem Mittelalter) untergebracht ist, ein museales Kleinod geschaffen.

Eintrittspreise/Gebühr: nach Vereinbarung und Gruppenstärke.

Kulturverein e. V. „Die Fasennickl“, Tel.0176/81146168, www.fasennickl.de

01.01. - 31.12. jeweils von 10:00 - 16:00 Uhr

Führung durch die Wallfahrtskirche „Heilig Kreuz“

Mühlenstraße 16, 85110 Kipfenberg

Walburga Wagner erklärt bei dieser kurzweiligen Führung das Gotteshaus, das in den Jahren 1756 bis 1757 nach den Plänen des Eichstätter Hofbaumeisters Dominico Barbieri errichtet wurde.

Eintrittspreise/Gebühr: nach Vereinbarung und Gruppenstärke (max. 15 Personen)

Anmeldung ist erforderlich.

Dorfverschönerungsverein Schambach/Attenzell, Infotelefon: 08465/604

Samstag, 05.04.2025, 19:30 Uhr

Jahreskonzert der Blaskapelle Kipfenberg

Grund- und Mittelschule „Am Limes“, neue Turnhalle

Sonntag, 13.04.2025, 11:00 - 18:00 Uhr

Ostermarkt mit verkaufsoffenem Sonntag

Vorstellung des Osterbrunnens und Eröffnung der Kunstausstellung

Ort: Marktplatz, 85110 Kipfenberg

13.04. - 27.04.2025

Mo bis Sa: 16:00 - 18:00 Uhr, Sonntag,

feiertags: 11:00 - 17:00 Uhr

Traditionelle Kunstausstellung mit Künstlern aus der Region Grund- und Mittelschule „Am Limes“, 85110 Kipfenberg

15.08. - 18.08.2025

Kipfenberger Limesfest 2025



Herbst 2024:

- Informationsveranstaltung und Exkursion zum Thema „Schwammstadt“
- Neuauflage der Ausbildungsbroschüre
- siehe www.altmuehl-jura.de/aktuelles



„Ehrenamt macht Schule“ im Frühjahr 2025

- Für Schülerinnen und Schüler an allen Schulen der Region möglich
- Laufzeit 01.02.2025 – 30.06.2025
- www.altmuehl-jura.de/ehrenamtmachtschule/



„Rauf auf s Rad“ im Sommer 2025

- Für Schülerinnen und Schüler an allen Schulen der Region möglich
- Laufzeit 01.06.2025 – 18.07.2025
- www.altmuehl-jura.de/raufaufsrad/

Das Kasperltheater „Wasser ist wichtig“ bietet ab 2025 ein neues Programm für die Kindergärten der Region rund um das Thema Wasser – Buchung über die Geschäftsstelle der Altmühl-Jura GmbH möglich

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

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Infotelefon: 08465/905707

Sonntag, 15.09.2024, 11:00 - 13:00 Uhr

Frühschoppen im Museumsbiertgarten mit der Bourbon Street Jazz Band

Die musikalischen Frühschoppen haben im Biergarten des Römer und Bajuwaren Museums eine lange Tradition. Die Bourbon Street Jazz Band wird bei gepflegter bayerischer Biergartenatmosphäre die Gäste mit dezenten, kultivierten Dixie-, Swing- und Bluesklängen in Stimmung bringen.

19.10. - 20.10.2024

Textilfestival im Römer und Bajuwaren Museum - Workshops, Netzwerken, Strickcafé

Die Workshops mit Beschreibungen sind auf der Homepage des Museums zu finden!

Das Handarbeiten als Hobby ist in! Die Eigenproduktion von Textilien war bis vor wenigen Generationen eine wichtige Fertigkeit, die in jedem Haushalt ausgeübt wurde. Viele der Kenntnisse sind heute fast in Vergessenheit geraten und werden oft nur durch die historische Darstellerszene wieder lebendig: Kammweben, Sprang, Nadelbinden, Bretchenweben, Lucet, Fingerloop, Katzome, Makramee, Tundeln und Flechten,

Noch nie gehört, aber neugierig geworden? Dann meldet euch zu einem der Workshops beim Textilfestival an und schnuppert hinein! Und wer sich noch gar nicht traut: Jeden Tag gibt es eine kurze Reingucken-Sequenz in alle laufenden Workshops. Danach könnt ihr im Strickcafé eure eigene Handarbeit auspacken, Kaffee trinken, mal ein bisschen gucken, mitmachen und sich austauschen!

Sonntag, 10.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Der römische Offizier Sankt Martin

Bei einer kindgerechten Führung wird Leben, Kleidung (Tunika, Schuhe) und Waffen (Schwert, Lanze, Helm, Kettenhemd) von Sankt Martin, dem römischen Offizier vorgestellt und begreifbar gezeigt. Sankt Martin auf dem Pferd erwartet die Kinder danach draußen und sie gehen zusammen in den Burggraben. Dort gibt es eine kleine Martinsgabe.

Eintrittspreise/Gebühr: 5 EUR, ermäßigt: 2,50 EUR

Es ist der reguläre Museumseintritt zu bezahlen.

Anmeldung ist erforderlich.

Mittwoch, 20.11.2024, 8:30 - 14:00 Uhr

Römer sein am Buß- und Bettag

Die Veranstaltung findet nur bei Buchung statt.

Höchsteilnehmerzahl 16 Kinder

In Römerkleidung schlüpfen, sich die Haare auf „römisch“ frisieren, Wellness auf römisch, römische Spiele und römisches Essen zubereiten und dann zusammen genießen – all das am freien Tag mitten in der Woche. Der Eintritt ist frei.

Samstag, 23.11.2024, 20:00 Uhr

Altmühltaler Trachtlermusi

Die Altmühltaler Trachtlermusi spielt zum öffentlichen Volkstanz in den Räumlichkeiten des „Römer und Bajuwarenmuseum Burg Kipfenberg“ auf.

Ob Sternpolka, Hiataamadl, Rehberger Landler oder Zwiefache für Jeden, egal ob Volkstanz-Anfänger oder Köhner ist etwas dabei. Ein lustiger Tanzabend ist garantiert. Eintrittspreise/Gebühr: 10 EUR

Sonntag, 8.12.2024,

zu den Öffnungszeiten des Museums

Saisonöffnung im Römer und Bajuwaren Museum

Kein Scherz, es gibt das Museum wirklich seit 25 Jahren! Zum Saisonstart im Jubiläumsjahr möchten wir auf die letzten 25 Jahre zurückblicken. In der Galerie wird ein buntes Potpourri an Bildern, Zeitungsartikeln, Filmen und Anekdoten die vielseitigen und zahllosen Veranstaltungen wiederaufleben lassen. Wer erinnert sich noch an die Kabarettabende mit Lizzy Aumeier, Konzerte mit FAUN, die Sonderausstellung „Das Unausprechliche“ und und und...

Die einzig verbliebene Taschenlampe des legendären Besucherservice von Max Kammermeier und weitere lustige und interessante Relikte finden sich ebenfalls in unseren Vitrinen.

Eintrittspreise/Gebühr: 5 EUR, Schüler: 2,50 EUR,

Familien: 11 EUR

Kinder unter 6 Jahren bezahlen keinen Eintritt

Partner der VHS

Sonntag, 15.12.2024, 14:00 - 15:00 Uhr

Zeitreise - 25 Jahre Römer und Bajuwaren Museum

Am 15. Dezember, vor genau 25 Jahren, öffnete das Römer und Bajuwaren Museum seine Pforten. Vorangegangen war die unerwartete Entdeckung des „ersten Bayerns“ in Kemathen und die Überlegung einen ortsnahen Ausstellungsort für den spektakulären Fund zu finden. Mit dem Umbau des Wirtschaftsgebäude der Burg Kipfenberg wurde die erste Hürde genommen. Dem Museum Leben einzuhauchen war die zweite große Herausforderung, die vom ersten Tag an dem Museumsteam am Herzen lag und bis heute wichtiger Bestandteil der musealen Arbeit ist. Wir nehmen Sie mit auf eine lebendige Entdeckungsreise durch unser Haus. Danach stoßen wir mit einem Glas römischen Würzweins auf unser Jubiläum an. Eine Veranstaltung aus der Reihe „Winterzeit - Museumszeit“ zwischen Oktober und Ostern in Zusammenarbeit mit den Museen im Naturpark Altmühltal.

Eintrittspreis/Gebühr: 5 EUR, ermäßigt: 2,50 EUR
Führung kostenlos

Montag, 6.01.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

Was haben die Römer je für uns getan?

Eine kurzweilige Führung unter dem Motto „Was haben die Römer je für uns getan?“ Wir nehmen alle Bereiche unter die Lupe und beginnen bei der Schrift, Wehr- und Kampftechnik, Schul-, Bau- und Verwaltungswesen, streifen die sanitären Anlagen und enden beim Weinbau. Sinnigerweise wird der anschließende Workshop „Speise und Trank der Römer“ zum Ziel haben, was auch gemeinsam genossen wird. Eine Veranstaltung aus der Reihe „Winterzeit - Museumszeit“ zwischen Oktober und Ostern in Zusammenarbeit mit den Museen

im Naturpark Altmühltal. Eintrittspreis/Gebühr: 5 EUR
Es ist der reguläre Museumseintritt zu bezahlen.

Sonntag, 09.02.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Bunte Götterwelt

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg
Die bunte römische Götterwelt fasziniert durch ihre Vielfalt und Andersartigkeit und war tatsächlich in den meisten Abbildungen ebenfalls bunt. Lange wurde angenommen, dass die Marmorstatuen und Reliefs weiß waren. Durch neue naturwissenschaftliche Analysen ist es möglich, die Farbigkeit der Skulpturen zu belegen und zu rekonstruieren. Mit antiken Maltechniken wie Ei-Tempera, Enkaustik und Punischem Wachs begeben wir uns auf eine kreative Zeitreise. Nicht für Kinder unter 12 Jahre geeignet!

01.01. - 31.12.

Escape Room im Römer und Bajuwaren Museum

Geheimschriften und Codes waren den Römern nicht fremd, Rätsel und Schabernack auch nicht! Selbst der große Caesar hatte ein eigenes Verschlüsselungssystem. Unsere Besatzung des Limesturms befindet sich auf Patrouille in den germanischen Wäldern und muss der Wachablösung den Schlüssel zum Vorratskeller gut versteckt hinterlassen. Was bietet sich da Besseres an, als aus lauter Spiellaune den neuen Rekruten eine Schnitzeljagd durch den Wohnturm aufzuzahlen? Sind die Neuen in der Lage an die Vorräte (und den Wein) heranzukommen oder werden sie hungern müssen, bis die Patrouille der Veteranen zurück ist? Ihr schlüpf in die Rolle der Rekruten, sucht die Hinweise im museumseigenen Escape Room und versucht, die verschiedenen Geheimcodes zu knacken!

Bei Erfolg wartet eine Überraschung im Café auf euch. Falls nein, hattet ihr zumindest eine halbe Stunde gemeinsamen Spaß beim Rätseln!

Dauer zwischen 20 und 45 Minuten

Eintrittspreis/Gebühr: 5 EUR, ermäßigt: 2,50 EUR,
Schüler: 2,50 EUR, Familien: 11 EUR

Spielbar mit den gelösten Eintrittskarten im Museum.



KomBI – Laufbahnberatung – Einzelcoaching zur beruflichen Weiterbildung

Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund, die in Deutschland nach beruflichen Wegen suchen, ihre Kompetenzen herausfinden und diese im Bewerbungsprozess gut erklären wollen.

Beraterin: Mariana Hirschberger

Termine nach Vereinbarung unter Tel.: +49 (0) 176 55 70 26 11 oder per E-Mail: hirschberger@performplus.de

Die Beratung ist kostenfrei!

Nähere Infos finden Sie auf der Homepage:
www.kombi-laufbahnberatung.de oder www.netzwerk-iq.de

Für Fragen stehen auch die Mitarbeiter*innen der Volkshochschule Beilngries zur Verfügung.

vhs
Volkshochschule
Beilngries

Foto:
Uwe Hansel

**Gemeinsam
Stein für Stein
ans Ziel**

- Fair •
- Modern • Diversität •
- Qualitativ gutes Angebot •
- Wertschätzend • Lebenslanges Lernen •
- Gleichgesinnte • Sozialverträgliche Preise •
- Gesellschaftsentwicklung • Ort der Begegnung und des Dialogs • Vielseitiges und zeitgemäßes Programm • Alle Altersgruppen • Förderung und Erhalt der physischen und psychischen Fähigkeiten • Willkommenskultur

- Beruf
- Gesellschaft
- Junge vhs
- Sprachen
- Gesundheit
- Onlinekurse
- Kultur



**KULTUR
HISTORISCHER
VEREIN**



Mühlweg 1,
85125 Kinding-Pfraundorf

Auf 1000 m² Ausstellungsfläche zeigen wir alte Technik aus den Bereichen Haushalt, Handwerk, Landwirtschaft und Verkehr.

Öffnungszeiten
von April bis Oktober
Jeden Sonn- und Feiertag
von 13:00 bis 17:00 Uhr
Jeden Freitag
von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine von
Veranstaltungen und
Sonderaktionen** entnehmen Sie bitte der Homepage
www.museen-anno-dazumal.de.

**Für Gruppen organisieren wir bei
vorheriger Anmeldung unter Telefon:**
08461-601176
Führungen außerhalb der
Öffnungszeiten.



Hauptstraße 49,
92339 Beilngries

Modelleisenbahnen, Kasperlfiguren, Blechspielzeug, Tretebulldogs, Puppenküchen u.v.m.
Vielleicht finden auch Sie das Spielzeug aus Ihrer Kindheit wieder!

Öffnungszeiten
Ganzjährig jeden Sonn- und Feiertag
von 13:00 bis 17:00 Uhr
April bis Oktober
zusätzlich jeden
Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine von
Veranstaltungen und
Sonderaktionen** entnehmen Sie bitte der Homepage
www.museen-anno-dazumal.de.

Einlass für Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Anmeldung unter
Telefon: 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
PLAUEN | PÖCKING | SCHEBLITZ | SCHLEIZ | SCHONGAU | SCHONUNGEN | STRAUBING | SULZBACH-ROSENBERG | TAUCHE | WEIDEN i.d.OPf.
WÜRZBURG | ZELLINGEN



* Die Beilngrieser
Hotels & Restaurants



Zeit für Genuss

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.

Telefon Beilngries: 08461

 **Die Gams - 6100**

 **Schattenhofer - 64130**

 **Zur Krone - 6530**

 **Der Millipp - 1203**

 **Euringer - 6510**

 **Fuchsbräu - 6520**

www.beilngries.de/gastronomie