



Frühjahr und Sommer 2022

Beilngries mit Kipfenberg
und Altmannstein

Volkshochschule
Beilngries e.V.,

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

Öffnungszeiten:

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



Beruf



Gesellschaft



Junge vhs



Sprachen



Gesundheit



Onlinekurse



Kultur

- > BUCHHALTUNG
- > STEUERBERATUNG
- > UNTERNEHMENSBERATUNG
- > DIGITALISIERUNG

für Gewerbe, Freie Berufe
und Privatpersonen

BERATA /

Beilngries

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT.

Als Berater und Arbeitgeber!

BERATA-GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Grampersdorf, Kirchstraße 8
92339 Beilngries



+49 (0)8466 940050

berata.beilngries@bbjmail.de
www.berata-beilngries.de



Markus
Fehlner

Steuerberater,
Landw. Buchstelle



Gerhard
Meier

Steuerberater,
Landw. Buchstelle



Sonja
Haas

Dipl.-Betriebsw. (FH)
Steuerberaterin



Angela
Haas

Steuerberaterin,
Landw. Buchstelle



Albert
Meier

Steuerberater,
Landw. Buchstelle



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 den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.
- 4. Kontaktaufnahme:** Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.
- 5. Speicherdauer und Löschung:** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

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

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

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

Wichtige Hinweise – Anmeldung

- 1. Wie anmelden?** persönlich im vhs-Büro, 92339 Beilngries, Ringstraße 16, Rückgebäude Rathaus oder telefonisch unter (08461) 266, (beim Besprechen des Anrufbeantworters, muss die Anmeldung durch die vhs bestätigt werden), Fax 267, Internet: <http://www.vhs-beilngries.de>, E-Mail: bildung@vhs-beilngries.de. Auch für Info-Abende und Vorträge muss eine Anmeldung erfolgen.

Geschäftszeiten:

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

2. Wie bezahlen?

- entweder bar im vhs-Büro
- oder per Abbuchungserlaubnis

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

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten 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 ca. drei Wochen vor Kursbeginn.

4. Wie abmelden?

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

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

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

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

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

AGB Volkshochschule Beilngries e.V.

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

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule Beilngries e.V.,
Ringstraße 16,
92339 Beilngries,
Tel. (08461) 266,
Fax 267, www.vhs-beilngries.de,
bildung@vhs-beilngries.de

Redaktion: Petra Pfaller

Auflage: 18.800 Stück

Druck:

M.W. Bauer, 92339 Beilngries

1. Wer wir sind und wen wir ansprechen

Die Volkshochschule (vhs) Beilngries besteht seit 1950 als eingetragener Verein und ist Mitglied des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

Geschäftsführung, Vorstandschaft, Kursleitungen, Verwaltungsangestellte sowie alle anderen für die vhs Beilngries tätigen Mitarbeiter*innen bilden ein großes Wir, welche dem Leitbild loyal verbunden sind.

Dieses Wir ist in erster Linie eine gemeinnützige Einrichtung der Erwachsenen- und Weiterbildung, bietet aber Veranstaltungen für sämtliche Bevölkerungsschichten und Altersgruppen an. Mit unseren Angeboten fördern wir als Standortfaktor die persönliche, soziale, berufliche, kulturelle, politische sowie allgemeine Bildung und tragen zur Steigerung der Lebensqualität des/der Einzelnen und der Stadt Beilngries bei.

Als Ort der Begegnung und des Dialogs sprechen wir neben den treuen Teilnehmenden auch alle diejenigen an, welche

- aus dem Inland zugezogen sind und die Mitbürger*innen kennenlernen wollen
- aus dem Ausland zugezogen sind und aktiv die Integration suchen
- den persönlichen statt medialen Kontakt zu den Mitbürgern/der Mitbürgerinnen wünschen
- die Arbeitswelt nicht/mehr erleben dürfen und sich geistig sowie körperlich fit halten wollen
- Gleichgesinnte suchen.

2. Unsere Aufgaben

Als sozialintegratives Bildungszentrum sehen wir es als unsere Aufgabe an, den Menschen in unserer Region lebenslanges Lernen zu einem breitgefächerten Themenspektrum zu ermöglichen.

Dazu zählen wir:

- die Entwicklung und Weiterbildung sowohl neuer als auch vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten nach dem jeweiligen Bedürfnis- und Kenntnisstand
- Austausch von Erfahrungen
- Entdeckung neuer Interessen
- Förderung/Erhalt der eigenen Gesundheit/Fitness
- Erweiterung des Wissensstandes.

Um der gesamten Gesellschaft im Einzugsgebiet der vhs dieses lebenslange Lernen zu ermöglichen, sind wir bestrebt ein, an deren Bedürfnisse sowie ein an die örtlichen Gegebenheiten angepasstes, zeitgemäßes Veranstaltungsprogramm zu erstellen und den entsprechenden Zugang niederschwellig zu halten.

Ein Hauptaugenmerk legen wir dabei auf ein qualitativ gutes Angebot zu sozial verträglichen Preisen. Hierfür werden geschulte Kursleitungen für die Themengebiete Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Junge vhs, Kultur, Grundbildung, Gesundheit und Instrumentalunterricht eingesetzt.

Durch unsere ausgewählten Kooperationen möchten wir unseren Teilnehmenden einen, zusätzlich zu unserem hausinternen Programm, besonderen Mehrwert bieten.

Für Unternehmen können wir auf Wunsch individuell angepasste Kursformate ausarbeiten und anbieten.

Als moderne Volkshochschule greifen wir im Zuge der Digitalisierung neue technische Möglichkeiten (wie Social Media) auf, um uns einem breiten Publikum, insbesondere aber einer jüngeren Zielgruppe, zu präsentieren und unsere vhs zusammen mit deren Werten, Aufgaben und Zielen vorzustellen. Ebenso soll die Zahl der angebotenen Onlinekurse erhöht werden.

3. Unsere Werte

Unser sämtliches Handeln ist von einem humanistischen Menschenbild geleitet.

Dazu zählt der faire, offene, tolerante und respektvolle Umgang mit allen beteiligten Personen, unabhängig von deren Alter, Geschlecht, Herkunft, sozialen Stand oder deren Religion. Dadurch können wir Chancengleichheit für alle garantieren.

Wir legen ebenso Wert auf die Kommunikation mit unseren Mitgliedern und Teilnehmenden. Wir sind hierzu jederzeit zu Gesprächen bzgl. Anregungen, Lob und Kritik bereit.

Als Zukunftsfaktor begegnen wir den Veränderungen in der Gesellschaft mit der Bereitschaft zur Weiterentwicklung und Verbesserung der jeweiligen Problematik.

Um als gemeinnütziger Verein unserer Verantwortung gerecht zu werden, legen wir Wert auf einen gewissenhaften Umgang mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln.

4. Ressourcen

Finanzielle Ressourcen bilden wir zu 80% – 90% aus Kursgebühren und zu 10% - 20% aus Zuschüssen des Bundes, der Landesregierung und der Kommune.

Das vhs Gebäude wird durch angemietete Räumlichkeiten verschiedener Institutionen bedarfsgerecht erweitert.

Unsere personellen Ressourcen sind ein essenzieller Bestandteil unseres Daseins.

Mitarbeiter*innenfortbildungen und notwendige Neueinstellungen ermöglichen ein kompetentes und motiviertes Arbeiten.

Neben der Zufriedenheit der Mitarbeitenden, trägt auch die Vielfältigkeit unserer Mitglieder zu einer ganzheitlichen Verbesserung des Vereins bei und ermöglicht neue Sichtweisen.

Die Kursleitungen werden angehalten, sich weiterzubilden und aktiv an der Programmgestaltung mitzuwirken. Entsprechend der aktuell geplanten Veranstaltungen wird auf bewährte Referent*innen zugegriffen, der Dozent*innen-Pool wird aber auch durch Neuzugänge ergänzt. Dies gewährleistet ein zeitgemäßes und interessantes Programm.

Bezüglich der natürlichen Ressourcen sind wir bestrebt, durch entsprechende Nachhaltigkeitskonzepte (Energie, Müll, etc.) unseren Beitrag zum Erhalt einer gesunden Umwelt zu leisten. Als lernende und lehrende Organisation sehen wir uns hier in der Verantwortung und sind uns unserer Vorbildfunktion bewusst, so dass Nachhaltigkeitskonzepte in den kommenden Jahren einen erhöhten Stellenwert einnehmen und stetig weiterentwickelt werden müssen.

5. Aktualität

Das Leitbild wird jedes zweite Semester auf seine Aktualität überprüft und ggf. entsprechend abgeändert und ergänzt.

vhs
Volkshochschule
Beilngries

Leitbild

**Gemeinsam
Stein für Stein
ans Ziel**

Fair •
Modern • Diversität •
Qualitativ gutes Angebot •
Wertschätzend • Lebenslanges Lernen •
Gleichgesinnte • Sozialverträgliche Preise •
Gesellschaftsentwicklung • Ort der Begegnung
und des Dialogs • Vielseitiges und zeitgemäßes
Programm • Alle Altersgruppen • Förderung
und Erhalt der physischen und
psychischen Fähigkeiten •
Willkommenskultur

Gesundheit

Onlinekurse

Kultur

Junge vhs

Gesellschaft

Beruf

Sprachen



„Die Voraussetzung für Wissen ist Neugier“

(Jacques-Yves Cousteau)

Es freut mich, dass Sie sich für das neue vhs-Programm interessieren und einen Blick in dieses Bildungsangebot werfen. Hinter uns liegen schwierige Monate, in denen unser Zusammenleben und unsere gegenseitige Rücksichtnahme viel Geduld abverlangt haben. Dies betraf auch die vielen vhs-Kurse, die durch die Pandemievorschriften nicht wie gewohnt in Präsenz stattfinden konnten. Auch in unserem gesellschaftlichen Zusammenleben und unserem Alltag hat sich in den letzten Monaten sehr viel verändert.

Einmal mehr mussten wir feststellen, dass uns die digitale Technik mit ihren Vorzügen, aber auch Grenzen helfen kann, die sozialen Kontakte ein Stück weit zu pflegen und sich weiterzubilden. Wieviel mehr Spaß macht es aber doch, gemeinsam zu lernen, Sport zu treiben und sich auszutauschen im direkten Miteinander.

Das Team der Volkshochschule Beilngries hat wieder ein abwechslungsreiches Kultur- und Weiterbildungsprogramm für Groß und Klein zusammengestellt. Wir freuen uns, wenn aus diesem breiten Angebot etwas Passendes für Sie dabei ist.

Ich wünsche Ihnen ein interessantes und erfolgreiches Frühjahrs-/Sommersemester!

Leben heißt Veränderung - Bleiben Sie neugierig!

Helmut Schloderer

1. Bürgermeister



Petra Pfaller
Geschäftsführerin



Barbara Netter
1. Vorsitzende



Helmut Schloderer
1. stellv. Vorsitzender



Barbara Pickl
2. stellv. Vorsitzende



Kerstin Seidenbusch
Beisitzerin



Hubert Stockmeier
Beisitzer



Cornelia Duft
Beisitzerin



Ingrid Seidenbusch
Beisitzerin



Alexander Pfaller
Mitarbeiter



Rita Kaes
Mitarbeiterin



Monika Stephan
Mitarbeiterin



Kathrin Babel
Mitarbeiterin

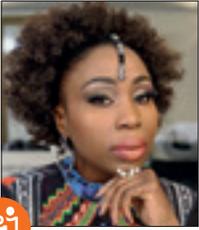


Astrid Englisch
Mitarbeiterin



Daniela Kellner
Mitarbeiterin

6



Marietou Camara
Bereich Gesellschaft



Helga Dollhofer-Veleta
Bereich Gesellschaft



Susanne Gelbmann
Bereich Gesellschaft



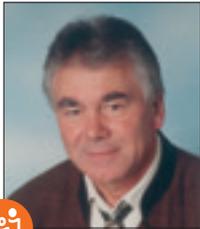
Margit Graf
Bereich Gesellschaft



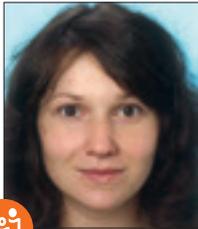
Uwe-Jürgen Hansel
Bereich Kultur



Maximilian Häring
Bereich Gesellschaft



Josef Köstler
Bereich Gesellschaft



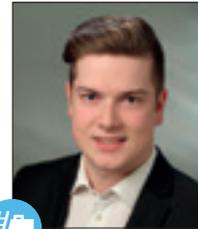
Marie-Luise Schmidt
Bereich Gesellschaft



Ulrich Lohrer
Bereich Gesellschaft



Tanja Oblinger
Bereich Gesellschaft



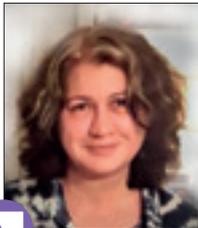
Marcel Hiltner
Bereich Beruf



Patrick Hiltner
Bereich Beruf



Elmira Bauer
Bereich Sprachen



Katalin Beke
Bereich Sprachen



Joanna Bosch
Bereich Sprachen



Michael Landerer
Bereich Sprachen



Celia Liebermann
Bereich Sprachen



Marcela Strunz-Pérez
Bereich Sprachen



Dr. Michaela Spreng
Bereich Sprachen



Elke Veiber
Bereich Sprachen



Peter Babel
Bereich Gesundheit



Daniela Bauer
Bereich Gesundheit



Heidi Baumann
Bereich Gesundheit



Doris Brandl-Babel
Bereich Gesundheit



Mario Brzok
Bereich Gesundheit



Barbara Buzler
Bereich Gesundheit



Petronella Cannon
Bereich Gesundheit



Sandra Dexl
Bereich Gesundheit



Michael Erberle
Bereich Gesundheit



Kerstin Feinis
Bereich Gesundheit



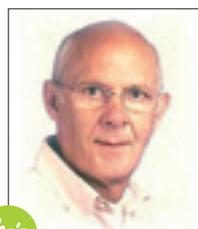
Petra Forster
Bereich Gesundheit



Heidi Hrubesch
Bereich Gesundheit



Veronika Jakob
Bereich Gesundheit



Günter Kernchen
Bereich Gesundheit



Anna Kipke
Bereich Gesundheit



Tanja Küper-Pawlitschek
Bereich Gesundheit



Manuela Leinthal
Bereich Gesundheit



Jutta Lindner
Bereich Gesundheit



Jürgen Lorenz
Bereich Gesundheit



Andrea Meier
Bereich Gesundheit



Anika Meier
Bereich Gesundheit



Franziska Mosandl
Bereich Gesundheit



Angelika Netter
Bereich Gesundheit



Barbara Netter
Bereich Gesundheit



Simone Nicklas
Bereich Gesundheit



Maria Spangler
Bereich Gesundheit



Hannelore Reindl
Bereich Gesundheit



Franziska Renner
Bereich Gesundheit



Kerstin Seidenbusch
Bereich Gesundheit & Junge vhs



Walburga Siegl
Bereich Gesundheit



Ingrid Taudte
Bereich Gesundheit



Marion Thoma
Bereich Gesundheit



Anika Unterburger
Bereich Gesundheit



Irene Vieracker
Bereich Gesundheit



Wagner Heike
Bereich Gesundheit



Monika Winhard
Bereich Gesundheit



Nanni Wolff
Bereich Gesundheit



Stefanie Bergmeir-Hupfer
Bereich Kultur



Charly Böck
Bereich Kultur



Angelika Friedrich
Bereich Kultur



Beate Götz
Bereich Kultur



Kurt Hanisch
Bereich Kultur



Robert Jahny
Bereich Kultur



Brigitte Kern
Bereich Kultur



Katharina Kreuzer
Bereich Kultur



Sonja Nuber
Bereich Kultur



Marina Rupp
Bereich Kultur



Irmgard Stempfle
Bereich Kultur



Jantramas Stiegler
Bereich Kultur



Christine Uter
Bereich Kultur & Junge vhs



Manuela Thumann
Bereich Kultur



Fred Bossie
Bereich Junge vhs



Flexibilität trotz Corona

Aktualisierungen
immer auf unserer
Homepage:
[www.vhs-
beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de)

Rufen Sie uns
an, wir helfen
gerne weiter:
08461 / 266

vhs
Volkshochschule
Beilngries

Unvermeidbarer
Kursabbruch:
Rückerstattung
der Gebühren!

Spätere
Kursangebote bis
in die
Sommerferien!

Je nach Situation:
Weiterführung
vieler Kursangebote
online möglich!

Alternativ zu
Präsenzkursen:
Unser Online-
Angebot, lassen Sie
sich inspirieren!

Unsicher?
Kein Problem, nutzen
Sie spätere Zustiegs-
möglichkeiten, bei
bereits begonnenen
Kursen!



— *Schwarzkünstler seit 1803* —

BAUER-DRUCK

ENTWURF ★ DRUCK ★ INTERNET & DATEN

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

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



Markus und Gudrun Betz
Bereich Junge vhs



Kathrin Hausler
Bereich Junge vhs



Josef Nieberle
Bereich Junge vhs



Perpetua Schickel
Bereich Junge vhs



Caroline Stadler
Bereich Junge vhs

INHALTSVERZEICHNIS

AGB und Wichtige Hinweise Anmeldung 3
Datenschutzerklärung 3
vhs-Vorstandsmitglieder und Team 5
Referenten der vhs 6
Gebühren für Bescheinigungen und Versand! 10

Gesellschaft und Leben

Ich - Du - Wir: Beziehungsmanagement 11
 Online - Selbstsicherheitstraining 11
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen,
 Frauen und Familien 11
 Schafkopfkurs für Einsteiger 11
 Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben 11
 So sichern Frauen ihre Zukunft 11
 Versicherungen für die eigenen vier Wände 11
 Vorsorgeregulungen und Patientenverfügung 11
 Planen und Bauen – vom Traum zum Haus 13
 Kompostgärtner - sind Naturschützer 13
 Der pflegeleichte Garten -
 Grundlagen der Gartengestaltung 13
 Bienenwachstücher -
 nachhaltig und umweltfreundlich 13
 Der nächste Wagen – ein E-Auto? 13
 Sense – Dengeln, Einstellen und Mähen 13
 Minimalismus in der Fotografie 13
 „Superschnelles Styling“ – eine Frisur nicht
 nur zum Weggehen 13
 Top gestylt in fünf Minuten 13
 Das perfekte Augen-Make-up 15
 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten 15
 NEU – Harmonisch Wohnen mit Farben 15
 Wildkräuterwanderung 15

Beruf

Gabelstaplerführerschein 15
 NEU – VBA Einsteigerkurs 15
 Word Einsteigerkurs 15
 Word Aufbaukurs 17
 Smartphone Grundkurs 17
 Computerkurs für Beginner*innen 17
 Excel für Anfänger*innen 17
 Excel – Formeln und Funktionen 17
 NEU – Online - Facebook, Instagram, Twitter -
 soziale Medien sinnvoll nutzen 17
 NEU – Online - WhatsApp, Telegram, Signal,
 Threema und Co. - Messenger Dienste und 17

Sprachen

Integrationskurs - Deutsch – Sprachkurs 17
 Integrationskurs - Deutsch – Sprachkurs – Abend 19
 Orientierungskurs Deutsch 19
 Einbürgerungstest 19
 Englisch 20
 Italienisch 21
 Spanisch 21
 Französisch 21
 Intensivtraining für Schüler*innen Sprachen und Mathematik 21

Gesundheit und Fitness

Vorträge

NEU - Natürlich IMMUN - die körpereigene
 Krankheitsabwehr stärken 21
 Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen – Grundkurs 21
 NEU – Ich esse doch gar nicht so viel und nehme
 trotzdem nicht ab? Wie kann das sein? 23
 NEU – Ernährung und Entzündungen –
 gibt es hier einen Zusammenhang? 23
 NEU – Bedeutung von Wasser und Salz in unserem Körper 23
 NEU – Wie Gefühle und Emotionen
 unsere Organe beeinflussen 23
 NEU – Säure-Basen-Balance 23
 NEU – Ernährung 23
 NEU – Lymphsystem 23
 NEU – Kleine Abfolge von Körperübungen
 zur Aktivierung aller Organe 23
 NEU – Der Mensch und Elektrizität 24
 NEU – Entspannung mit Klangschalen 24
 NEU – Licht - Die Sonne unsere Energiequelle 24
 NEU – Online - Unruhe im Bauch –
 könnte es ein Reizdarm sein? 53

Workshops

Erste Hilfe bei Kindernotfällen - Grundkurs 21
 Wechseljahre – Was wechselt, was verändert sich? 23
 „Stillvorbereitung“ 24
 „Windelfrei - (Wie) Geht das?“ 24
 Babymassage 24
 Faszination Faszien 33
 Orientalischer Tanz zum Kennenlernen und Ausprobieren 49
 Orientalischer Tanz, Improvisation Tribal Style Bellydance 49

Kurse

Fingeryoga 21
 Basenfasten für Anfänger und Fortgeschrittene 23
 Geburtsvorbereitung 24
 Rückbildungsgymnastik 24
 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern 24
 NEU – Beckenboden – Dein Training
 für eine stabile Körpermitte 25
 Yoga für den Beckenboden 25
 Schwangerschaftsyoga 25
 Autogenes Training 25
 Ein Treffen mit sich selbst
 (Meditation und Achtsamkeit) 27
 Hatha-Yoga 27
 Online - Yoga Nidra & Klang 29
 Yoga für den Rücken 29
 Qigong 29
 Pilates 31
 Rücken-Fit 31
 Stretching/Wirbelsäulengymnastik 31
 Wirbelsäulengymnastik 31
 Wirbelsäulengymnastik 50+ 33
 Faszientraining für Beweglichkeit und
 Körperstraffung 33
 XXL – Gesund und fit 33

Funktionelle Bewegungsgymnastik 33
 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken 33
 BODYFIT 33
 BODYFIT – Dance 35
 TAE BO 35
 Fit - Fun - Fetzig am Donnerstag 35
 Body Workout Mix 35
 Aktiv in die zweite Lebenshälfte 35
 Ski – Gymnastik 35
 Zirkeltraining 36
 HIIT – „Functional-Intervall-Training“ 36
 Aquafitness im Flachwasser 36
 Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser 36
 Aquajogging 36
 Kraul – Schwimmkurse 36
 Zumba 36
 Strong by Zumba 37
 NEU – Balance Swing 37
 Piloxing 37
 Last Minute – Frühlings-/Sommer-Workout 37
 Fitness im Sulzpark - Ferienangebot 37
 Jumping 37
 Lauftraining 39
 Mountainbike Anfängerkurse 39
 E-Mountainbike Anfängerkurse 39
 Koronarsport 39
 Selbstverteidigungskurs für
 Mädchen, Frauen und Familien 39
 Bogenschießen für Anfänger*innen (ab 10 Jahre) 39
 Golf – Gruppentrainingkurs 41
 Golf - Platzreifekurs 41

Kultur

Weidenflechtkurs 41
 Seifen selbst gemacht 41
 Die Kunst des Klöppelns 41
 Nähkurs für Anfänger* innen und Fortgeschrittene 41
 Ehering- und Goldschmiedekurs 41
 Basischkochen – leicht und lecker 41
 Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie 41
 NEU – Vegane Familienküche 43
 Thai-Kochkurs mit Fah 43
 NEU – Tortenbacken: Mamoriertes Fondantkuchen 43
 Fettbackenes aus Omas Zeiten 43
 Brotbacken 43
 Hits mit Hack 43
 Spinat 43
 Die Zwiebel in der Küche 43
 Was koche ich heute? 43
 Sommerküche 45
 „Bier hausgemacht“ 45
 Instrumentalunterricht 46
 Afro-Caribbean-Rhythm Fortgeschrittene 47
 CongaConga! Intensiv-Workshop für Trommelerfahrene 47
 Musikgarten – musikalische
 Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung 47

Linedance für Anfänger*innen	48	NEU – Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können	51	Tanz-Werkstatt – Wir basteln uns einen Tanz	57
Linedance	48	NEU – Geschichte und Zukunft der Mode	51	Inline-Skating	59
Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Workshop Orientalischer Tanz zum Kennenlernen und Ausprobieren	49	NEU – Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration	51	Bogenschießen für Anfänger*innen ab 10 Jahren	59
Workshop Orientalischer Tanz, Improvisation Tribal Style Bellydance	49	Rückbildungsgymnastik	53	NEU – Tanzen für Teenies ab 10 Jahren	59
Online-Kurs		Schwangerschaftsyoga	53	Intensiv-Training Sprachen und Mathematik in den Ferien	59
NEU – KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse ist Kurs Nr. 7485	55	Hatha Yoga	53	Kipfenberg	
NEU – Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining	49	Yoga Nidra & Klang	53	Hatha-Yoga	59
NEU – Der nächste Wagen ein E-Auto?	49	BODYFIT mit Heidi	53	Aquarellmalkurs – Kreativ werden	61
Vorträge rund ums Geld mit Ulrich Lohrer über die Onlineplattform Zoom	49	NEU – Unruhe im Bauch – könnte es ein Reizdarm sein?	53	Zeichenkurs	61
NEU – Die Rückkehr der Inflation: Welche Anlagen sind wertsicher?	49	NEU – Ernährung und Entzündungen – gibt es hier einen Zusammenhang	53	Nähkurs	61
NEU – Die eigene Immobilie im Alter	49	NEU – Ich esse doch gar nicht so viel – Wie kann das sein?	53	Musikgarten – „Wir spielen Musik“ (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung	61
NEU – Altersvorsorge-Check	49	NEU – Pausensnacks nach dem Baukastensystem	54	NEU – Kreatives Malen und Zeichnen mit Kindern und Jugendlichen	61
NEU – Das unzufriedene Volk: Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute	51	NEU – Naschen erlaubt? - Sinnvoller Umgang mit Süßem	54		
NEU – Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt	51	NEU – Ausgewogen essen in der Schwangerschaft	54	Altmannstein	
NEU – Die Himmelsscheibe von Nebra - Fürsten, Goldwaffen und Armeen	51	Kulinarische Reise online		Englisch	63
NEU – Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus	51	Gyoza - asiatische Teigtaschen	54	Italienisch	63
NEU – „Galaxien und schwarze Löcher“	51	Pfiffiges Wurzelgemüse	54	Hatha-Yoga	63
NEU – „Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit - Eine wechselvolle Geschichte“	51	Wir kochen uns nach Indien und Pakistan	54	Rücken-Fit	63
NEU – Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten	51	Dünnele - die badische Pizzavariante	54	Zumba	63
NEU – „Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?“	51	Verwegen vegan kochen	54	Bodyfit	63
NEU – Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen – Probleme	51	Kräuter- & Gewürze-Basis-Seminar & -Workshop	54	Seifen selbst gemacht	65
NEU – Nachhaltig, sicher, genussvoll - was trifft den modernen „Geschmack“?	51	Weinkultur Italien - Bilinguale Weinprobe	54	Ehering- und Goldschmiedekurs	65
NEU – Kurt Landauer - Der Präsident des FC Bayern. Briefwechsel mit Maria Baumann	51	Grundbildung		Inline-Skating	65
		„Konzentriert geht's wie geschmiert“	55	Schlosskonzert	45
		Walderlebnistage für Kinder von 6 – 9 Jahren	55	Kulturhistorischer Verein Beilngries-Kinding e.V.	65
		NEU-Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 – 10 Jahren	55	Seniorentreff der Stadt Beilngries	66
		NEU – Online – KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. – 6. Klasse	55	Bayerisches Rotes Kreuz – Lebensrettende Sofortmaßnahmen	66
		Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien ab 7 Jahre	57	Bund Naturschutz	66
		Osterbastelei (5-9 Jahre)	57	Museen im Altmühl-Jura entdecken	66
		Für junge Zauberlehrlinge von 7 – 16 Jahren	57	Tourist-Information Beilngries	66
				Tourist-Information Kipfenberg	66

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

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



Beitrittserklärung:

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

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

Die Volkshochschule ist eine Weiterbildungseinrichtung für Jung und Alt. Unabhängig von Politik, Religion und Geschlecht. Lebenslanges Lernen ist heute für die Menschen unabdingbar. Die Volkshochschule bietet ganzheitliche Bildung auf vielen Gebieten aber auch Freizeitgestaltung mit kulturellen bzw. gesundheitsfördernden Aspekten. Die Volkshochschule Beilngries ist eine kulturelle Einrichtung für Jung und Alt, mit jährlich nahezu 900 Veranstaltungen. Auf vielen Gebieten der Weiterbildung, Kultur, Gesundheit, Fitness und Freizeitgestaltung. Die vhs-Beilngries ist ein eingetragener Verein mit gemeinnütziger Anerkennung. Dazu sind Mitglieder notwendig! In der Mitgliederversammlung, die alle drei Jahre stattfindet und mit Neuwahlen der Vorstandschaft verbunden ist, hat jedes vhs-Mitglied Sitz und Stimme. **Der Jahresbeitrag beträgt derzeit EUR 6,00 / jährlich.**



Gesellschaft

W-1005 Ich - Du - Wir: Beziehungsmanagement

Mittwoch, 16.02.2022
18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Uwe-Jürgen Hansel
Gebühren: 19,00 EUR

NEU!

Auch wenn wir die „anderen“ nicht ändern können, so gibt es dennoch viele Möglichkeiten, etwas im menschlichen Miteinander anders zu machen.

Wir betrachten unsere eigene Rolle im Miteinander. Mit Hilfe von Persönlichkeits- und Kommunikationsmodellen werden wir unsere Mitmenschen - und auch uns selbst - in einem neuen Licht betrachten. So lernen wir unsere Mitmenschen besser kennen und verstehen. Dadurch entstehen neue Erwartungen in der Kommunikation.

Mit diesen neu gewonnenen Erkenntnissen richten wir uns im zwischenmenschlichen Miteinander neu aus und verbessern so unsere Verbindungen in alle Richtungen. Sie erweitern ihr Verständnis in der menschlichen Interaktion.

W-1020-O Online – Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Zeit: beliebig
Seminardauer: ca. 3 Stunden
Onlinezugang: lebenslanger Zugriff
Referent: Thomas Schlauer
Gebühren: 39,00 EUR

NEU!

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Kommunikationstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund 3 Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, als PDF, das heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

W-1061 Selbstverteidigungskurs für Mädchen, Frauen und Familien

Samstag, 12.03.2022
13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
FC Beilngries, Gymnastikraum; An der Altmühl 26
Referent: Jörg Bobens
Gebührenstaffelung:
8 + 9 TN = 25,00 EUR / ab 10 TN = 19,00 EUR

Dieser Kurs ist geeignet für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

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

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

W-1100 Schafkopfkurs für Einsteiger*innen

Donnerstag, 10.03.2022
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 5x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 25,00 EUR

Das Schafkopfspiel ist eines der beliebtesten und meistverbreiteten Kartenspiele Bayerns. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Könner*innen schätzen die grenzenlose Vielfalt des Spiels, Einsteiger*innen sind mit dessen Komplexität jedoch meist überfordert. Schafkopfen lernen kann aber jeder/jede - und mit ein wenig Übung

spielen Sie schnell auf Augenhöhe mit den Profis. In diesem Kurs erlernen und erspielen Sie sich die Grundregeln und wesentlichen Abläufe des Schafkopfspiels. Neben gängigen Spielvarianten und einer Einführung in die eigentümliche Schafkopfsprache, erhalten Sie tiefe Einblicke in die taktischen Raffinesse 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



Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben

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

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

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

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

W-1110 Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben - Einführungsabend

Mittwoch, 16.03.2022
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 9,00 EUR

W-1111 Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben - Aufbaukurs

Mittwoch, 23.03.2022
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 3x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Josef Köstler
Gebühren: 25,00 EUR
Baut auf dem Vortrag W-1110 am 16.03.2022 auf.

W-1200 So sichern Frauen ihre Zukunft

Dienstag, 15.03.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Susanne Gelbmann, Beratungsstellenleiterin
Verbraucher Service Bayern im KDFB e. V.
Gebühren: 11,00 EUR

Moderne Frauen befinden sich in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter, eine Teilzeitbeschäftigung tut aber der Familie gut. Da der herkömmliche Vorsorgegedanke „Mein Ehemann ist meine Rente“ definitiv ein Auslaufmodell ist, benötigen Frauen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen, eine eigene clevere Anlagestrategie sowie einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung.

Anmeldeschluss am 11.03.2022

W-1201 Versicherungen für die eigenen vier Wände

Dienstag, 26.04.2022
19:00 Uhr - 20:15 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Susanne Gelbmann, Beratungsstellenleiterin
Verbraucher Service Bayern im KDFB e. V.
Gebühren: 9,00 EUR

Unwetter treffen uns in Bayern als Folge des Klimawandels immer häufiger. Ein schwerer Hagelsturm beschädigt das Hausdach, der Keller steht in Folge einer Überschwemmung durch Starkregen unter Wasser oder ein Blitzschlag legt die komplette Hauselektrik lahm. Wer die eigene Immobilie und sein Hab und Gut gegen die Schäden durch Naturgefahren ausreichend versichert, erlebt neben dem ganzen Ärger nicht auch noch ein finanzielles Desaster. Leider gibt es keine All-inclusive-Versicherung gegen Unwetterschäden und so muss sich jeder, ob Eigentümer oder Mieter, sein eigenes individuelles Versicherungspaket aus Wohngebäude-, Hausrat- und Haftpflichtversicherung schnüren.

Anmeldeschluss am 22.04.2022

W-1205 Vorsorgeregulungen und Patientenverfügung

Mittwoch, 18.05.2022
19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Maximilian Häring, Rechtsanwalt
Gebühren: 12,00 EUR



Die Patientenverfügung und weitere Vorsorgeregulungen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Organverfügung, sind wichtige Regelungen für den Ernstfall, wenn eine Person ihre Entscheidungsfähigkeit verliert, also für sich selbst nicht mehr entscheiden kann.

Geht es bei der Patientenverfügung darum, eine Entscheidung zu treffen, ob lebenserhaltende Maßnahmen durchgeführt oder beendet werden sollen, so wird in der Vorsorgevollmacht geregelt, welche Personen die Entscheidungen in persönlichen und finanziellen Angelegenheiten übernehmen sollen. Durch die Vorsorgevollmacht wird die Bestellung eines Betreuers vermieden.

Jede*r Teilnehmer*in erhält am Ende des Vortrages eine kurze schriftliche Zusammenfassung ausgehändigt.

EIN HAUS WILL

GUT GEPLANT SEIN

Entscheiden Sie sich jetzt für ein QPP von Hafner Haus!

UNSER QUALITATIVES PLANUNGSPAKET ENTHÄLT:

- **Prüfung der Bebaubarkeit Ihres Grundstücks**
- **Geländeaufnahmen mit modernster Lasertechnologie**
- **Planungsentwurf inkl. einer Korrektur**
- **3D Visualisierung mit virtuellem Durchgang durch Ihr Objekt**
- **Objektunterlagen zur Finanzierung & Förderung**
- **Alle Planungsunterlagen digital auf USB**
- **Ein schlüsselfertiges Angebot für Ihr Traumhaus**

Informationen unter
www.hafner-haus.de

Hafner Haus GmbH

08467-80139 0

85125 Kinding





W-1300 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus

Samstag, 09.04.2022

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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Simone Buchner, Dipl.-Ing. FH Architektin

Gebühren: 56,00 EUR, inkl. Gebühren für das Skript

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

Das eigene Haus soll ein Abbild unserer Lebenseinstellung sein und darum ist nichts wichtiger als eine individuelle, detaillierte Planung, mit der man auch noch Kosten spart.

Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau in den Vordergrund stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen.

Themen:

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

Tagesseminar von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

(12.00 Uhr - 12.45 Uhr Mittagspause; 15.00 Uhr - 15.15 Uhr Kaffeepause)



W-1330 Kompostgärtner - sind Naturschützer

Samstag, 02.04.2022

09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf

Gebühren: 14,00 EUR

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



W-1332 Der pflegeleichte Garten - Grundlagen der Gartengestaltung

Samstag, 02.04.2022

12:30 Uhr - 14:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf

Gebühren: 14,00 EUR

Unsere heutigen Gärten sind individueller und unterschiedlicher denn je. Gärten spiegeln den Lebensstil und den Ge-

schmack 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?

W-1334 Bienenwachstücher - nachhaltig und umweltfreundlich

Samstag, 02.04.2022

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf

Gebühren: 14,00 EUR

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

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

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

Mittwoch, 22.06.2022

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Raimund Kaindl

Gebühren: 13,00 EUR

NEU!

Wie sind die Angaben der Hersteller im Hinblick auf Reichweite, Verbrauch und Anschaffungskosten eines Elektroautos zu bewerten? Interessierte erhalten einen Überblick zu den Grundlagen der E-Mobilität, aktuellen Fahrzeugtypen und deren Antriebsarten. Der Referent wirft einen realistischen Blick auf Reichweiten, Lademöglichkeiten, Steckerkunde, Ladedauer und Infrastruktur in der Region. Den Abschluss des Vortrags bilden Hinweise auf Fördermöglichkeiten und Zuschüsse, wie Kaufprämien und Förderungen für Ladeboxen in der eigenen Garage. Auch auf Verbraucherprobleme im Umfeld der E-Mobilität wird eingegangen.

W-1350 Sense - Dengeln, Einstellen und Mähen

Freitag, 08.04.2022

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

Parkplatz Kevenhüller Brücke über Rhein-Main-Donau

Kanal rechts

Referent: Hans Appelsmeier

Gebühren: 12,00 EUR

Wie bringe ich meine Sense scharf?

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

Der Kurs ist für Leute geeignet, die noch nie eine Sense gedengelt haben oder schon eigene, mehr oder weniger erfolgreiche Versuche mit dem Dengeln hinter sich haben. Wie die Sensenblätter ohne Verletzungsgefahr vom Sensenarm abgenommen werden, zeigt der Dengellehrer. Nach seiner Anleitung können die Teilnehmer*innen mit dem speziellen Dengelhammer auf einem kleinen Amboss das Blatt bearbeiten. Das Metall muss durch die Hammerschläge zu einer Schneide getrieben werden, was das eigentliche "Geheimnis" des Dengelns ist und Übung erfordert. Es gibt noch Tipps zur richtigen Haltung, dem lockeren, unverkrampften Schwung und dem Ablegen des gemähten Grasses. Das vergleichende Arbeiten mit einer von einem erfahrenen Fachmann gedengelten und gewetzten Sense und der selbst bearbeitenden Sense zeigt, ob man schnell gelernt hat oder doch noch üben muss.

Die Teilnehmer sollten eine Sense oder Sichel mitbringen und eventuell vorhandenes Werkzeug zum Dengeln.

Für die Teilnehmer ohne Werkzeuge stehen Dengelambosse und Dengelhammer zur Verfügung. Teilnehmenden, die laute Geräusche stören, werden Ohrstöpsel empfohlen.

W-1400 Minimalismus in der Fotografie

Samstag, 02.04.2022

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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Uwe-Jürgen Hansel

Gebühren: 39,00 EUR

Dieser Life-Style-Trend macht auch bei der Fotografie nicht halt. Reduzieren aufs Wesentliche ist angesagt.

Die Konzentration auf nur wenige Bild-Komponenten erfordert eine sorgfältige Selektion des/der Fotografen*in. Weniger ist mehr - mit wenigen Elementen sollen Emotionen bei dem/der Betrachter*in geweckt werden.

Die Hauptidee von Minimalismus ist, zu versuchen, ein Bild einfach/schlicht zu fotografieren und den/die Betrachter*in die tiefere Bedeutung des Bildes interpretieren zu lassen. Hierzu besprechen wir die Vorgehensweise und üben die Gestaltung minimalistischer Bilder.

Bitte Kamera mit vollgeladenem Akku und leerer Speicherkarte mitbringen.



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

Donnerstag, 07.04.2022

16:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Marietou Camara,

Hair- und Make-up-Stylistin

Gebühren: 16,00 EUR

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

Pfiffige Frisuren, die super schnell gelingen!

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

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

Auf den Punkt gebracht: freche Frisuren für Damen bleiben im Trend!

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

W-1434 Top gestylt in fünf Minuten

Mittwoch, 04.05.2022

17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin

Gebühren: 28,00 EUR

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

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

Wir suchen energiegeladene Mitarbeiter, für spannende Aufgaben.

**Bewirb dich jetzt auf eine der nachfolgenden Stellen
und bringe dein Talent zum leuchten!**

**Aktuell bieten wir folgende Ausbildungen
für September 2022 (m/w/d):**

- Technischer Systemplaner
- Elektroniker für Energie und Gebäudetechnik
- Duales Studium Fachrichtung Elektro- & Informationstechnik
- IT-Systemelektroniker
- Straßenbauer
- Rohrleitungsbauer
- Kauffrau für Büromanagement

**Ist das Deine Ausbildung?
Dann freuen wir uns auf Deine aussagekräftige
Online-Bewerbung unter: be-the.energy**

Ing. Ludwig Freitag Elektro-GmbH & Co. KG
Julia Höcherl
Industriestraße 3 , 92331 Parsberg



Bei Rückfragen wende Dich an Frau Höcherl, Tel.: +49 941 79860-53

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

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

W-1435 Das perfekte Augen-Make-up

Dienstag, 21.06.2022

17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin

Gebühren: 28,00 EUR

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

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



Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

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

Ergänzend erhalten Sie eine Ihrem Farbtyp entsprechende Farbkarte.

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

W-1436 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

Mittwoch, 09.02.2022

17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin

Gebühren: 28,00 EUR

W-1437 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten

Donnerstag, 21.07.2022

17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta, Visagistin

Gebühren: 28,00 EUR

W-1450 Harmonisch Wohnen mit Farben

Freitag, 01.04.2022

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus,

Hauptstr. 51, Beilngries

Referentin: Tanja Oblinger

Gebühren: 21,00 EUR

Ein Abend für alle, die Anregungen über die Raumgestaltung nach Feng Shui erhalten wollen. Feng Shui & Bagua, woher kommt es? – Farbwirkung und Raumbedeutung – Ideen für das eigene Zuhause

Lernziel: Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden – Das Zuhause als Ort der Erholung und Regeneration sehen – Wissen über Farbe und Räume – Kennenlernen anderer Lebenswelten – Die Kursleiterin gibt individuelle Tipps für das Zuhause

Mitzubringen: Kopie vom Grundriss Haus/Wohnung, Lineal, Bleistift, Holzfarbstifte

NEU!

W-1500 Wildkräuterwanderung im Frühjahr

Termin wird noch bekannt gegeben.

14:00 Uhr - 16:30 Uhr, 1x

Treffpunkt: Einfahrt Grundstück Weickl, Gaisberg 35,

Beilngries

Referentin: Marie-Luise Schmidt,

staatl. geprüfte Floristin und Kräuterpädagogin

Gebühren: 17,00 EUR 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 Mitbringsel her.



Beruf

W-2100 Gabelstaplerführerschein: Tageskurs Fahrerschulung

Samstag, 09.07.2022

08:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

Greding, Grund-/Mittelschule,

Berchinger Str. 18, Musikraum / OBI

Referent: Tom Gramer

Gebühren: 115,00 EUR

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

Es gelten für diesen Kurs die Geschäftsbedingungen der vhs Greding!

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

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

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

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

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

W-2260 VBA Einsteigerkurs

Samstag, 30.04.2022 und 07.05.2022

13:30 Uhr - 16:30 Uhr, 2x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Patrick Hiltner

Gebührenstaffelung:

3 TN = 75,00 EUR / 4 TN = 56,00 EUR / 5 TN = 45,00 EUR / ab 6 TN = 37,00 EUR/ ab 7 TN 32,00 EUR

Kursinhalt:

- Was ist VBA? Überblick über die Möglichkeiten
- Voraussetzungen für den Einsatz von VBA: Sicherheitscenter zum Aktivieren von Makros, Add-Ins etc.
- Die VBA-Entwicklungsumgebung
- Eigenschaften, Methoden und Ereignisse
- Grundlegende Programmelemente (Variablen, Konstanten, Datentypen...)
- Kontrollstrukturen in VBA, Lineare Strukturen, Verzweigungen, Schleifen
- Benutzerdefinierte Funktionen, Programmierung von Ereignisprozeduren
- Arbeitsmappen und Tabellen ansteuern und verwalten
- Zellen und Bereiche ansteuern

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind fortgeschrittene Kenntnisse in Excel.

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

Anmeldeschluss: 26.04.2022

W-2261 Word Einsteigerkurs

Samstag, 14.05.2022

13:30 Uhr - 15:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Patrick Hiltner

3 TN = 36,00 EUR / 4 TN = 27,00 EUR / 5 TN = 22,00 EUR / ab 6 TN = 18,00 EUR/ ab 7 TN 16,00 EUR

Kursinhalt:

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

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

AUDIBEL™

Individueller
Akkukomfort:

ViaEdge^{AI}

Entdecken Sie das **erste Im-Ohr-Akkuhörsystem**, das über **integrierte Sensoren** und **künstliche Intelligenz** verfügt. Durch seinen personalisierten Klang bietet das Via Edge AI ein Hörerlebnis wie kein anderes Hörsystem. Sie werden begeistert sein!



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

Marktplatz 4
91171 Greding
Tel.-Nr. 08463 603 47 55

Ringstrasse 13
92339 Beilngries
Tel.-Nr. 08461 70 02 54



Sprachen

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

Anmeldeschluss: 10.05.2022

W-2262 Word Aufbaukurs

Samstag, 28.05.2022

13:30 Uhr - 15:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Patrick Hiltner

3 TN = 36,00 EUR / 4 TN = 27,00 EUR / 5 TN = 22,00 EUR / ab 6 TN = 18,00 EUR / ab 7 TN 16,00 EUR

Kursinhalt:

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

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind sicherer Umgang mit den Microsoft Word in den Grundfunktionalitäten. Mitzubringen sind: Eigener Laptop mit einer Installation von Microsoft Word, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss: 24.05.2022

W-2264 Smartphone Grundkurs

Samstag, 29.01.2022

15:40 Uhr - 17:40 Uhr, 3x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebühren: 52,00 EUR

In diesem Kurs lernen Sie alles rund um Ihr Smartphone kennen. Zum Beispiel: Wie verändere ich die Helligkeit, um auch bei Sonnenschein etwas erkennen zu können? Wie komme ich ins Internet? Wo finde ich Apps und wie kann ich diese installieren? Wie benutze ich WhatsApp? Und vieles mehr.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Eigenes Smartphone mit Ladekabel

Anmeldeschluss: 25.01.2022

W-2266 Computerkurs für Beginner*innen

Samstag, 29.01.2022

13:30 Uhr - 15:30 Uhr, 7x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebühren: 121,00 EUR

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

Mitzubringen sind: Eigener Laptop, Ladekabel, Schreibzeug. Bei Bedarf kann ein Leihgerät der vhs zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss: 25.01.2022

W-2267 Excel für Anfänger*innen

Samstag, 19.03.2022

13:30 Uhr - 15:30 Uhr, 3x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebühren: 52,00 EUR

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Excel übersichtliche und nützliche Tabellen erstellen. Neben der grundlegenden Bedienung des Programms werden Sie auch auf die Themen Eingabe und Bearbeitung von Daten, Formatieren von

Arbeitsblättern und Daten, Anwenden grundlegender Funktionen, Erstellen und Formatieren von Diagrammen, Einbinden von Bildern und Formen sowie das Drucken von Tabellen vorbereitet.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse mit Windows.

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

Anmeldeschluss: 15.03.2022

W-2268 Excel - Formeln und Funktionen

Samstag, 09.04.2022

13:30 Uhr - 15:30 Uhr, 2x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Marcel Hiltner

Gebühren: 35,00 EUR

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

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse in Excel.

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

Anmeldeschluss: 04.04.2022

W-2270-O Online – Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

Donnerstag, 24.03.2022

17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 1x

Online über Microsoft Teams

Referent: Christian Winkmeier

Gebühren: 12,00 EUR

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

Anmeldeschluss: 14.03.2022

Weiterer Termin am 22.06.2022 um 19:00 Uhr – 20:30 Uhr geplant.

W-2272-O Online – WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

Donnerstag, 30.03.2022

17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 1x

Online über Microsoft Teams

Referent: Christian Winkmeier

Gebühren: 12,00 EUR

Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Anmeldeschluss: 20.03.2022

Weiterer Termin am 04.05.2022 um 09:00 Uhr – 10:30 Uhr geplant.

Integration – Deutschkurse

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

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

Allgemeine Erklärungen und Details zu allen Integrations- und Alphabetisierungskursen:

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert für Berechtigte den Integrationskurs, sodass eine Kursgebühr von 2,20 EUR/Unterrichtsstunde als Eigenanteil anfällt. Wird vom Bundesamt keine Genehmigung erteilt, kann am Kurs als Selbstzahler*in mit einer Kursgebühr von 2,80 EUR/Unterrichtseinheit teilgenommen werden.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen, dem Sprachkurs (insges. 600 Stunden 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 Aufenthaltsgestattung und Staatsangehörigkeit Syrien, Eritrea oder Somalia
- 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. § 25 Abs. 5 AufenthG.
- Asylbewerber*in mit einer Aufenthaltsgestattung gemäß § 55 Abs. 1 AsylG

Förderung

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

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

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

Montag, 31.01.2022

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

Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Straße 25

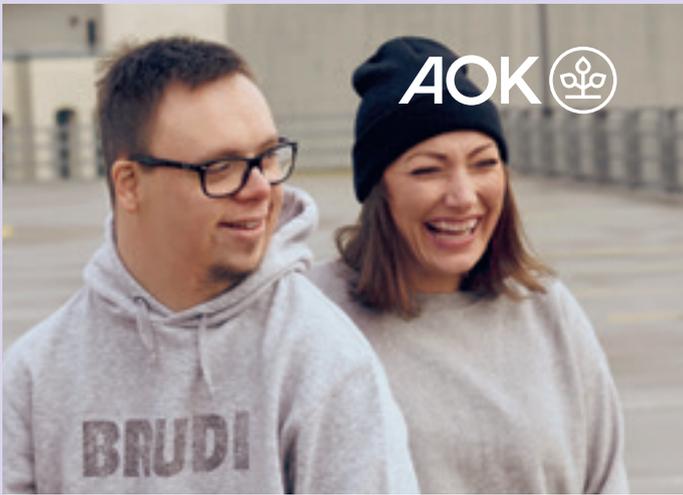
Referentin: Elmira Bauer, Dr. Michaela Spreng

Gebühren: siehe Erklärung oben

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

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.



Fit durch den Tag

Bewegung ist die beste Medizin.
Wir haben die passenden Angebote für Sie!

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kurse

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,- €



BEILNGRIES GOLFKARTE

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

R. WERNER Bau

BAUUNTERNEHMUNG
Restaurations-Fachbetrieb

- Rohbauarbeiten • Sanierungsarbeiten
- Leimbauarbeiten • Gewölbebau • Innen- und Außenputzarbeiten • Wärmedämm-Verbundsysteme

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

QUALITÄT SEIT ÜBER 125 JAHREN

Rollladen
Fenster
Sonnenschutz
Terrassendächer

stahl
www.stahl-rollladen.de

Beilngries-Aschbuch · Ortsstraße 18 · 08461-8153 · info@stahl-rollladen.de

der brillenmacher

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

Buchladen Beilngries

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

V-3031 Integrationskurs am Abend Deutsch - Sprachkurs ab Abschnitt 3

Donnerstag, 10.02.2022
18:30 Uhr - 20:45 Uhr, 165x
Hotel zur Krone, Seminarraum, Hauptstraße 20
Referentin: Katalin Beke
Gebühren: siehe Erklärung Seite 17
Der Unterricht findet an vier Abenden, von Montag bis Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr, statt.
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU

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

Montag, 14.02.2022
18:30 Uhr - 20:45 Uhr, 231x
Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Straße 25
Referentin: Joanna Bosch
Gebühren: siehe Erklärung Seite 17
Der Unterricht findet an vier Abenden, von Montag bis Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr, statt.
Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.
Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

W-3020 Einbürgerungstest

Freitag, 11.03.2022
13:00 Uhr - 14:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Petra Pfaller
Gebühren: 25,00 EUR
Anmeldeschluss: 09.02.2022

W-3021 Einbürgerungstest

Dienstag, 19.07.2022
17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Petra Pfaller
Gebühren: 25,00 EUR
Anmeldeschluss: 20.06.2022

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

Englisch

Englisch mit Herrn Landerer
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780).
Herr Landerer hat seine Sprachkurse nach Sprachniveau gegliedert:
Kurs 1 - 10 entspricht A1
Kurs 11 - 20 entspricht A2
Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse von Herrn Landerer online angeboten bzw. online fortgesetzt.



W-3101 Englisch 2

Mittwoch, 26.01.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen.

W-3102 Englisch 3

Mittwoch, 27.04.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

W-3103 Englisch für Anfänger*innen

Freitag, 28.01.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
Für alle, die keine / fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.

W-3104 Englisch 3

Freitag, 29.04.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

W-3105 Englisch 6

Donnerstag, 27.01.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 9x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 9 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 126,00 EUR / 4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR
Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen. Niveau: A1
Am 24.02.2022 findet kein Unterricht statt.

W-3106 Englisch 7

Donnerstag, 28.04.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen. Niveau: A1

W-3107 Englisch 14

Samstag, 29.01.2022
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen. Niveau: A2

W-3108 Englisch 15

Samstag, 30.04.2022
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen. Niveau: A2

Englisch Konversation

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

W-3110 Englisch Konversation

Montag, 24.01.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

W-3111 Englisch Konversation

Montag, 25.04.2022
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

W-3112 Englisch Konversation

Freitag, 28.01.2022
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

W-3113 Englisch Konversation

Freitag, 29.04.2022
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Englisch mit Frau Liebermann

W-3130 Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 25.01.2022
08:45 Uhr - 10:15 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Celia Liebermann
Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
Kursbuch: Network Now A2.2
Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.



W-3132 Englisch für Senioren/Seniorinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 25.01.2022
 10:30 Uhr - 11:30 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referentin: Celia Liebermann
 Gebührenstaffelung bei 10 UE:
 4 TN = 75,00 EUR / 5 TN = 61,00 EUR / 6 TN = 51,00 EUR / ab 7 TN = 44,00 EUR
 Lehrbuch: Key A2, ab Unit 5

W-3134 Englisch Conversation - Spotlight

Donnerstag, 27.01.2022
 09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referentin: Celia Liebermann
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Es wird mit dem „Spotlight Magazine“ gearbeitet.
 Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1 - B2.

W-3136 Englisch für Fortgeschrittene

Mittwoch, 26.01.2022
 19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 10x
 Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
 Referentin: Celia Liebermann
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Kursbuch: Straightforward B1+
 Eignet sich als Auffrischkurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Englisch mit Frau Veiber

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

W-3140 Englisch Network

Mittwoch, 26.01.2022
 09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referentin: Elke Veiber
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

W-3141 Englisch Network

Mittwoch, 27.04.2022
 09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 5x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referentin: Elke Veiber
 Gebührenstaffelung bei 5 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 70,00 EUR / 4 TN = 55,00 EUR / 5 TN = 44,00 EUR / 6 TN = 37,00 EUR / ab 7 TN = 31,50 EUR

Italienisch

Italienisch mit Herrn Landerer

Die Italienischkurse mit Herrn Landerer gehen bis Niveau A1. Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780).

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



W-3200 Italienisch 2

Mittwoch, 26.01.2022
 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen.

W-3201 Italienisch 3

Mittwoch, 27.04.2022
 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 11x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
 Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

W-3200A Italienisch Anfänger*innen

Dienstag, 25.01.2022
 20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

W-3201A Italienisch 1-2

Dienstag, 26.04.2022
 20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 11x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
 Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen.

W-3202 Italienisch 4

Montag, 24.01.2022
 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Für Zusteigende mit etwas Vorkenntnissen.

W-3203 Italienisch 5

Montag, 25.04.2022
 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 11x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen.

W-3204 Italienisch 6

Dienstag, 25.01.2022
 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen.

W-3205 Italienisch 7

Dienstag, 26.04.2022
 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 11x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
 Für Zusteigende mit besseren Vorkenntnissen.

W-3206 Italienisch 11

Samstag, 29.01.2022
 11:40 Uhr - 13:10 Uhr, 10x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen. Niveau: A2

W-3207 Italienisch 12

Samstag, 30.04.2022
 11:40 Uhr - 13:10 Uhr, 11x
 vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
 Referent: Michael Landerer
 Gebührenstaffelung bei 11 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 154,00 EUR / 4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR
 Für Zusteigende mit guten Vorkenntnissen. Niveau: A2

Italienisch mit Frau Munz

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

W-3200B Italienisch für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 26.01.2022
 19:15 Uhr - 20:45 Uhr, 10x
 Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
 Referentin: Florentine Munz
 Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:
 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR
 Für Zusteigende mit wenig Sprachkenntnisse.
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

NEU!

W-3201B Italienisch mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 27.04.2022
 19:15 Uhr - 20:45 Uhr, 10x
 Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
 Referentin: Florentine Munz

NEU!



Gebührenstaffelung bei 8 Unterrichtseinheiten:
3 TN = 112,00 EUR / 4 TN = 88,00 EUR / 5 TN = 70,40 EUR / 6 TN = 59,20 EUR / ab 7 TN = 50,40 EUR

Für Zusteigende mit geringen Sprachkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

W-3250 Italienisch Konversationskurs

Mittwoch, 23.02.2022
17:30 Uhr - 19:00 Uhr, 12x
Spielzeugmuseum, 1. OG,
Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Florentine Munz

NEU!

Gebührenstaffelung bei 12 Unterrichtseinheiten:
4 TN = 132,00 EUR / 5 TN = 105,60 EUR / 6 TN = 88,80 EUR / ab 7 TN = 75,60 EUR

Folgende Kenntnisse sind Voraussetzung:
Kenntnisse Level A2-B1

Italienisch Konversationskurs mit Natascha Giacometti-Brendel

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

Im Kurs erhalten Sie eine leichte grammatikalische Auffrischung.

Am 02.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-3251 Italienisch Konversationskurs Januar bis April

Mittwoch, 16.02.2022
17:00 Uhr - 18:30 Uhr, 7x
Treffpunkt: Parkplatz VAMED Rehaklinik Berching
Referentin: Natascha Giacometti-Brendel

Gebührenstaffelung bei 7 Unterrichtseinheiten:
4 TN = 77,60 EUR / 5 TN = 61,60 EUR / 6 TN = 51,80 EUR / ab 7 TN = 44,10 EUR

W-3252 Italienisch Konversationskurs Januar bis April

Mittwoch, 16.02.2022
18:40 Uhr - 20:10 Uhr, 7x
Treffpunkt: Parkplatz VAMED Rehaklinik Berching
Referentin: Natascha Giacometti-Brendel

Gebührenstaffelung bei 7 UE:
4 TN = 77,00 EUR / 5 TN = 61,60 EUR / 6 TN = 51,80 EUR / ab 7 TN = 44,10 EUR

Spanisch mit Frau Strunz-Pérez

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



W-3300 Spanisch für Teilnehmende mit mehr Vorkenntnissen

Montag, 07.02.2022
18:00 Uhr - 19:30 Uhr, 14x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Gebührenstaffelung bei 14 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten:
4 TN = 183,00 EUR / 5 TN = 147,00 EUR / 6 TN = 121,80 EUR / ab 7 TN = 105,00 EUR

Kursbuch: Caminos hoy A2 ISBN 978-3-12-515776-7

Lektion: Wird im Kurs bekanntgegeben!

W-3302 Spanisch für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Montag, 07.02.2022
19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 14x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Gebührenstaffelung bei 14 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten:
4 TN = 183,00 EUR / 5 TN = 147,00 EUR / 6 TN = 121,80 EUR / ab 7 TN = 105,00 EUR

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

Lektion: Wird im Kurs bekanntgegeben!

Französisch mit Herrn Landerer

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

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



W-3403 Französisch 5

Donnerstag, 27.01.2022
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 9x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:
Bei 9 Unterrichtseinheiten 3 TN = 126,00 EUR / 4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen. Niveau: A1
Am 24.02.2021 findet kein Unterricht statt.

W-3404 Französisch 6

Donnerstag, 28.04.2022
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:
Bei 10 Unterrichtseinheiten 3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteigende mit einigen Vorkenntnissen. Niveau: A1

Intensivtraining mit Herrn Landerer

Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter „Bemerkung“ an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.

W-3700 Osterferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

genaue Kursbeschreibung siehe Junge VHS

W-3710 Pfingstferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

genaue Kursbeschreibung siehe Junge VHS

W-3720 Sommerferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

genaue Kursbeschreibung siehe Junge VHS



Gesundheit

Bei Gebührenstaffelung gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde.

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten 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 schnellstmöglich.

W-4008 Fingeryoga - Anfänger*innen

Dienstag, 25.01.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum, 1. OG,
Schulungsraum Schachclub
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 10,00 EUR

NEU!

Durch Anregung der Fingerreflexzonen können bei Jung und Alt Beschwerden und Schmerzen gelindert werden und das einfach nur, indem man die Hände immer wieder für einige Minuten in die richtige Stellung bringt.

W-4009 NOCH MEHR FINGERYOGA

Donnerstag, 17.03.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 2x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 20,00 EUR

Sie haben schon Erfahrung mit dem Halten von Mudras gemacht und wollen mit diesen sanften Methoden lernen so manche Beschwerden in den Griff zu bekommen. Dann haben Sie hierdurch die Gelegenheit, die für Sie passenden Fingerstellungen herauszufinden.

Mit regelmäßigem Üben kommt die Belohnung. Mehr Wohlbefinden und weniger gesundheitliche Beschwerden!

Voraussetzung: Anfängerkurs

W-4010 Natürlich IMMUN - die körpereigene Krankheitsabwehr stärken

Mittwoch, 13.04.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 2x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Hannelore Reindl, Heilpraktikerin
Gebühren: 20,00 EUR

NEU!

Mit natürlichen Vitalstoffen die Immunkraft stärken und Bakterien und Viren mit nebenwirkungsfreien Heilpflanzen und Gewürzen bekämpfen. Eine wichtige Maßnahme zur nachhaltigen Verbesserung der Abwehrkräfte liegt in der Darmgesundheit.

W-4020 Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Grundkurs

Samstag, 30.04.2022
09:30 Uhr – 15:30 Uhr, 1x
Greding, Grund-/Mittelschule,
Berchinger Str. 18, Alte Aula
Referentin: Elke Spruck
Gebühren: 38,00 EUR (inkl. Skript)



Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

LVM-Versicherungsagentur
H. & P. Pickl GbR
 Amselstraße 4
 92339 Beilngries
 Telefon 08461 602059
 info@pickl.lvm.de



TRAUM TEXTIL

BISSINGER

- Gardinen
- Kissen
- Polsterarbeiten

Beratung bei
 Ihnen Zuhause

Andrea Bissinger
 Raumausstatterin

Kelheimerstr. 36
 92339 Beilngries

Telefon: 08461 - 602726
 Mobil: 0179 - 5408103



HEIZUNG SANITÄR SOLAR

MICHAEL WOLFSTEINER

Kühlerstraße 8, 85125 Kinding-Haunstetten, Tel. 08467/586

Malermeister
JÜRGEN BISSINGER

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

Wir geben Ihrem Zuhause ein neues Gesicht.

STEPHAN
 BAU & GARTEN

Mathias Stephan
 staatl. gepr. Bautechniker
 Tel.: 0170 / 8700249
 Langenithonhausen 45
 92363 Breitenbrunn
 bau-stephan.de

- ▲ Umbau-/Sanierung
- ▲ Mauer-/Betonarbeiten
- ▲ Garten-/Außenanlagen
- ▲ Pflasterarbeiten
- ▲ Erdarbeiten
- ▲ Minibaggerarbeiten

**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

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 Kinderunfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, 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. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

W-4030 Basenfasten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 23.03.2022

18:30 Uhr - 21:30 Uhr, 6x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Ingrid Taudte, Gesundheitsberaterin

Gebührenstaffelung: bei 6 TN = 88,00 EUR / 7 TN = 78,00 EUR / 8 TN = 69,00 EUR

Basenfasten mit Begleitung.

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

Diese Methode bietet eine Alternative zum klassischen Fasten! Mit viel frischem Gemüse, Salat und Früchten, die der Körper basisch verstoffwechselt, gelangt man zu mehr Leichtigkeit. Sie erleben ein rundum neues Körpergefühl, fühlen sich wieder leichter und vor allem wohl! Basenfasten ist eine milde Fastenform zum Entsäuern und Entgiften.

Für 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:

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

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

Montag: 18:30 - 21:00 Uhr Treffen: Infos, Rezepte, Erfahrungsaustausch, gemeinsam das Abendessen zubereiten

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

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

Montag: 18:30 - 21:30 Uhr Treffen: Wir kochen ein Abschlussmenü, Infos für Aufbau- oder Ernährungsumstellung

Zusätzlich fallen noch Kosten für Material und Skript von ca. 20,00 EUR - 25,00 EUR an.

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

Dienstag, 08.03.2022

18:30 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Angelika Netter

Gebühren: 13,00 EUR

Für Frauen vor und in den Wechseljahren.

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

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

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

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



W-4054 Ich esse doch gar nicht so viel und nehme trotzdem nicht ab? Wie kann das sein?

Dienstag, 25.01.2022

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG,

Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Monika Winhard, zertifizierte Ernährungsberaterin

Gebühren: 11,00 EUR

In unserer modernen Ernährung sind mitunter Stoffe enthalten, die bewirken, dass unser Stoffwechsel gebremst wird und aus dem Gleichgewicht gerät. Übergewicht, Fettleber, Insulinresistenz und auch Diabetes können die Folge sein. Bei diesem Vortrag erläutert die Referentin die Zusammenhänge und zeigt auf, wie diese Stoffwechselfremser identifiziert werden können. Zudem geht sie darauf ein, wie die Ernährung angepasst werden kann, um langfristig ein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

W-4055 Ernährung und Entzündungen - gibt es einen Zusammenhang?

Dienstag, 03.05.2022

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG,

Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Monika Winhard, zertifizierte Ernährungsberaterin

Gebühren: 11,00 EUR

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

Gesundheit darf einfach sein! – Kursreihe W-4060 - 4068

Immer mehr Menschen erkennen, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind und machen sich auf die Suche nach Lösungen, wie sie diese erhalten oder wieder erlangen können. Als Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit möchte Frau Küpfer-Pawlitcschek Sie gerne auf diesem Weg begleiten. Am Vorbild der Natur zeigt Ihnen die Referentin, wie unser Körper mit all seinen Funktionsweisen und Puffersystemen funktioniert, welche Rolle unser Geist dabei spielt und wie wir unserer Seele Aufmerksamkeit und Ruhe schenken können. Dazu stellt sie Ihnen auch verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie wieder neuen Schwung in Ihr Leben bringen können.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, denn die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut!

Folgender Kursreihe liegt ein Gesamtkonzept zugrunde, die Angebote können aber auch, je nachdem, was Sie besonders interessiert, einzeln gebucht werden.

Kurszeiten sind immer mittwochs von 18:30 Uhr – 19:45 Uhr
Referentin: Tanja Küpfer-Pawlitcschek

Die Gebühren pro Kursangebot betragen 10,00 EUR. Bei Buchung aller 9 Vorträge beträgt die Gesamtgebühr 79 EUR.

W-4060 Bedeutung von Wasser und Salz in unserem Körper

Mittwoch, 09.03.2022

Unser Körper besteht zu 70 % aus

Wasser. Hier kann man schon erahnen, wie wichtig es für uns Menschen ist. Neben dem Wasser ist Salz das wichtigste Element in jedem Lebewesen. Die Referentin zeigt Ihnen, wie Wasser und Salz mit der Gesundheit zusammenhängen und gibt Ihnen viele wertvolle Tipps, welche Sie sofort zu Hause in die Praxis umsetzen können.

NEU!

W-4061 Wie Gefühle und Emotionen unsere Organe beeinflussen

Mittwoch, 16.03.2022

Wie hängen Gefühle und Emotionen

mit unserem Organsystem zusammen? Wenn man positive oder negative Emotionen im Alltag erlebt, kann dies auch Einfluss auf die Organe haben. An verschiedenen Beispielen erklärt Ihnen die Referentin, welche Emotionen mit den Hauptorganen in Verbindung stehen und was Sie selbst dazu beitragen können, wieder mehr Ausgeglichenheit in Ihrem Körper zu spüren.

NEU!

W-4062 Säure-Basen-Balance

Mittwoch, 23.03.2022

Die Referentin bringt Ihnen die Grundlagen des Säure-Basenhaushalts im Körper näher und erklärt, welche Rolle er für die Gesundheit spielt. Wie kann eine Übersäuerung im menschlichen Organismus entstehen und was kann jede/jeder Einzelne von uns in seinen Alltag integrieren, damit eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance im Körper entsteht? Sie erhalten Tipps zur Entsäuerung und es werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag aufgezeigt, damit Sie zu Hause gleich damit loslegen können.

NEU!

W-4063 Ernährung

Mittwoch, 30.03.2022

Am Vorbild der Natur wird Ihnen hier gezeigt, wie gesunde Ernährung heute geht.

NEU!

W-4064 Unser Lymphsystem

Mittwoch, 06.04.2022

Wie ist das Lymphsystem im menschlichen Körper aufgebaut und welche Funktionen für die Gesundheit erfüllt es Tag für Tag? Die Referentin zeigt Ihnen verschiedene praktische Übungen, Ihr Lymphsystem täglich mit geringem Aufwand in Schwung zu bringen. Es ist ganz leicht, Sie können es jederzeit in Ihren Alltag integrieren und es darf natürlich Spaß machen!

NEU!

W-4065 Kleine Abfolge von Körperübungen zur Aktivierung der Organe

Mittwoch, 27.04.2022

Mit einer im Kurs vorgestellten Übungsabfolge können Sie frisch und voller Energie in Ihren Tag starten oder wann immer Sie im Alltag etwas für Ihre Gesundheit und Körperhaltung tun wollen. Ihr gesamter Körper wird dabei auf sehr sanfte Weise gedehnt und Entspannung kann dabei entstehen.

NEU!

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und leichten Turnschuhen bzw. dicken Socken.



W-4066 Der Mensch und Elektrizität

Mittwoch, 04.05.2022

NEU!

Anhand von verschiedenen Beispielen zeigt Ihnen die Kursleitung, wie Elektrosmog entsteht, wie er sich auf unsere Gesundheit auswirken kann und welche Möglichkeiten es im Alltag gibt, ihn zu reduzieren. Am wichtigsten erscheint hier ein gesunder Schlafplatz, mit möglichst geringer Belastung.

Außerdem möchte Ihnen die Referentin den Zusammenhang von Kunstlicht und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit näherbringen und welche Lösungsansätze es für Ihren Tagesablauf gibt.

W-4067 Entspannung mit Klangschalen

Mittwoch, 11.05.2022

NEU!

Wie können Sie sich mit Hilfe von Klangschalen besser entspannen? Die Referentin nimmt Sie mit auf eine Körperreise durch alle Organe des Körpers. Durch Anklingen verschiedener Klangschalen im Raum wird das gesamte Körpersystem angesprochen und tiefe Entspannung kann sich im Körper ausbreiten. Einfach nur mal genießen!

Bitte kommen Sie in warmer bequemer Kleidung, evtl. Sportmatte und Decke mitbringen.

W-4068 Licht - Die Sonne unsere Energiequelle

Mittwoch, 18.05.2022

NEU!

Erfahren Sie, welche Bedeutung Licht und die Kraft der Sonne für die Gesundheit hat.

Auch die symbolische Bedeutung der verschiedenen Farben wird in diesem Zusammenhang gemeinsam betrachtet.

W-4100 Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

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

19:00 Uhr - 21:00 Uhr,

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme
Gebühren: Kostenfrei (bitte Versicherungskarte mitbringen)
ANMELDUNG ERFORDERLICH

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

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

W-4105-O Online - Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

Wird derzeit dienstags ONLINE durchgeführt.

18:00 Uhr - 19:00 Uhr,

Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme

Gebühren: kostenfrei

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49

Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern

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:

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



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

Freitag, 21.01.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

Gebühren: 29,00 EUR

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

Freitag, 21.01.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

Gebühren: 29,00 EUR

W-4232 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate

Freitag, 29.04.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

Gebühren: 23,00 EUR

W-4233 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate

Freitag, 29.04.2022

09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 4x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Andrea Meier, staatl. geprüfte Kinderpflegerin

Gebühren: 23,00 EUR

Bei folgenden drei Kursangeboten mit der Referentin Nanni Wolff werden bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs diese Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

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

Samstag, 23.04.2022

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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Nanni Wolff, Zentrum für Frauengesundheit und natürliche Säuglingspflege (ZeFra)

Gebührenstaffelung: 3 TN = 51,00 EUR / 4 TN = 40,00 EUR / ab 5 TN = 32,00 EUR

Paare zahlen grundsätzlich 55,00 EUR, zählen aber als eine Person bei der Gebührenstaffelung.

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

Windelfrei ist alt und die natürlichste Sache der Welt, fernab der Windelindustrie.

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

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

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

Nicht die Babys müssen windelfrei lernen, sondern die Eltern. Babys können es bereits von Geburt an!

W-4245 „Stillvorbereitung“

Samstag, 07.05.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Nanni Wolff, Zentrum für Frauengesundheit und natürliche Säuglingspflege (ZeFra)

Gebührenstaffelung: 3 TN = 41,00 EUR / 4 TN = 30,00 EUR / ab 5 TN = 24,00 EUR

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

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

W-4246 Babymassage Workshop

Samstag, 25.06.2022

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

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Nanni Wolff, Zentrum für Frauengesundheit und natürliche Säuglingspflege (ZeFra)

Gebührenstaffelung: 3 TN = 27,00 EUR / 4 TN = 20,00 EUR / ab 5 TN = 16,00 EUR

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

Sie lernen die Kunst der indischen Babymassage nach Leboyer und massieren Ihre Babys selbst. Hier stehen die Entspannung von Mutter und Baby und die nonverbale Kommunikation im Vordergrund. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Ihr Baby sanft eine Ganzkörpermassage genießen darf. Die Massage und die Yogaübungen wirken sich positiv auf die Gesundheit Ihres Babys aus. Sie wirken beruhigend und belebend zugleich und fördern die kindliche Entwicklung. Gerade bei Babys mit viel Bauchweh ist das oft eine große Hilfe.

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

W-4275 Beckenboden - Dein Training für eine stabile Körpermitte

Donnerstag, 24.02.2022

19:30 Uhr - 20:45 Uhr, 8x

Franziskuskindergarten NEU, Gymnastikraum

Referentin: Anika Unterburger

Gebühren: 54,00 EUR

Besonderer Fokus des Kurses liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Um fit, gesund und aufrecht durch das Leben zu gehen und den Alltag gut meistern zu können, braucht es eine stabile Körpermitte. Das fasziale Beckenbodentraining bietet allen Frauen die Möglichkeit, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse nochmal neu kennenzulernen sowie intensiv etwas für sich und den Beckenboden zu tun. Inkl. Tipps für den Alltag (Alltagssanierung und Aufhaltestrategien).

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

NEU!

Yoga für den Beckenboden

Im Yoga hat der Beckenboden schon seit Jahrhunderten eine besondere Bedeutung. Der Beckenboden ist eins unserer wichtigsten Energiezentren. Ein gesunder Beckenboden kann öffnen und schließen, halten und loslassen. Er ist das Zentrum eines perfekten Zusammenspiels vieler Muskeln und faszialer Strukturen. Gut in Form vermindert er außerdem Rückenschmerzen und Verspannungen.

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

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

Du benötigst: Matte, bequeme Kleidung, etwas zum Trinken

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

W-4280 Yoga für den Beckenboden

Donnerstag, 27.01.2022
19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 9x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dextl
Gebühren: 70,00 EUR
Am 24.02.2022 findet KEIN Kurs statt!



W-4281 Yoga für den Beckenboden

Donnerstag, 28.04.2022
19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dextl
Gebühren: 85,00 EUR

Schwangerschaftsyoga - ONLINE

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49

Referentin: Franziska Renner

W-4300-O ONLINE Schwangerschaftsyoga

Freitag, 28.01.2022, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 5x

W-4301-O ONLINE Schwangerschaftsyoga

Freitag, 11.03.2022, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 5x

W-4302-O ONLINE Schwangerschaftsyoga

Freitag, 29.04.2022, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 6x

W-4303-O ONLINE Schwangerschaftsyoga

Freitag, 24.06.2022, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 6x

Schwangerschaftsyoga – PRÄSENT

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

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

W-4304 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT

Donnerstag, 27.01.2022
18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dextl
Gebühren: 39,00 EUR
Am 24.02.2022 findet KEIN Kurs statt.

W-4305 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT

Donnerstag, 17.03.2022
18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dextl
Gebühren: 39,00 EUR

W-4306 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT

Donnerstag, 05.05.2022
18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dextl
Gebühren: 39,00 EUR

W-4307 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT

Donnerstag, 30.06.2022
18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 5x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Sandra Dextl
Gebühren: 39,00 EUR

Autogenes Training

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 Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des AT zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

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

W-4311 Autogenes Training

Dienstag, 25.01.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 9x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 9 UE:
4 TN = 67,50 EUR/ 5 TN = 56,30 EUR / 6 TN = 53,00 EUR
7 TN = 48,60 EUR

W-4312 Autogenes Training

Dienstag, 03.05.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 10x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 10 UE:
4 TN = 75,00 EUR/ 5 TN = 62,50 EUR / 6 TN = 58,80 EUR
7 TN = 54,00 EUR

W-4313 Autogenes Training

Dienstag, 25.01.2022
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 9x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 9 UE:
4 TN = 67,50 EUR/ 5 TN = 56,30 EUR / 6 TN = 53,00 EUR
7 TN = 48,60 EUR

W-4314 Autogenes Training

Dienstag, 03.05.2022
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 10x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 10 UE:
4 TN = 75,00 EUR/ 5 TN = 62,50 EUR / 6 TN = 58,80 EUR
7 TN = 54,00 EUR

W-4315 Autogenes Training

Mittwoch, 26.01.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 9x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 9 UE:
4 TN = 67,50 EUR/ 5 TN = 56,30 EUR / 6 TN = 53,00 EUR
7 TN = 48,60 EUR

W-4316 Autogenes Training

Mittwoch, 04.05.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 10x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 10 UE:
4 TN = 75,00 EUR/ 5 TN = 62,50 EUR / 6 TN = 58,80 EUR
7 TN = 54,00 EUR

W-4317 Autogenes Training

Mittwoch, 26.01.2022
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 9x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 9 UE:
4 TN = 67,50 EUR/ 5 TN = 56,30 EUR / 6 TN = 53,00 EUR
7 TN = 48,60 EUR

W-4318 Autogenes Training

Mittwoch, 04.05.2022
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 10x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referent: Günter Kernchen
Gebührenstaffelung bei 10 UE:
4 TN = 75,00 EUR/ 5 TN = 62,50 EUR / 6 TN = 58,80 EUR
7 TN = 54,00 EUR

Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)

Unsere Tage sind voll und ständig kommt der Gedanke: Ich habe keine Zeit!

Ständig dreht sich in uns das Gedanken-Karussell und wir bekommen ununterbrochen Unterhaltung von Medien

„ Ungebremst hören.
Auf Profis vertrauen.
Meine Empfehlung an Sie:
Das Hörhaus.

W. Röhrle

WALTER RÖHRL trägt Signia AX

Walter Röhrle ist eine Rallye-Legende. Er lässt sich nicht bremsen. Schon gar nicht von seiner Hörminderung.

Wir finden auch für Sie die perfekte Lösung.



Dietfurt Hauptstr. 31
T 08464 6424988
Di und Do 9-13 Uhr und 14-18 Uhr

Beilngries Hauptstr. 32
T 08461 9455
Mo bis Fr 9-13 und 14-18 Uhr





(Musik, Radio, TV, Internet). Es ist Zeit dem Geist eine Erholung zu geben. Hierdurch werden sich bald positive Eigenschaften, insbesondere in Verbindung mit Achtsamkeit zeigen. Auch eine Verbesserung der Gesundheit. Genießen Sie die Ruhe und kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst! Wir werden mit einigen Entspannungsübungen, einer bewegten Meditation und einer Körperreise unserem Inneren Aufmerksamkeit schenken. Meditation ist so vielseitig. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie nur mal Zeit für sich selbst investieren.

Bitte mitbringen: eine Decke, evtl. Matte und ein Yoga/Meditations-Kissen oder ein kleines Kissen

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



W-4319 Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)

Dienstag, 25.01.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 9x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Kerstin Fenis
Gebühren: 56,00 EUR

Am 29.03.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4320 Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)

Dienstag, 26.04.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3
Referentin: Kerstin Fenis
Gebühren: 50,00 EUR

Hatha-Yoga

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

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

Hatha-Yoga mit Barbara

W-4321 Hatha-Yoga

Montag, 10.01.2022
16:55 Uhr - 18:10 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 74,00 EUR

Am 07.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4323 Hatha Yoga

Montag, 10.01.2022
19:20 Uhr - 20:35 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 74,00 EUR
Am 07.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4335 Hatha-Yoga

Donnerstag, 13.01.2022
19:20 Uhr - 20:35 Uhr, 12x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga mit Jürgen

Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Jürgen Lorenz online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4326 Hatha-Yoga

Donnerstag, 27.01.2022
17:50 Uhr - 19:20 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 93,00 EUR

W-4327 Hatha-Yoga

Donnerstag, 27.01.2022
19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 93,00 EUR

W-4328 Hatha-Yoga

Donnerstag, 28.04.2022
17:50 Uhr - 19:20 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 102,00 EUR

W-4329 Hatha-Yoga

Donnerstag, 28.04.2022
19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referent: Jürgen Lorenz
Gebühren: 102,00 EUR

Hatha-Yoga mit Manuela

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 jeden 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)

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Manuela Leinthalter online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4362 Hatha-Yoga

Dienstag, 25.01.2022
17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthalter
Gebühren: 74,00 EUR

W-4363 Hatha-Yoga

Dienstag, 29.03.2022
17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthalter
Gebühren: 74,00 EUR

W-4364 Hatha-Yoga

Dienstag, 21.06.2022
17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 6x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthalter
Gebühren: 56,00 EUR

W-4365 Hatha-Yoga

Dienstag, 25.01.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthalter
Gebühren: 74,00 EUR

W-4366 Hatha-Yoga

Dienstag, 29.03.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 8x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthalter
Gebühren: 74,00 EUR

W-4367 Hatha-Yoga

Dienstag, 21.06.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 6x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Manuela Leinthalter
Gebühren: 56,00 EUR

Online – Yoga

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49

Referentin: Maria Spangler

W-4340-O Online - Hatha-Yoga, 10x

Montags, Termine ab Januar 2022 auf Anfrage

W-4342-O Online - Hatha-Yoga, 10x

Mittwochs, Termine ab Januar 2022 auf Anfrage



KAUFEN oder VERKAUFEN MIETEN oder VERMIETEN oder zuverlässig VERWALTEN



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

 08461/6402-61
 08461/6402-64

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



**Karina
Sohr**

Abteilungsleiterin Immobilien
Immobilien-Spezialistin
Zert. Hausverwalterin



**Alexandra
Chudov**

Immobilien-Spezialistin
Immobilienkauffrau (IHK)



**Renate
Lengenfelder**

Immobilien-Spezialistin
Zert. Hausverwalterin



Raiffeisenbank Beilngries eG

In der Region für die Region



W-4341-O Online - Yoga Nidra & Klang, 10x

Montags, Termine ab Januar 2022 auf Anfrage

W-4351 Yoga für den Rücken

Dienstag, 11.01.2022
07:55 Uhr - 08:55 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

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.

Yoga für den Rücken mit Heidi

Es gibt viele gute Gründe mit Yoga zu beginnen. Häufige Beweggründe sind körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen. Yogapraxis kann helfen, den ganzen Rücken zu dehnen, zu kräftigen, Verspannungen zu lindern und Dysbalancen auszugleichen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität, mehr Beweglichkeit und innere Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

ACHTUNG: Bei den Kursen mit Heidi Baumann kann sich das Startdatum coronabedingt evtl. verschieben.

W-4352 Yoga für den Rücken

Dienstag, 25.01.2022
17:20 Uhr - 18:20 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Heidi Baumann
Gebühren: 54,00 EUR

W-4353 Yoga für den Rücken

Dienstag, 26.04.2022
17:20 Uhr - 18:20 Uhr, 12x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Heidi Baumann
Gebühren: 65,00 EUR

W-4354 Yoga für den Rücken

Mittwoch, 26.01.2022
17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 10x
Gymnastikraum, Ringstraße 16
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 62,00 EUR

W-4355 Yoga für den Rücken

Mittwoch, 27.04.2022
17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 12x
Gymnastikraum, Ringstraße 16
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 74,00 EUR

W-4356 Yoga für den Rücken

Mittwoch, 26.01.2022
18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 10x
Gymnastikraum, Ringstraße 16
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 62,00 EUR

W-4357 Yoga für den Rücken

Mittwoch, 27.04.2022
18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 12x
Gymnastikraum, Ringstraße 16

Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 74,00 EUR

W-4358 Yoga für den Rücken

Donnerstag, 27.01.2022
17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 10x
Gymnastikraum, Ringstraße 16
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 62,00 EUR

W-4359 Yoga für den Rücken

Donnerstag, 28.04.2022
17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 11x
Gymnastikraum, Ringstraße 16
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 68,00 EUR

W-4360 Yoga für den Rücken

Donnerstag, 27.01.2022
18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 10x
Gymnastikraum, Ringstraße 16
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 62,00 EUR

W-4361 Yoga für den Rücken

Donnerstag, 28.04.2022
18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 11x
Referentin: Heidi Baumann
Kleingruppengebühr bis max. 7 TN: 68,00 EUR

Qigong

Shaolin Qi Gong

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

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

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

ACHTUNG: Bei den Qigong-Kursen mit Jutta Lindner kann sich das Startdatum coronabedingt evtl. verschieben.

W-4375 Qigong

Mittwoch, 26.01.2022
17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 10x
Referentin: Jutta Lindner
Gebühren: 54,00 EUR

W-4376 Qigong

Mittwoch, 27.04.2022
17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 12x
Referentin: Jutta Lindner
Gebühren: 65,00 EUR

Pilates mit Marion

Bauch, Rücken und Beckenboden werden zum Kraftzentrum vereint. In Verbindung mit der Atmung werden vor allem die tieferliegenden Muskeln trainiert, der Körper wird geformt und das Gewebe gestrafft.

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

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

W-4400 Pilates

Mittwoch, 26.01.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referent: Marion Thoma
Gebühren: 49,00 EUR
Am 06.04.2022 findet KEIN Kurs statt!



W-4401 Pilates

Mittwoch, 27.04.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Marion Thoma
Gebühren: 65,00 EUR

Pilates mit Anneliese

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

Das Training zielt nicht nur auf einzelne Muskeln, sondern umfasst den Körper und Geist. Da Bewegungen und Denken zusammengehören, wird Pilates auch als Bodymind-Workout bezeichnet.

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

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

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

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

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

W-4405 Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advanceübungen

Montag, 24.01.2022
08:50 Uhr - 09:50 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anneliese Wolf
Gebühren: 62,00 EUR

W-4407 Pilates für Fortgeschrittene, Basics und Advanceübungen

Montag, 25.04.2022
08:50 Uhr - 09:50 Uhr, 9x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anneliese Wolf
Gebühren: 56,00 EUR

W-4406 Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 24.01.2022
10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 10x



ELEKTROINSTALLATION
BATTERIESPEICHER · SMART-HOME
E-LADESÄULEN · PHOTOVOLTAIK

Geigerfeld 16 · 85125 Kinding
Mobil 0176 / 83053172 · Mail info@elektroak.de

WWW.ELEKTROAK.DE

REISEBÜRO SCHÜTZ

WELTERLEBEN

OB NAH ODER FERN, BERGE ODER MEER,
STÄDTE UND KULTUR, ALLEIN, ZU ZWEIT,
ALS FAMILIE ODER IN DER GRUPPE



DAS TOR ZUR WELT: 92339 BEILNGRIES · HAUPTSTRASSE 39

SPEZIALIST FÜR ALLE REISEWÜNSCHE SEIT **25** JAHREN

TOP SERVICE, INDIVIDUELLE BERATUNG UND BUCHUNG TEL. (08461) 9333
REISEBUERO-M.SCHUETZ@T-ONLINE.DE

www.ihrurlaubspartner.de

#0AO VERBINDET

LOGO · CORPORATE IDENTITY · DRUCKPRODUKTE
WEBSITE & WEBSHOP · SOCIAL MEDIA



0AO KREATION GMBH · BADSTR. 1 A · D-92339 BEILNGRIES
FON +49 (0) 8461 7007500 · MAIL@0AO.DE · WWW.0AO.DE

Ein starkes Team.



Zahnarztpraxis
Dr. Peter Schornagl
Dr. Judith Bacher
Dr. Birnina Seisenberger

Drosselstr. 7 · 92339 Beilngries
Telefon 08461 700599
www.zahnaerzte-beilngries.de

Öffnungszeiten:
Mo 8:00 - 18:00 // Di 8:00 - 20:00
Mi 8:00 - 19:00 // Do 8:30 - 20:00 // Fr 8:00 - 15:00



Die VAMED Rehaklinik Berching sucht:

PFLEGEFACHKRAFT / ALTENPFLEGEFACHKRAFT (m/w/d)

▶ Sie sind ein echter Allrounder und die Arbeit mit älteren Patienten im rehabilitativen Bereich reizt Sie? Dann kommen Sie in unser familienfreundliches Team in die VAMED Rehaklinik Berching!

▶ Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bei Fragen gibt Ihnen unsere Pflegedirektorin Christa Wittmann-Altman unter der Telefonnummer +49 8462 202-204 oder per E-Mail an christa.wittmann-altmann@vamed-gesundheit.de gerne Auskunft.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Bewerben Sie sich online über das Bewerbungsportal
<https://www.vamed-gesundheit.de/reha/berching/unsere-klinik/karriere/stellenangebote/>

oder per Post an:
VAMED Rehaklinik Berching
z.Hd. Inge Weidinger
Krankenhausstraße 3, 92334 Berching

Hier geht es zu den Stellenangeboten



www.vamed-gesundheit.de/berching



Kloster erleben

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

Kloster Plankstetten
92334 Berching
www.kloster-plankstetten.de



vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anneliese Wolf
Gebühren: 62,00 EUR

W-4408 Pilates auch für Anfänger*innen geeignet, Basics und PrePilatesübungen

Montag, 25.04.2022
10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 9x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anneliese Wolf
Gebühren: 56,00 EUR

Pilates Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

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

W-4410 Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 25.01.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 9x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 49,00 EUR

W-4411 Pilates Fortgeschrittene

Dienstag, 26.04.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 12x
Schutzengelkindergarten Beilngries
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 65,00 EUR

W-4412 Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 26.01.2022
19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 9x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 1
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 49,00 EUR

W-4413 Pilates Fortgeschrittene

Mittwoch, 27.04.2022
19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 12x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 1
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 65,00 EUR

Rücken-Fit

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



W-4430 Rücken-Fit

08:55 Uhr - 09:55 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

W-4431 Rücken-Fit

Montag, 10.01.2022
10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

W-4432 Rücken-Fit

Dienstag, 11.01.2022
10:05 Uhr - 11:05 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

W-4436 Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 14.01.2022
08:25 Uhr - 09:25 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

W-4437 Rücken-Fit für Herren

Freitag, 14.01.2022
09:30 Uhr - 10:30 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

W-4438 Rücken-Fit für Frauen

Freitag, 14.01.2022
17:40 Uhr - 18:25 Uhr, 8x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 33,00 EUR
Am 21.01., 04.02. und am 18.02.22 findet KEIN Kurs statt!

W-4439 Rücken-Fit für Herren

Freitag, 14.01.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 8x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 43,00 EUR
Am 21.01., 04.02. und am 18.02.22 findet KEIN Kurs statt!

Rücken-Fit mit Anna

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Anna Kipke online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4434 Rücken-Fit

Donnerstag, 27.01.2022
17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 54,00 EUR

W-4434A Rücken-Fit

Donnerstag, 28.04.2022
17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 7x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 38,00 EUR

W-4435 Rücken-Fit

Donnerstag, 27.01.2022
18:10 Uhr - 19:10 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 54,00 EUR

W-4435A Rücken-Fit

Donnerstag, 28.04.2022
18:10 Uhr - 19:10 Uhr, 7x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 38,00 EUR

W-4440 Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 26.01.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Irene Vieracker / Anna Kipke
Gebühren: 54,00 EUR
Bereits ausgebucht!
Dieser Kurs wird unter Umständen von Frau Anna Kipke vertreten.

W-4441 Stretching/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 27.04.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Irene Vieracker
Gebühren: 54,00 EUR
Bereits ausgebucht!

W-4442 Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 27.01.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Irene Vieracker / Anna Kipke
Gebühren: 54,00 EUR
Bereits ausgebucht!
Dieser Kurs wird unter Umständen von Frau Anna Kipke vertreten. In diesem Fall würde der Kurs mit W-4451 zusammengelegt und beginnt um 09:40 Uhr.

W-4443 Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 28.04.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Irene Vieracker
Gebühren: 54,00 EUR
Bereits ausgebucht!

Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse mit Anna Kipke online angeboten bzw. online fortgesetzt.

WIR SUCHEN DICH! MACH DEIN LEBEN BUNTER.



AUSBILDUNG
zum **Industrielackierer (m/w/d)**



Wir bieten:

- gute Verdienstmöglichkeiten
- Übernahmegarantie und Weiterbildungen
- modernste Technik und Schutzausrüstung

Nutzen Sie einfach die Blitzbewerbung auf unserer Homepage und erfahren Sie noch mehr über den Beruf Industrielackierer und die vielen Möglichkeiten die dieser bietet.

www.vogt-lackiertechnik.de

- Sandstrahlen
- Verzinken
- Lackieren
- Pulverbeschichten



netzmotor

digital+print

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



Ihre Werbung - alles aus einer Hand:

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

www.netzmotor.de

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



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



W-4451 Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Donnerstag, 27.01.2022
09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 62,00 EUR

W-4452 Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Donnerstag, 28.04.2022
09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 7x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 43,00 EUR

Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle falls vorhanden

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Sandra Dexl online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4474 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

Montag, 24.01.2022
19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 10x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 43,00 EUR
Am 07.03.2022 findet KEIN Kurs statt!



W-4475 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung

Montag, 25.04.2022
19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 12x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 58,00 EUR

W-4476 Workshop: Faszination Faszien

Samstag, 29.01.2022
14:00 Uhr - 16:30 Uhr, 1x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Sandra Dexl
Gebühren: 19,00 EUR

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

Faszienrollen sind im Kursraum vorhanden.

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

XXL - Gesund und fit

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse mit Anna Kipke online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4511 XXL - Gesund und fit

Donnerstag, 27.01.2022
08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 10x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 62,00 EUR

W-4512 XXL - Gesund und fit

Donnerstag, 28.04.2022
08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 7x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 43,00 EUR

Funktionelle Bewegungsgymnastik

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.

W-4521 Funktionelle Bewegungsgymnastik

Montag, 10.01.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 59,00 EUR
Am 07.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4525 Funktionelle Bewegungsgymnastik

Dienstag, 11.01.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Barbara Netter
Gebühren: 65,00 EUR

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

Freitag, 21.01.2022
08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 11x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1
Referentin: Walburga Siegl
Gebühren: 53,00 EUR

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

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

Online - BODYFIT mit Heidi

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49
Referentin: Heidi Hrubesch

W-4550-O Online – BODYFIT mit Heidi

Montag, 24.01.2022, 19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 12x

W-4551-O Online – BODYFIT mit Heidi

Montag, 25.04.2022, 19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 10x

BODYFIT mit Anika

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

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Anika online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4552 BODYFIT am Vormittag

Montag, 24.01.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 48,00 EUR

W-4553 BODYFIT am Vormittag

Montag, 25.04.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 11x
FC Beilngries, Gymnastikraum
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 53,00 EUR

Am 20.06.2022 findet KEIN Kurs statt!



W-4554 BODYFIT am Vormittag

Freitag, 28.01.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 48,00 EUR

Brand

Küchen
Eckbänke
Elektrogeräte

KÜCHENSTUDIO



brand-beilngries.de

LEICHT
BOSCH
MIELE
NEFF
SIEMENS
BORA
BERBEL
SCHÖSSWENDER
BLANCO
LOHBERGER
FRANKE

Brand Küchen & Hausgeräte . Im Oehl 2 . Beilngries . Tel. (08461) 70 90

Interesse an
einer Ausbildung
zur/m Bankkauf-
frau/mann? Dann
bewirb Dich jetzt
unter
[vr-bayernmitte.de/
ausbildung](http://vr-bayernmitte.de/ausbildung)

Entspannt die Zukunft planen.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Endlich frei sein!

Unabhängig sein, Wünsche erfüllen, Ziele verwirklichen! Planen Sie Ihre Zukunft gemeinsam mit uns, denn Ihre Wünsche und Ziele stehen im Mittelpunkt unserer Beratung! Gemeinsam finden wir für Sie die richtige finanzielle Lösung! Sprechen Sie mit unseren Beratern vor Ort, rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns online.

Volksbank 
Raiffeisenbank Bayern Mitte eG



W-4555 BODYFIT am Vormittag

Freitag, 29.04.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 11x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 53,00 EUR
Am 24.06.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4557 BODYFIT mit Anika

Dienstag, 25.01.2022
19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 48,00 EUR

W-4558 BODYFIT mit Anika

Dienstag, 26.04.2022
19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 11x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 53,00 EUR
Am 21.06.2022 findet KEIN Kurs statt!

BODYFIT - Dance

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

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

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

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Kerstin online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4560 BODYFIT - Dance

Montag, 24.01.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 43,00 EUR
Am 07.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4561 BODYFIT - Dance

Montag, 25.04.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 58,00 EUR

TAE BO

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

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Anika online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4566 TAE BO

Dienstag, 25.01.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 48,00 EUR

W-4567 TAE BO

Dienstag, 26.04.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 11x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 53,00 EUR
Am 21.06.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4568 TAE BO

Mittwoch, 26.01.2022
19:05 Uhr - 20:05 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referent: Anika Meier
Gebühren: 43,00 EUR
Am 06.04.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4569 TAE BO

Mittwoch, 27.04.2022
19:05 Uhr - 20:05 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Anika Meier
Gebühren: 53,00 EUR
Am 22.06.2022 findet KEIN Kurs statt!

Fit - Fun - Fetzig am Donnerstag

Drei „F“, die für Ihre Gesundheit stehen:

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

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Programm und steigern das Wohlbefinden durch Ausdauertraining und gezielte, beweglich machende und kräftigende Ganzkörpergymnastik.

Abwechslung und Spaß am Sport sind garantiert: u. a. mit Bällen (Pezzi-Rebound-Bälle), Krafttraining mit Hanteln bzw. Theraband, Rope-Skipping, explosives Kick-Box-Training und immer wieder Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Mobilisierung des Rückens sowie Dehn- und Entspannungsübungen.

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden diese Kurse mit Doris online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4570 Fit - Fun - Fetzig am Donnerstag

Donnerstag, 27.01.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Doris Brandl-Babiel
Gebühren: 48,00 EUR

W-4571 Fit - Fun - Fetzig am Donnerstag

Donnerstag, 28.04.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 11x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Doris Brandl-Babiel

Gebühren: 53,00 EUR

Body Workout Mix

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

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

Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

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

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Kurse mit Marion online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4575 Body Workout Mix

Mittwoch, 26.01.2022
19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Marion Thoma
Gebühren: 49,00 EUR

Am 06.04.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4576 Body Workout Mix

Mittwoch, 27.04.2022
19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Marion Thoma
Gebühren: 65,00 EUR

Aktiv in die zweite Lebenshälfte

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

Die Stunde wird abgerundet mit einem Entspannungsblock am Ende.

Das Trainingsprogramm für unsere Junggebliebenen 50plus.

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

W-4577 Aktiv in die zweite Lebenshälfte

Montag, 31.01.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Marion Thoma
Gebühren: 49,00 EUR

W-4578 Aktiv in die zweite Lebenshälfte

Montag, 25.04.2022
18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2
Referentin: Marion Thoma
Gebühren: 65,00 EUR

W-4580 Ski - Gymnastik

Montag, 24.01.2022
19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 43,00 EUR

AUCH EIN SPÄTERER ZUSTIEG MÖGLICH!

Am 07.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.



Zirkeltraining + Volleyball

60 Minuten ZIRKELTRAINING und 30 Minuten Volleyball.

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

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

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

W-4592 Zirkeltraining

Mittwoch, 12.01.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referent: Franz Bruckschlögl
Gebühren: 40,00 EUR

W-4593 Zirkeltraining + Volleyball

Mittwoch, 12.01.2022
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 11x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referent: Franz Bruckschlögl
Gebühren: 45,00 EUR

W-4595 HIIT - „Hochintensives Intervall-Training“

Dienstag, 01.02.2022
18:30 Uhr - 19:15 Uhr, 8x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Marina Hoh
Gebühren: 29,00 EUR

Ein Mix aus Kraftintervallen und Ausdauerheiten lassen das Herz schneller schlagen. Die Teilnehmenden entscheiden selber, wie weit sie gehen wollen! Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert, der Stoffwechsel angeregt und die optimale Fettverbrennung gefördert. Dieser Workout ist für alle Sportler*innen geeignet, die Spaß am Sport haben und die Grenzen austesten wollen.

W-4600 Aquafitness im Flachwasser

Mittwoch, 02.02.2022
19:00 Uhr - 19:45 Uhr, 10x
Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk
Gebühren: 36,00 EUR
Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

Aquafitness im Flachwasser
„Gesund sein und bleiben.“

Die Vorteile des Wassers optimal nutzen: Der Auftrieb entlastet die Gelenke, der Widerstand stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Somit kommt es weder zu Überforderung noch zu Muskelkater. „Aquafitness“ ist ein sanftes, aber effektives Fitnessangebot. Geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger*innen, sowie alle, die mit Spaß im Wasser trainieren wollen.

W-4610 Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Mittwoch, 02.02.2022
19:45 Uhr - 20:30 Uhr, 10x
Hallenbad Beilngries
Referent: Mario Brzosk
Gebühren: 36,00 EUR
Gebühr zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Grundsätzlich gilt Aquatraining als ideales Mittel, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Es ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwider-

stand 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.

Aquajogging

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!

W-4614 Aquajogging I

Dienstag, 11.01.2022
17:15 Uhr - 18:00 Uhr, 12x
Hallenbad Beilngries
Referentin: Franziska Mosandl
Gebühren: 43,00 EUR
Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

W-4615 Aquajogging II

Dienstag, 11.01.2022
18:00 Uhr - 18:45 Uhr, 12x
Hallenbad Beilngries
Referentin: Franziska Mosandl
Gebühren: 43,00 EUR
Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

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

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

Freitag, 28.01.2022
18:30 Uhr - 19:15 Uhr, 8x
Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 46,00 EUR
Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.
Am 25.02.22 findet KEIN Kurs statt!



W-4622 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger*innen

Samstag, 29.01.2022
09:10 Uhr - 09:55 Uhr, 8x
Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 46,00 EUR
Am 26.02.22 findet KEIN Kurs statt!

Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Sie entwickeln die richtige Kraultechnik, um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Schwimmpaddel

W-4621 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Freitag, 28.01.2022
19:15 Uhr - 20:00 Uhr, 8x
Hallenbad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 46,00 EUR
Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.
Am 25.02.22 findet KEIN Kurs statt!

W-4623 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau

Donnerstag, 23.06.2022
18:30 Uhr - 19:15 Uhr, 8x
Freibad Beilngries
Referentin: Petronella Cannon
Gebühren: 34,00 EUR
Gebühr zuzüglich Eintritt in das Freibad.

Bei schlechtem Wetter (Temperaturen max. 15°) hat das Freibad nur bis 12.00 Uhr geöffnet. Es findet dann auch kein Kurs statt und die Gebühr wird angepasst!

Die Informationen dazu und auch zu den Eintrittspreisen für das Freibad Beilngries bzw. zu unterschiedlichen Tarifmöglichkeiten finden Sie unter: https://www.beilngries.de/freizeit/a-z/freibad_beilngries-41/

ZUMBA

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!“

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs werden die Zumba-Kurse online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-4640 ZUMBA

Donnerstag, 27.01.2022
18:20 Uhr - 19:20 Uhr, 9x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4
Referentin: Simone Nicklas
Gebühren: 43,00 EUR
Am 24.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-4641 ZUMBA

Donnerstag, 28.04.2022
18:20 Uhr - 19:20 Uhr, 9x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3
Referentin: Simone Nicklas
Gebühren: 43,00 EUR
Am 12.05.2022 findet KEIN Kurs statt!



W-4643 ZUMBA am Vormittag

Mittwoch, 09.03.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 5x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 24,00 EUR

W-4644 ZUMBA am Vormittag

Mittwoch, 27.04.2022
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 8x
Gymnastikraum, Hauptstraße 49
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 38,00 EUR

Strong by Zumba

Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm mit Intervalltraining zu Musik. Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in Strong by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren.
Bitte mitbringen: Handtuch und Matte.

W-4645 Strong by Zumba

Montag, 24.01.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 10x
Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben
Referentin: Heike Wagner
Gebühren: 48,00 EUR

W-4646 Strong by Zumba

Montag, 25.04.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 12x
Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben
Referentin: Heike Wagner
Gebühren: 58,00 EUR

Balance Swing

Balance Swing ist ein ganzheitliches Training auf dem Minitrampolin. Es ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend durch die weiche Trampolinmatte. Einfache Übungen, die den Körper fordern, aber nicht überfordern. Getreu nach dem Motto „Aufpowern statt Auspowern“
Bitte mitbringen: Handtuch, Socken (keine Stoppersocken) und genug zu trinken.

W-4650 Balance Swing

Mittwoch, 26.01.2022
10:20 Uhr - 11:20 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 62,00 EUR

NEU!

W-4651 Balance Swing

Mittwoch, 27.04.2022
10:20 Uhr - 11:20 Uhr, 8x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Anna Kipke
Gebühren: 50,00 EUR

Piloxing

Piloxing ist ein Barfußtraining, das die effektivsten Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen miteinander verbindet. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass auch

tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Jede Trainingseinheit beinhaltet auch leichte Tanz- und Ballett-Elemente zu motivierender Musik, damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Diese Box-, Tanz- und Pilatesblöcke wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Sportbekleidung, Handtuch, evtl. Stoppersocken, wenn Sie ungen barfuß trainieren. Bei der Kursleitung erhältlich: spezielle Handschuhe, die den Muskelaufbaueffekt für die Arme verstärken, und auch auf Wunsch spezielle Stoppersocken.

W-4655 Piloxing

Dienstag, 25.01.2022
18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 10x
Kurs in Planung
Referentin: Pamela Fuchs
Gebühren: 48,00 EUR

W-4656 Piloxing

Dienstag, 26.04.2022
18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 10x
Kurs in Planung
Referentin: Pamela Fuchs
Gebühren: 48,00 EUR

W-4665 Last Minute - Frühlings-/ Sommer-Workout

Montag, 25.04.2022
19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 12x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 58,00 EUR

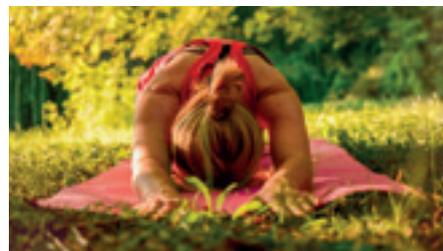
Sportiv in den Frühling starten.

Bei diesem Kurs besteht das Grundtraining immer aus einem Kräftigungsteil und wird mit einem Ausdauerprogramm kombiniert. Es werden die Beweglichkeit, die Kraft, die Ausdauer und gezielt die Problemzonen trainiert und der Spaßfaktor ist durch Abwechslung zu aktuellen Hits garantiert. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die fit in den Frühling starten wollen.

Bei schönem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.



W-4668 Fitness im Sulzpark - Ferienangebot

Montag, 01.08.2022
19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 6x
Sulzpark, Hans-Weckle-Anlage
Referentin: Kerstin Seidenbusch
Gebühren: 29,00 EUR

Bei diesem Kurs besteht das Grundtraining immer aus einem Kräftigungsteil und wird mit einem Ausdauerprogramm kombiniert. Es werden die Beweglichkeit, die Kraft, die Ausdauer und gezielt die Problemzonen trainiert und der Spaßfaktor ist durch Abwechslung zu aktuellen Hits garantiert. Dieser Kurs ist für alle geeignet und findet im Freien (Sulzpark) statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Jumping

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tief liegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Bitte mitbringen: Handtuch

W-4670 Jumping

Dienstag, 25.01.2022
20:00 Uhr - 21:00 Uhr, 10x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 62,00 EUR

W-4671 Jumping

Dienstag, 26.04.2022
20:00 Uhr - 21:00 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 74,00 EUR

W-4672 Jumping

Mittwoch, 26.01.2022
17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 9x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 56,00 EUR

W-4673 Jumping

Mittwoch, 27.04.2022
17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 12x
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47
Referentin: Ina Abt
Gebühren: 74,00 EUR

W-4674 Jumping

Freitag, 28.01.2022
16:50 Uhr - 17:50 Uhr, 10x
Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben.
Referentin: Heike Wagner
Gebühren: 62,00 EUR

W-4675 Jumping

Freitag, 29.04.2022
16:50 Uhr - 17:50 Uhr, 12x
Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben.
Referentin: Heike Wagner
Gebühren: 74,00 EUR

W-4676 Jumping

Freitag, 28.01.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x
Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben.
Referentin: Heike Wagner
Gebühren: 62,00 EUR

W-4677 Jumping

Freitag, 29.04.2022
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 12x
Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben.
Referentin: Heike Wagner
Gebühren: 74,00 EUR

Unsere Marken:
Specialized · Scott
Rocky Mountain · KTM

[] radraum7

Große Auswahl an Mountainbikes & E-Mountainbikes

Vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin.

Telefonisch unter 08464 / 64 28 030 oder per Mail an hallo@radraum7.de

Am Wittl-Hammer 1 · 92345 Dietfurt · www.radraum7.de

by *Wittl*



E.BRAUWER GmbH
NATURSTEIN-BAU

Beratung – Planung – Ausführung



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

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

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

#mehralsnurReha



KLINIK
KIPFENBERG

VAMED Klinik Kipfenberg

Wir suchen dich!

www.vamed-gesundheit.de/reha/kipfenberg/



W-4690 Lauftraining, Schritt für Schritt bis zum 5 oder 10 km Lauf

Montag, 31.01.2022
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 20x
Sportplatz, An der Altmühl 26
Referent: Peter Babiak
Gebühren: 49,00 EUR

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt mehr Ausdauer und Freude am Laufen in der Gruppe finden. Die Trainingseinheiten werden durch Geh- und Laufintervalle gestaffelt sein, sodass Sie ohne Leistungsdruck unter qualifizierter Anleitung an einen gesunden Laufstil herangeführt werden. Lauf-ABC, geeignete Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Trainingsprogramm ab.

Bewegung ist das A und O für ein gesundes Leben. Die ersten Meter fallen schwer - gerade für diejenigen, die seit langem keinen Sport mehr betrieben haben. Deshalb sollen Kursteilnehmende langsam und behutsam ans Laufen herangeführt werden. Ziel ist es, ein ausdauerndes, regelmäßiges Laufen zu trainieren und die positiven Effekte selbst zu erleben:

- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Selbstbewusstseins durch Fortschritte beim Training
- soziale Komponente (Gleichgesinnte finden)
- Gewichtsreduzierung

Der schwerste Schritt ist die Anmeldung. Danach haben Sie schon gewonnen.



Mountainbike Anfängerkurs

Kursinhalte:

- kurzer Bikecheck
- Grund- Aktivposition auf dem Bike
- Gleichgewicht/Balance und Kontrolle
- effektives, richtiges und naturverträgliches Bremsen
- Anfahren bergauf und bergab
- sicheres Absteigen
- das Erlernte bei einer Trailrunde im Gelände anwenden

Voraussetzung: Grundkondition damit nach dem Grundlagen- und Technikkurs noch eine 1 - 1 1/2 stündige Trailrunde gefahren werden kann

Dieser Kurs soll alle Sportbegeisterten (ab 18 Jahren) ansprechen, die schon erste Erfahrung auf dem Bike gesammelt haben und solche, die noch Erfahrungen sammeln möchten.

Treffpunkt: Volksfestplatz Beilngries, Sandstraße

Mitzubringen:
Funktionstüchtiges Mountainbike (keine Klick-Pedale), vorzugsweise Flat-Pedale, Helm, Brille, Regenbekleidung, Getränk, Riegel, kleiner Snack für die Pause

W-4700 Mountainbike Anfängerkurs für Frauen

Samstag, 07.05.2022
10:00 Uhr - 14:30 Uhr, 1x
Volksfestplatz Beilngries
Referentin: Daniela Bauer
Gebühren: 35,00 EUR

W-4701 Mountainbike Anfängerkurs für Frauen und Männer

Samstag, 21.05.2022
10:00 Uhr - 14:30 Uhr, 1x
Volksfestplatz Beilngries

Referentin: Daniela Bauer
Gebühren: 35,00 EUR



W-4702 E-Mountainbike Anfängerkurs für Frauen

Samstag, 02.04.2022
10:00 Uhr - 14:30 Uhr, 1x
Volksfestplatz Beilngries
Referentin: Daniela Bauer
Gebühren: 35,00 EUR

W-4703 E-Mountainbike Anfängerkurs für Frauen und Männer

Freitag, 06.05.2022
14:00 Uhr - 18:30 Uhr, 1x
Volksfestplatz Beilngries
Referentin: Daniela Bauer
Gebühren: 35,00 EUR



Die Volkshochschule Beilngries möchte sich ganz herzlich bei den Ärzten bedanken, die unsere Herzsportgruppe abwechselnd jede Woche betreuen. Vielen Dank für den unermüdbaren Einsatz, die fachliche Kompetenz und für Ihr selbstloses Engagement mit dem Sie den Reha-Sport unterstützen.

Vielen Dank an:

Herrn Dr. Zörerbauer, Frau Dr. Thumann, Frau Dr. Ecker, Frau Dr. Keller, Frau Dr. Allgayer und Frau Dr. Schmidt

Auch an unsere Übungsleiter Michael Eberle und Petra Forster geht ein herzliches Dankeschön! Sie tragen nicht nur durch ihre hervorragende Fachkompetenz sondern auch durch ihr persönliches Engagement zum Wohlbefinden der Teilnehmer aber auch zum Zusammenhalt in der Koronarsportgruppe bei.

Nicht zu vergessen ist das Team der Praxis Zörerbauer, die sich um die Einteilung ihres Ärzteteams kümmern. Vielen Dank hierfür!

W-4800 Koronarsport

Donnerstag, 24.02.2022
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 16x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referenten: Michael Eberle, Petra Forster
Gebühren: 50,00 EUR
Zustieg nach Voranmeldung im vhs-Büro 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 einem/einer erfahrenen Arzt/Ärztin betreut und die Leitung

obliegt einem/einer speziell ausgebildeten Kursleiter*in. Die gymnastischen Übungen sind auf Herz- und Kreislaufkrankte abgestimmt und dienen besonders auch der Rehabilitation nach Herzoperationen.

Bitte beachten Sie, dass vor Kursantritt eine „Ärztliche Verordnung“ zum ambulanten Behindertensport durch Ihren/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin erteilt werden muss. Dieses Formular ist vor Kursantritt im vhs-Büro abzugeben. Bei der ausgewiesenen Kursgebühr handelt es sich um die freiwillige Mitgliedschaft bei der Koronarsportgruppe Beilngries, für den jeweils angegebenen Zeitraum.

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: DE257215000000052398 – BIC: BYLADEM1ING.

W-1061 Selbstverteidigungskurs für Mädchen, Frauen und Familien

Samstag, 12.03.2022
13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referent: Jörg Bobens
Gebührenstaffelung:
8 + 9 TN = 25,00 EUR / ab 10 TN = 19,00 EUR
Dieser Kurs ist geeignet für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.
So besteht auch die Möglichkeit, dass Eltern und Kinder miteinander den Kurs besuchen können.
Dieser Kurs behandelt die Vermeidung von Gefahrensituationen, sicheres Verhalten bei Veranstaltungen, Fluchtwegsuche, Befreiungstechniken gegen verschiedene Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Einsatz von Alltagsgegenständen, Schocktechniken, Hilfeleistung für Dritte.

W-4940 Bogenschießen für Anfänger*innen (ab 10 Jahre)

Donnerstag, 10.03.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 4x
Schützenhaus Irfersdorf
Referent: Josef Nieberle
Gebührenstaffelung:
3 TN 80,00 EUR / 4 TN = 65,00 EUR / 5 TN = 52,00 EUR
ab 6 TN = 45,00 EUR

Bogenschießen für Anfänger*innen - Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit ab 10 Jahre

Bei diesem Schnupperkurs erlernt man die theoretischen und praktischen Grundlagen des Bogenschießens und probiert natürlich das Schießen mit Pfeil und Bogen auch praktisch aus. Unter fachkundiger Anleitung können die Bogenschützinnen und -schützen hier das Bogenschießen erlernen. Ob draußen in der Natur oder in der Halle, Bogenschießen kann mit Freunden oder auch alleine ganzjährig ausgeübt werden. Bögen und Ausrüstung werden zur Verfügung gestellt. Wer bereits einen eigenen besitzt, kann diesen natürlich mitbringen.
Die Kursteilnahme ist schon ab 10 Jahre möglich!

Gruppentrainingkurs

Golf - Gruppentrainingkurs auf dem Übungsgelände der Altmühlgolf Beilngries GmbH mit Aushändigung der Beilngries Golfkarte 2022 zur Berechtigung der ganzjährigen Nutzung des Übungsgeländes.

Im Anschluss auf Wunsch Platzreifekurs - gesondert buchbar unter der Kursnr. W-4952 (Mai) oder W-4953 (Juni); Termine werden individuell vereinbart.



NÄHMASCHINENFACHGESCHÄFT

Nähmaschinen / Overlock / Coverlock
Persönliche Einweisung & Kundendienst

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen persönlichen Beratungstermin.



**JETZT
BERATEN
LASSEN!**

www.wittl.de

Wittl e.K. · Bahnhofstraße 51 · 92345 Dietfurt · Tel. 08464 / 601 01-11 oder -18 · info@wittl-dietfurt.de

foto kneidinger
Beilngries am Kirchplatz · Telefon 08461 3119

Großraum-Fotostudio · persönliche Fotografinnen
Foto- und Bewerbungsbilder sofort
Hochauflöser Service · Gruppenaufnahmen
Portraits auf Leinwand · Lasergravier in 3D · Portraits auf Textil
stetige Auswahl an Bilderrahmen · Bilder-Gehäuseservice
Internet: www.foto-kneidinger.de



**Guter Stoff
Tolle Wolle & GBR**
Inhaber: Gabriele & Sandra Gallitzendörfer



Hauptstraße 21
92339 Beilngries
Tel. 0 84 61 - 606 11 63
www.guter-stoff.bayern

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.: 9:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00
Mittwoch nachmittags geschlossen
Samstag: 9:00 - 12:00 Uhr

Mit der passenden
Maschine macht das
Nähen erst richtig Spaß.

**MARKENNÄHMASCHINEN
UND NÄHZUBEHÖR AUS DEM
QUALIFIZIERTEN FACHHANDEL**



NÄHZENTRUM DIETFURT

BERATUNG Kompetent und ausführlich.

VERKAUF Große Auswahl für Einsteiger bis Profi.

REPARATUR Eigene Werkstatt und > 40 Jahre Erfahrung.

Nähzentrum Dietfurt | Thomas Müller | Hauptstraße 19 | 92345 Dietfurt | Telefon: 08464 6426555 | www.naehzentrum-dietfurt.de

SGD Kipfenberg GmbH – Gesundheit verdient Glas!

Und du verdienst einen spannenden, abwechslungsreichen Ausbildungsplatz, in dem du zeigen kannst, was in dir steckt! Als führender Glashersteller für die Pharma-Industrie setzen wir zum kontinuierlichen Ausbau unserer Marktposition auf motiviertes und qualifiziertes Personal. Im oberbayerischen Kipfenberg beschäftigen wir rund 250 Mitarbeiter.

Unsere Zugehörigkeit zur Unternehmensgruppe SGD Pharma eröffnet jedem Einzelnen Perspektiven für Wachstum und persönliche Weiterentwicklung in einem internationalen Konzern.

SGD Kipfenberg GmbH, Altmühlstraße 2, 85110 Kipfenberg · Tel: 08465 171 149
ausbildung@sgdgroup.com · www.sgd-pharma.com/de

Wir weisen Sie darauf hin, dass die Verarbeitung Ihrer Daten auf Grundlage des Art. 6 (1) b DSGVO / § 26 (1) 1 BDSG erfolgt.
Die Speicherdauer beträgt dabei 6 Monate, beginnend mit Abschluss des Einstellungsprozesses.

Für das Ausbildungsjahr 2022 haben wir folgende Ausbildungsplätze zu besetzen:

- Verfahrensmechaniker Glastechnik (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)

Wir freuen uns auf deine
Bewerbung und auf ein
Kennenlernen!



W-4950 Golf - Gruppentrainingskurs

Samstag, 07.05.2022
14:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
Altmühlgolf Beilngries GmbH, Golfplatz, Ottmaringer Tal 1
Referent: Altmühlgolf Beilngries GmbH
Gebühren: 19,95 EUR

W-4951 Golf - Gruppentrainingskurs

Samstag, 04.06.2022
14:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
Altmühlgolf Beilngries GmbH, Golfplatz, Ottmaringer Tal 1
Referent: Altmühlgolf Beilngries GmbH
Gebühren: 19,95 EUR

Platzreifekurs

Termine werden individuell vereinbart
Platzreifekurs auch gesondert buchbar (jeweils 8 Teilnehmer*innen) für vhs Kunden zur Erlangung der Spielberechtigung auf dem Golfplatz, um den Gesundheitssport Golf jederzeit ausüben zu können.

W-4952 Golf - Platzreifekurs (Mai)

Altmühlgolf Beilngries GmbH, Golfplatz, Ottmaringer Tal 1
Referent: Altmühlgolf Beilngries GmbH
Gebühren: 249,00 EUR

W-4953 Golf - Platzreifekurs (Juni)

Altmühlgolf Beilngries GmbH, Golfplatz, Ottmaringer Tal 1
Referent: Altmühlgolf Beilngries GmbH
Gebühren: 249,00 EUR

 **Kultur**

Weidenflechtkurs

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 mitangeben.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Seitenschneider, Schere, für die rechteckigen Gestelle: einen großen Malereimer mit Sand befüllt.

Materialkosten je nach Größe und Form 28,00 bis 38,00 EUR. Diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Gebührenstaffelung: 5+6 TN = 22,00 EUR / 7+8 TN = 18,00 EUR

W-5145 Weidenflechtkurs

Montag, 07.03.2022
17:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Sonja Nuber
Anmeldeschluss: 28.02.2022

W-5146 Weidenflechtkurs

Dienstag, 08.03.2022
17:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Sonja Nuber
Anmeldeschluss: 01.03.2022



W-5147 Weidenflechtkurs

Mittwoch, 09.03.2022
17:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Sonja Nuber
Anmeldeschluss: 02.03.2022

W-5161 Seifen selbst gemacht

Freitag, 14.01.2022
13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl
Referentin: Katharina Kreuzer
Gebühren: 17,00 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen, macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens her.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmeliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, das schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden. Im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.



W-5237 Die Kunst des Klöppelns

Dienstag, 01.03.2022
19:00 Uhr - 22:00 Uhr, 5x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referentin: Brigitte Kern
Gebührenstaffelung: 5 TN = 84,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR ab 7 TN = 60,00 EUR
Kurstage: 01.03./ 22.03./ 05.04./ 26.04./ 10.05.2022

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, Klebestift, Karton, Klöppelutensilien (falls vorhanden). Anfänger*innen, die Klöppelmaterial benötigen, werden gebeten, rechtzeitig vor Kursbeginn mit der Kursleiterin (Tel. 09181/3874) Kontakt aufzunehmen (Starterpaket ca. 100,00 Euro).

W-5250 Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 28.04.2022
19:00 Uhr - 21:30 Uhr, 5x
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub
Referentin: Irmgard Stempfle, Schneiderin
Gebühren: 61,00 EUR
Kurstage: 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 02.06.2022 jeweils von 19:00 Uhr - 21:30 Uhr
Bei Bedarf kann die Kursleitung gerne vorab telefonisch beraten.

Schnittpapier bringt die Kursleitung mit.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide oder Markierstift, Nähfaden und evtl. Nähzeitschrift mit gewünschtem Schnitt und Schreibzeug

W-5300 Ehering- und Goldschmiedekurs

Goldschmiede Fauner, Altmanstein
Referent: Stefan Fauner
TERMIN NACH VEREINBARUNG
Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über nach Absprache individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.
Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.
Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.
Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49,00 EUR
Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73,00 EUR
Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmanstein: Di, Do, Fr. und Sa. 9 - 12 Uhr

Kochkurse

Kostenhinweise für alle Kochkurse in der Schulküche der Mittelschule Beilngries, Ingolstädter Str. 7:
Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmenden aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt. Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. scharfes Messer, Schreibzeug

W-5400 Vegane Familienküche

Donnerstag, 12.05.2022
17:00 Uhr - 20:00 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche **NEU!**
Referentinnen: Caroline Stadler, Erzieherin, Gesundheitsförderin, Entspannungspädagogin
Dr. Iris Kühnl, Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und vegane Ernährungsberaterin
Familienkochkurs
Dieser Kurs ist in Planung.
Auf unserer Homepage www.vhs-beilngries.de können Sie sich gerne informieren.

W-5402 Basischkochen - leicht und lecker

Mittwoch, 06.04.2022
18:30 Uhr - 22:00 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Ingrid Taudte
Gebühren: 16,00 EUR

Jetzt durchstarten.

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

Ausbildungsmöglichkeiten bei der Bühler GmbH:

- Industriekaufleute (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Technische Produktdesigner (m/w/d)
- Technische Systemplaner (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)

Mehr Infos findest du auf www.buhlergroup.com/karriere



BÜHLER

Innovations for a better world.

ECKERLE GmbH
formenbau
+
werkzeugbau

ECKERLE GmbH & Co. KG
spritz-+laser-
schweißtechnik

Präzision ist Feinstarbeit

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

gailer
sanitätshaus
& orthopädietechnik



unser Angebot:

- bandagen
- kompressionstherapie
- orthopädische Einlagen
- orthetik
- prothetik
- mobilitätshilfen
- messgeräte

wir freuen uns auf Ihren besuch!

schulstraße 10, 92334 berching
tel. 0 84 62/9 42 35 28
e-mail: info@orthopaedie-gailler.de

www.orthopaedie-gailler.de

öffnungszeiten:

montag, dienstag und donnerstag: 8.00 uhr bis 13.00 uhr
14.00 uhr bis 18.00 uhr
mittwoch: 8.00 uhr bis 13.00 uhr
freitag: 8.00 uhr bis 17.00 uhr



Nudeln · Liköre · Milch & Eier · Mehle
Gewürze · Unverpacktes

und noch vieles mehr ...

Unsere Öffnungszeiten:

Montag: 9⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Dienstag: 8⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Donnerstag: 18⁰⁰ bis 20⁰⁰ Uhr
Samstag: 9⁰⁰ bis 12⁰⁰ Uhr



Renate Mittermeyer & Susanne Mittermeyer GbR
Hauptstraße 1a (gleich an der Ampel) · 92339 Beilngries
www.mimis-beilngries.de · info@mimis-beilngries.de

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.

Materialkosten von 10,00 EUR - 12,00 EUR werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: Behälter für evtl. Reste, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule 

Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie

Dieser Kurs richtet sich an Familien mit Kleinkindern 1-3 Jahre.

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Wie eine ausgewogene Ernährung gelingt und was die entsprechenden Portionsgrößen sind, wird anhand der Ernährungspyramide erklärt.

Sie erfahren, wie Sie schnelle und vollwertige Gerichte zubereiten und Ihre Kinder miteinbeziehen können.

Für den Material- und Bearbeitungsaufwand wird ein Kostenbeitrag von 5,00 EUR berechnet.

Der Kochkurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ingolstadt, statt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen und Behälter für Lebensmittel

W-5412 Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie

Donnerstag, 24.03.2022

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Amt für Ernährung, Referentin: Kerstin Bittlmayer

Gebühren: 5,00 EUR

Anmeldeschluss: Mo. 21.03.2022

NEU!

W-5413 Schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie

Donnerstag, 19.05.2022

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Amt für Ernährung, Referentin: Kerstin Bittlmayer

Gebühren: 5,00 EUR

Anmeldeschluss: Mo. 16.05.2022

NEU!

W-65414-O Online Pausensnacks nach dem Baukastensystem

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49

Mittwoch, 26.01.2021

19:00 Uhr - 20:30 Uhr,

Referentin: Christine Krebs, Dipl. Ökotrophologin

Gebühren: kostenfrei

NEU!

W-65415-O Online Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49

Mittwoch, 09.02.2021

19:00 Uhr - 20:30 Uhr,

Referentin: Christine Krebs, Dipl. Ökotrophologin

Gebühren: kostenfrei

NEU!

W-65416-O Online Ausgewogen essen in der Schwangerschaft

Kursbeschreibung: siehe Programmbereich Online-Kurse ab Seite 49

Mittwoch, 23.02.2021

19:00 Uhr - 20:30 Uhr,

Referentin: Christine Krebs, Dipl. Ökotrophologin

Gebühren: kostenfrei

NEU!

W-5417 Thai-Kochkurs mit Fah

Donnerstag, 23.06.2022

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Jantramas Stiegler

Gebühren: 16,00 EUR

Wir kochen traditionell:

- Som Thamm Thai (Papayasalat mit Erdnüssen). Das Gericht kombiniert die vier Geschmacksrichtungen: süß, sauer, scharf und salzig.

- Pad Krapao Muhsaap aus dem Wok (Schweinehackfleisch mit Chili, Knoblauch, grünen Bohnen und Basilikum) mit Reis und Spiegeleiern.

- Khao Niau Mamuang (Süßer Klebereis mit Mango)

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste

W-5423 Tortenbacken: Marmorierter Fondantkuchen

Freitag, 18.03.2022

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentinnen: Michaela Dextl und Natalie Kaiser

Gebühren: 15,00 EUR

In diesem Kurs bekommen alle Teilnehmenden einen frischen Schokoladenkuchen gestellt, den wir mit Marillenmarmelade füllen.

So lernt man direkt, wie man einen Kuchen mehrmals schneidet, auf was man alles achten muss und wie man den Kuchen mit einer Ganache für den Fondantüberzug vorbereitet.

Anschließend wird der Kuchen mit Zuckerdekorationen wie Blümchen, Schmetterlinge, usw... (natürlich alles selbst hergestellt) verziert.

Bitte mitbringen: Transportbox, Schürze

Materialkosten betragen 15,00 EUR.

NEU!

W-5427 Fettgebackenes aus Omas Zeiten

Donnerstag, 20.01.2022

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin

Gebühren: 18,00 EUR

Tipps und Tricks für Gelinggarantie z. B. Kücherl, Spatzen, ...

Anmeldeschluss: 17.01.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug

W-5428 Brotbacken

Donnerstag, 27.01.2022

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Manuela Thumann, Bäckerin

Gebühren: 18,00 EUR

Traditionelles Brotbacken in verschiedenen Variationen, auch für Allergiker geeignet.

Tipps für das Brotbacken zuhause.

Anmeldeschluss: 20.01.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug

W-5430 Hits mit Hack

Dienstag, 15.02.2022

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer, Hauswirtschaftsmeisterin

Gebühren: 16,00 EUR

NEU!

Ob Jung oder Alt, Groß oder Klein, Hackfleisch ist der Liebling auf dem Speiseplan. Bei diesen Rezepten ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug



W-5431 Spinat

Dienstag, 05.04.2022

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer, Hauswirtschaftsmeisterin

Gebühren: 16,00 EUR

Junger Spinat gehört zu den ersten Frühlingsboten im Gemüsebeet.

In der Küche schmeckt das grüne Gemüse als knackiger Salat, feine Suppe und würzige Füllung von Teigfladen und Rouladen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

NEU!

W-5433 Die Zwiebel in der Küche

Dienstag, 18.01.2022

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer, Hauswirtschaftsmeisterin

Gebühren: 16,00 EUR

Speisezwiebeln kommen in der Küche als Würze regelmäßig zum Einsatz. Als Gemüse glänzen sie auch als Hauptdarsteller. Die schöne Rote, die dicke Gemüsezwiebel, die edle Schalotte und die braune Küchenzwiebel, viele Gerichte sind ohne Zwiebeln kaum denkbar. Je nach Sorte und Zubereitungsart schmecken Zwiebeln scharf, mild oder süßlich und können gewünschte Röstaromen entwickeln.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

NEU!



W-5434 Was koche ich heute?

Dienstag, 17.05.2022

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer, Hauswirtschaftsmeisterin

Gebühren: 16,00 EUR

NEU!



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

Griechenland
in Bayern genießen ...

**RESTAURANT
METEORA**

Anastasios Gouzas 92339 Beilngries
Kelheimer Str. 2 ☎ 08461 / 70 59 512



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



Sprechstunden:

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

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

Diese Frage stellen sich viele Menschen Tag für Tag.
Hier kommen passende Rezeptideen für die ganze Woche.
Gesund, abwechslungsreich und familientauglich sind die
Rezepte für sieben Tage.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für
Reste, evtl. Schreibzeug

W-5435 Sommerküche

Dienstag, 05.07.2022
18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x
Mittelschule Beilngries, Schulküche
Referentin: Anita Lehmeyer, Hauswirtschaftsmeisterin
Gebühren: 16,00 EUR
Lust auf frische Sommerküche?

NEU!

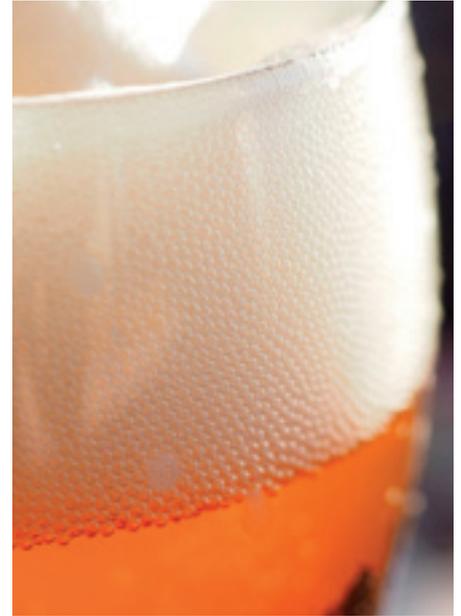
Heimisches Obst und Gemüse, ein gutes Stück Fleisch und
aromatische Kräuter, so genießen wir den Sommer mit be-
sten Lebensmitteln und wunderbaren Rezepten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für
Reste, evtl. Schreibzeug

W-5450 „Bier hausgemacht“

Samstag, 12.02.2022
10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x
Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, Beilngries
Referent: Robert Jahny
Gebühren: 59,00 EUR

Was früher gang und gäbe war, liegt heute wieder stark im
Trend. Nämlich zu Hause sein eigenes Bier zu brauen. Im
Kurs werden wir live einen Sud ansetzen und alle Schritte
des Bierbrauens bis zur fertigen Würze durchlaufen. Dabei
erfahren Sie alles, was man hierzu braucht, wo man es her-
bekommt, wie es rechtlich aussieht, usw. Alle Aufgaben
werden gemeinsam erledigt. Ganz nebenbei herrscht
immer ein reger Frage-Antwort-Austausch und es gibt viel
Wissenswertes und Amüsantes rund ums Bier zu hören.
Zwischendurch probieren wir immer wieder angeleitet ver-
schiedene Biere, denn jeder sollte nach diesem Tag in der
Lage sein, selbst sein eigenes Lieblingsbier zu brauen.
Jeder Teilnehmende erhält ein Skript, das neben einer kur-
zen Brauanleitung viele nützliche Tipps enthält. Vielleicht
gibt es ja sogar ein Wiedersehen zur Bierprobe, wenn das
Bier fertig gereift ist.

Fragen zum Bierbraukurs können Sie mir gerne schon
vorab unter robert.jahny@freenet.de stellen.



Schlosskonzert Advents- und Weihnachtskonzert



Sonntag, 27.11.2022

Rittersaal, 2.Stock im Schloss Hirschberg
Nachmittagskonzert 15 Uhr, · Abendkonzert 19 Uhr

**Es gastieren die Sopranistin Anja Zügner,
die Violinistin Theona Gubba-Chkheidze
und der Organist und Cembalist Prof. Michael Eberth**

Con le stelle – Barocke Musik zur Advents- und Weihnachtszeit

Die Sopranistin Anja Zügner, die Violinistin Theona Gubba-Chkheidze und der Organist und
Cembalist Prof. Michael Eberth werden ein abwechslungsreiches Programm
präsentieren, welches in die musikalische Blütezeit des Barock entführt.

Die Künstler sind der historischen Aufführungspraxis sehr verbunden und werden
in unterschiedlichen Besetzungen die Werke in dem wunderschönen Ambiente des Rittersaals
gestalten. Neben Arien und Solomotetten für Sopran werden auch
virtuose Instrumentalstücke für Violine und Orgel zu hören sein.

Es kommen dabei u.a. Werke von G.F. Händel, D. Buxtehude, J.S. Bach, B. Marini,
H.I.F.v. Biber und G.Ph. Telemann zum Klingen. Ausgewählte barocke Lieder und Arien zur
Advents- und Weihnachtszeit werden diesen ersten Advent stimmungsvoll umrunden.

Vorverkauf:

Volkshochschule Beilngries, Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel.: 08461/266
Web: www.vhs-beilngries.de, für Kinder geeignet, Eintrittspreis: Erwachsene 18 EUR, Kinder 10 EUR

Für die Schlosskonzerte Hirschberg können auch Abonnements erworben werden!
Informationen gibt es bei der Volkshochschule Beilngries e.V., Ringstr. 16, 92339 Beilngries, Tel. 08461/266



Anja Zügner



Theona Gubba-Chkheidze u. Prof. Michael Eberth

Gebührenübersicht, gültig ab September 2021

Instrumentalunterricht

Der Instrumentalunterricht beginnt in der zweiten Schulwoche und endet in der letzten vollen Woche vor Ferienbeginn. Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 774,00 EUR, für Gruppenunterricht (45 Min. bei 3 Personen) 495,00 EUR. Bei Unter- oder Überschreitung der Gruppenstärke wird die Unterrichtszeit entsprechend geändert.

Es werden 36 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr bzw. bei 14-tägigem Unterricht 18 Unterrichtseinheiten erteilt. An schulfreien Tagen und während der Ferienzeit findet kein Unterricht statt. Bei einmaliger Zahlung der Gebühr gewähren wir einen Rabatt von 2%. Bei Ratenzahlung erfolgt die Abbuchung 10x, ab Oktober, jeweils bis zum 6. jeden Monats im Voraus.

14-tägiger Unterricht ist nur in Ausnahmefällen in Abstimmung mit der jeweiligen Lehrkraft möglich.

	Monatsgebühr bei 10 Raten	Jahres- gebühr
Einzelunterricht 30 Minuten	77,40 Euro	774,00 Euro
Einzelunterricht 30 Minuten 14 tägig	45,00 Euro	450,00 Euro
Einzelunterricht 45 Minuten	108,00 Euro	1.080,00 Euro
Einzelunterricht 45 Minuten 14 tägig	63,00 Euro	630,00 Euro
Gruppenunterricht 30 Minuten bei 2 Pers.	49,50 Euro	495,00 Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 3 Pers.	49,50 Euro	495,00 Euro
Gruppenunterricht 45 Minuten bei 2 Pers.	72,00 Euro	720,00 Euro
Mehrhändiges Klavierspiel		
30 Minuten (4-händig) bei 2 Personen	49,50 Euro	495,00 Euro
45 Minuten (6-händig) bei 3 Personen	49,50 Euro	495,00 Euro
60 Minuten (8-händig) bei 4 Personen	49,50 Euro	495,00 Euro

Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, erhalten Sie 5% Ermäßigung.

Ab drei Instrumente/Familienmitglieder bekommen alle Familienmitglieder 5% Nachlass.

Es wird auch ein **Gitarrenunterricht in englischer Sprache angeboten**. Bei Interesse bitte fragen.

Volkshochschule Beilngries Instrumentalunterricht 2019 / 2020

Instrument	Musiklehrer/in	Unterrichtstag
Akkordeon	Georg Baier	Mo.
Bariton	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Bläserklasse/Orchesterunterricht	Mathias Wehr	Mo./Mi.
Blockflöte	Monika Kulesa	Mo.
Euphonium	Lars Müller	Mo./Mi.
Geige	Dr. Bernhard Strunz	auf Anfrage
Gitarre	Robert Mallisch Gerald Sohr Werner Reif	Do./Fr. Di. Mi.
Gitarre (in englischer Sprache)	Robert Mallisch	Do./Fr.
Harfenunterricht	Elena Faynberg	auf Anfrage
Jazz/Blues Gitarre	Gerald Sohr	Di.
Keyboard	Georg Baier	Mo.
Klarinette	Anna Gutmiedl Mathias Wehr	Sa. Mo./Mi./Fr.
Klavier	Eva Seidel-Schmied Elisabeth Staudigl Monika Kulesa	Di./Mi./Do./Fr. Mo. Mo.
Klavier (mehrhändig)	Eva Seidel-Schmied	Di./Mi./Do./Fr.
Pickinggitarre/Fingerstyle	Gerald Sohr	Di.
Posaune	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Querflöte	Elisabeth Staudigl Mathias Wehr	Mo. Mo./Mi./Fr.
Renaissance-Laute	Werner Reif	Mi.
Saxophon	Mathias Wehr Anna Gutmiedl	Mo./Mi./Fr. Sa.
Schlagzeug	Erwin Zachmeier	auf Anfrage
Tenorhorn	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Trompete	Lars Müller Johann Janouschek	Mo./Mi. Di.
Tuba	Johann Janouschek	Di.
Ukulele	Gerald Sohr Werner Reif	Di. Mi.
Waldhorn	Johann Janouschek	Di.
Zither	Rita Sandtner	auf Anfrage

Herr Mallisch unterrichtet auch auf Englisch.



Georg Baier



Charly Böck



Johann Janouschek



Dr. Bernhard Strunz



Monika Kulessa



Robert Mallisch



Lars Müller



Werner Reif



Eva Seidel-Schmied



Gerald Sohr



Anna Gutmiedl



Elisabeth Staudigl



Mathias Wehr



Erwin Zachmeier

Trommeln mit Charly Böck

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, afrobrazilianischen und afrokaribischen Rhythmen. Wer schon mit Patterns wie Burrro, 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!

W-5524 Afro-Caribbean-Rhythm für Fortgeschrittene

Sonntag, 13.03.2022
10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck, freischaffender Percussionist
Gebühren: 45,00 EUR

W-5525 CongaConga! Intensiv-Workshop für Trommelfahrene

Sonntag, 13.03.2022
10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x
Fuchsbräu, Seminarraum
Referent: Charly Böck, freischaffender Percussionist
Gebühren: 45,00 EUR



Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

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.

Aufgrund der momentanen Corona-Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets> oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set „MH 15013“.

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumentenset sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.

KULTUR



W-5700 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Dienstag, 18.01.2022
08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 08.02.2022 findet KEIN Kurs statt!



W-5701 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Dienstag, 18.01.2022
09:30 Uhr - 10:15 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 08.02.2022 findet KEIN Kurs statt!



**W-5702 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 18.01.2022
10:30 Uhr - 11:15 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 08.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

**W-5703 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 19.01.2022
08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 09.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

**W-5704 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 19.01.2022
09:30 Uhr - 10:15 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 09.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

**W-5705 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 19.01.2022
10:30 Uhr - 11:15 Uhr, 10x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 09.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

**W-5708 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 03.05.2022
08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 43,00 EUR

**W-5709 Musikgarten - musikalische
Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre)
mit Begleitung**

Dienstag, 03.05.2022
09:30 Uhr - 10:15 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 43,00 EUR

**W-5710 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 03.05.2022
10:30 Uhr - 11:15 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 43,00 EUR

**W-5711 Musikgarten - musikalische
Früherziehung
(1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 04.05.2022
08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 43,00 EUR

**W-5712 Musikgarten - musikalische
Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre)
mit Begleitung**

Mittwoch, 04.05.2022
09:30 Uhr - 10:15 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 43,00 EUR

**W-5713 Musikgarten - musikalische
Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre)
mit Begleitung**

Mittwoch, 04.05.2022
10:30 Uhr - 11:15 Uhr, 8x
FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 43,00 EUR

Linedance für Fortgeschrittene

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber*innen von Countrymusik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Countrymusik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

W-5902 Linedance für Fortgeschrittene

Montag, 17.01.2022
18:20 Uhr - 19:50 Uhr, 11x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 2
Referent: Kurt Hanisch
Gebührenstaffelung bei 11 UE:
6 TN = 107,80 EUR / 7 TN = 92,40 EUR / 8 TN = 80,30 EUR / 9 TN = 71,50 EUR / 10-11 TN = 64,90 EUR / 12-13 TN = 53,90 EUR / ab 14 TN = 47,30 EUR

W-5903 Linedance für Fortgeschrittene

Montag, 25.04.2022
18:20 Uhr - 19:50 Uhr, 12x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 2
Referent: Kurt Hanisch
Gebührenstaffelung bei 12 UE:
6 TN = 117,60 EUR / 7 TN = 100,80 EUR / 8 TN = 87,60 EUR / 9 TN = 78,00 EUR / 10-11 TN = 70,80 EUR / 12-13 TN = 58,80 EUR / ab 14 TN = 51,60 EUR

Linedance zu unterschiedl. Tanzrhythmen

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!

**W-5910 Linedance für Anfänger*innen mit
Vorkenntnissen zu unterschiedl.
Tanzrhythmen**

Dienstag, 01.02.2022
18:40 Uhr - 20:10 Uhr, 10x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Angelika Friedrich
Gebührenstaffelung bei 10 UE á 90 Minuten
6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR / 10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR
Am 22.02.2022 und am 22.03.2022 findet KEIN Kurs statt!

**W-5911 Linedance für Anfänger*innen mit
Vorkenntnissen zu unterschiedl.
Tanzrhythmen**

Dienstag, 24.05.2022
18:40 Uhr - 20:10 Uhr, 8x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1
Referentin: Angelika Friedrich
Gebührenstaffelung bei 8 UE á 90 Minuten
6 TN = 78,40 EUR / 7 TN = 67,20 / 8 TN = 58,40 / 9 TN = 52,00 / 10-11 TN = 47,20 / 12-13 TN = 39,20 / ab 14 TN = 34,40

**W-5912 Linedance für Fortgeschrittene
zu unterschiedlichen Tanzrhythmen**

Donnerstag, 03.02.2022
18:15 Uhr - 19:45 Uhr, 9x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Angelika Friedrich
Gebührenstaffelung bei 9 UE á 90 Minuten:
6 TN = 88,20 EUR / 7 TN = 75,60 / 8 TN = 65,70 EUR / 9 TN = 58,50 EUR / 10-11 TN = 53,10 EUR / 12-13 TN = 44,10 EUR / ab 14 TN = 38,70 EUR
Am 24.02.2022, 24.03.2022 und am 31.03.2022 findet KEIN Kurs statt!

**W-5913 Linedance für Fortgeschrittene
zu unterschiedlichen Tanzrhythmen**

Donnerstag, 02.06.2022
18:15 Uhr - 19:45 Uhr, 7x
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3
Referentin: Angelika Friedrich
Gebührenstaffelung bei 7 UE á 90 Minuten:
6 TN = 68,60 EUR / 7 TN = 58,80 EUR / 8 TN = 51,10 EUR / 9 TN = 45,50 EUR / 10-11 TN = 41,30 EUR / 12-13 TN = 34,30 EUR / ab 14 TN = 30,10 EUR

Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke und Selbstbewusstsein - all das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der „Bauchtanz“ im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles Fitnessstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung und Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, geht über zum Üben und Wiederholen allgemeiner und spezieller Tanztechnik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombinationen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informationen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orientalische Kultur, Musik usw.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

W-5925 Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 27.01.2022

18:20 Uhr - 19:50 Uhr, 10x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

5 TN = 120,00 EUR / 6 TN = 100,00 EUR / 7 TN =

87,00 EUR / ab 8 TN = 77,00 EUR

W-5926 Orientalischer Tanz für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 28.04.2022

18:20 Uhr - 19:50 Uhr, 10x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

5 TN = 120,00 EUR / 6 TN = 100,00 EUR / 7 TN =

87,00 EUR / ab 8 TN = 77,00 EUR

W-5929 Workshop Orientalischer Tanz zum Kennenlernen und Ausprobieren

Freitag, 02.09.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung:

5 TN = 16,00 EUR / 6 TN = 13,00 EUR / 7 TN = 11,00

EUR / ab 8 TN = 10,00 EUR

In diesem Kurs erlernst du die Basisbewegungen Wippe, Kippe, Twist und Schieben und erste Kombinationen wie Kreise, Achten und Wellen, ergänzt mit verschiedenen Schrittfolgen.

Die Trainingskleidung sollte enganliegend, muss aber nicht bauchfrei, sein. Ein Schal oder Tuch um die Hüften runden das Outfit ab.

Der Kurs eignet sich für den Einstieg in den Kurs am Donnerstagabend.

Workshop Orientalischer Tanz, Improvisation Tribal Style Bellydance

Improvisation Tribal Style Bellydance „kurz ITS“ ist eine Weiterentwicklung des Orientalischen Tanzes. Besonderes Merkmal hierbei ist, dass in der Gruppe (= Tribe/Stamm) ohne Choreografie improvisiert getanzt wird. Ein/e Anführer/in, der/die während des Tanzes mehrmals wechseln kann, gibt durch meist nonverbale Zeichen (den Cues) vor, welche Figuren und Schritte folgen. Was folgt, ist ein harmonisches Miteinander und kein Tanz ist wie der andere.

In diesem Kurs wird hauptsächlich das American Tribal Style (ATS) Vokabular des Tribes Fat Chance Belly Dance (FCBD) gelehrt, welches erlaubt, weltweit mit ATS-Tänzer*innen zusammen zu tanzen. Kenntnisse im Orientalischen Tanz sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

Bitte mitbringen: Zimbeln (falls vorhanden)

Gebührenstaffelung:

5 TN = 16,00 EUR / 6 TN = 13,00 EUR / 7 TN = 11,00

EUR / ab 8 TN = 10,00 EUR

W-5927 Workshop Orientalischer Tanz, Improvisation Tribal Style Bellydance

Donnerstag, 11.08.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

W-5928 Workshop Orientalischer Tanz, Improvisation Tribal Style Bellydance

Donnerstag, 25.08.2022

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

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Onlinekurse

W-1020-O Online - Selbstsicherheitstraining - Kommunikationstraining

Zeit: Beliebiger Startzeitpunkt

Seminardauer: ca. 3 Stunden

Onlinezugang: lebenslanger Zugriff

Referent: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer

Gebühren: 39,00 EUR

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund 3 Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, als PDF, das heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlussbestand haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

NEU!

W-61214-O Online - Einkommensteuererklärung - verständlich gemacht

Donnerstag, 28.04.2022

15:15 Uhr - 21:00 Uhr,

incl. 15 Min. Pause, 1x

Online

Referent: Volker Riechert

Gebühren: 70,00 EUR

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt. Anmeldung bitte direkt über www.vhsneuburg.de oder telefonisch unter 08431-9119.

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer EStErklärung? Kein Problem! In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können am Rande erläutert werden.

Bitte mitbringen: Formulare, zu denen Fragen bestehen, und Schreibmaterial

NEU!

W-61340 Online - Der nächste Wagen - ein E-Auto?

Termin auf Anfrage (im März geplant)

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Online

Referent: Raimund Kaindl

Gebühren: 9,00 EUR

Kursbeschreibung siehe Seite 13 W-1340

in Kooperation mit der vhs Pfaffenhofen

NEU!

Vorträge rund ums Geld mit Ulrich Lohrer über die Onlineplattform Zoom

Der Dozent Ulrich Lohrer ist seit 2017 anerkannter Trainer für Verbraucherbildung durch das Bayerische Staats-

ministerium für Verbraucherschutz und freier Wirtschaftsjournalist. Er bietet deutschlandweit, kompetent und völlig unabhängig, Workshops rund ums Geld an.

W-61211-O Online - Die Rückkehr der Inflation: Welche Anlagen sind wertsicher?

Mittwoch, 30.03.2022

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 1x

Referent: Ulrich Lohrer,

Gebühren: 9,00 EUR

Die Rückkehr der Inflation: Welche Anlagen sind wertsicher?

In Folge der Corona-Krise stieg die Staatsverschuldung weltweit nochmals stark an. Sie wird zunehmend durch die lockere Geldpolitik der Zentralbanken finanziert. Viele Menschen befürchten daher eine zunehmende Geldentwertung. Die Mehrzahl der Ökonomen prognostiziert ab Ende 2021 Inflationsraten um die drei Prozent. Wie Anleger*innen ihr Vermögen und ihre Altersvorsorge gegen den Kaufkraftverlust schützen können. Wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle wie Gold, Rohstoffe sowie andere Sachwerte in der Vergangenheit abhängig von der Inflation entwickelt haben. Wie Anleger*innen die Risiken der Inflation streuen können und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist, erläutert Ulrich Lohrer in diesen 90 Minuten.

NEU!

W-61212-O Online - Die eigene Immobilie im Alter

Dienstag, 26.04.2022

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 1x

Referent: Ulrich Lohrer

Gebühren: 9,00 EUR

Viele Menschen, die in Ruhestand gehen, haben Wohn-Eigentum. Doch eigene Häuser/Wohnungen können im Alter auch zur Last werden: etwa weil sie nicht mehr bedarfsgerecht sind oder hohen zeitlichen und finanziellen Aufwand (Bewirtschaftung, Instandhaltung) mit sich bringen. Der Vortrag zeigt verschiedene Möglichkeiten im Umgang mit der eigenen Immobilie auf, mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen. Zum Beispiel Verkauf der bisherigen Immobilie und Kauf oder Miete einer bedarfsgerechteren Immobilie, Teilvermietung, Immobilien-Rente sowie die staatlich geförderten Maßnahmen zum Umbau zur altersgerechten und barrierefreien Immobilie.

NEU!

W-61213-O Online - Altersvorsorge-Check

Freitag, 20.05.2022

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 1x

Referent: Ulrich Lohrer

Gebühren: 9,00 EUR

Lohnt sich meine private oder betriebliche Rentenversicherung?

Wer vor Jahren eine private oder betriebliche Altersvorsorge abgeschlossen hatte, dem wurden zum Teil Zinsen von vier Prozent garantiert, auch lockten bei der Betriebsrente Steuervorteile und Ersparnisse bei den Sozialversicherungsbeiträgen. Mittlerweile haben die Notenbanken die Zinsen auf das Nullniveau abgesenkt, auch bedienen sich gesetzliche Krankenkassen zum Teil kräftig bei der Betriebsrente. Wie überprüft werden kann, wie rentabel eine private und betriebliche Altersvorsorge - mit oder ohne Riester-Förderung - wirklich ist und welche Optionen es noch gibt, erläutert Ulrich Lohrer bei seinem Vortrag.

NEU!

Demokratie im Gespräch

Themen für das 1. Halbjahr 2022

Internationale Desinformationskampagnen 12. Januar, 19.00 bis 20.00 Uhr

Digitaler Verbraucherschutz in Europa: Der Digital Services Act der EU 09. Februar, 19.00 bis 20.00 Uhr

Digitalisierung im ländlichen Raum 09. März, 19.00 bis 20.00 Uhr

Wege zur digitalen Teilhabe für alle

6. April, 19.00 bis 20.00 Uhr



M
MEISTER

a
Commitment
for Life

www.meisterschmuck.de



NEU

MEISTER Trauringe
in meinem Atelier
und exklusiv in
Beilngries

SUSANNE
STEIBL-WINTER
GOLDSCHMIEDIN

Schleusenweg 11 • 92339 Beilngries

T 08461 705 729 • www.winter-goldschmiede.de

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

Cyberangriffe: Wie umgehen mit der Gefahr aus dem Netz? 09.Mai, 19.00 bis 20.00 Uhr

E-Learning: Was kann das digitale Lernen?
01.Juni, 19.00 bis 20.00 Uhr

Digitale Währungen 13. Juli, 19.00 bis 20.00 Uhr

Die Kursbeschreibung wird ca. zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Homepage veröffentlicht. Siehe Button „Demokratie im Gespräch“.

vhs wissen live –

Digitales Wissenschaftsprogramm

In Kooperation mit anderen Volkshochschulen ermöglichen wir den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vorgelesen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Dieses Programm findet in Kooperation mit der Max Planck Gesellschaft, der Süddeutschen Zeitung, dem Verlag C.H.Beck, sowie mit der deutschen Akademie der Technikwissenschaften statt.

Jeweils online von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Gebühren: 3,00 EUR

W-61600-0 Online - Das unzufriedene Volk: Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute

Mittwoch, 09.02.22

Referent: Prof. Dr. Detlef Pollack, Soziologe

Die Dynamik im revolutionären Umbruch von 1989 ging nicht von der kleinen Schar der Bürgerrechtler und Bürgerrechtlerinnen aus, sondern von der Bevölkerung. Und heute beherrscht die ostdeutsche Bevölkerung durch ihr Wahlverhalten und nicht zuletzt durch ihren Opferdiskurs die öffentlichen Debatten.

Am ostdeutschen Protestverhalten lässt sich begreifen, wie sich eine Bevölkerung zum Volk konstituiert - unter den Bedingungen einer Diktatur - und wie in der Demokratie die kollektive Selbstermächtigung zum Ressentiment verkommt.

W-61601-0 Online - Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt

Dienstag, 15.02.2022

Referenten: Prof. Dr. Mischa Meier, Durs Grünbein

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Auch heute funktionieren bestimmte Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier und der Schriftsteller Durs Grünbein werden in einem Gespräch in der Villa Vigoni diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind. Wer sind heute die Barbaren und wer bestimmt das und welche Rolle spielt dabei Sprache und Dichtung?

W-61602-0 Online - „Die Himmelsscheibe von Nebra - Fürsten, Goldwaffen und Armeen“

Freitag, 25.02.2022

Referent: Prof. Dr. Harald Meller, Archäologe

Sie zählt mit etwa 3600 Jahren als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt, zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts. Ihre Erforschung ermöglicht uns viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen, aber auch die politische Organisation in der frühen Bronzezeit. Nicht zuletzt verweist sie auf die intensive Vernetzung der frühbronzezeitlichen Eliten in Europa und bis in den Vorderen Orient.

W-61603-0 Online - Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus

Donnerstag, 03.03.2022

Referentin: Alice Bota, Auslandskorrespondentin, Autorin

Friedliche Demonstranten in Belarus trotzen dem brutalen Regime – immer und immer wieder. Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der drei maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo. Sie zeichnet die Geschichte des Aufstades nach und wirft die Frage auf, warum der Westen - fast vor unserer Haustür - so wenig Unterstützung leistet.

W-61604-0 Online - „Galaxien und schwarze Löcher“

Mittwoch, 09.03.2022

Referent: Prof. Dr. Reinhard Genzel, Astrophysiker

Es haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern. Es werden die neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert.

W-61605-0 Online - „Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit - Eine wechselvolle Geschichte“

Donnerstag, 24.03.2022

Referent: Prof. Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel, Historiker

„Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus?

W-61606-0 Online - Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten

Donnerstag, 07.04.2022

Referenten: Dr. Peter Gauweiler, Politiker und Prof. Dr. Wolfgang Streeck, Soziologe

Globalisierung: Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis. Fragen hierzu diskutieren Wolfgang Streeck und Peter Gauweiler.

W-61607-0 Online - „Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?“

Dienstag, 26.04.2022

Referent: Prof. Dr. Helmuth Trischler, Technikhistoriker

Der Mensch ist durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist. In der Debatte um dieses neue, vom Menschen geprägte Zeitalter, spielt Technik eine wichtige Rolle. Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive. Gibt es möglicherweise eine eigene Technosphäre, die sich unabhängig von der menschlichen Gestaltungsmacht nach eigenen Regeln entwickelt?

W-61608-0 Online - Krankenhäuser in Deutschland Strukturen - Reformen – Probleme

Donnerstag, 05.05.2022

Referent: Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger, Gesundheitswissenschaftler

Der Vortrag befasst sich mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache. Abschließend geht der Vortrag auf wichtige Herausforderungen für die Gestaltung der Krankenhausversorgung ein.

W-61609-0 Online - Nachhaltig, sicher, genussvoll - was trifft den modernen „Geschmack?“

Dienstag, 10.05.2022

Referentin: Prof. Dr. Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet.

W-61610-0 Online - Kurt Landauer - Der Präsident des FC Bayern Briefwechsel mit Maria Baumann

Mittwoch, 11.05.2022

Referentinnen: Dr. Rachel Salamander, Jutta Fleckenstein

Kurt Landauer gehörte zu den wenigen im Nationalsozialismus als Juden Verfolgten, die sich nach der Schoa entschieden, aus der Emigration in die Heimat zurückzukehren. Der Nachlass von Kurt Landauer und seiner Ehefrau Maria Baumann (1899-1971) eröffnet unbekannte Einsichten in die Familiengeschichte Landauers in der Vorkriegszeit, Landauers Emigration in die Schweiz und die Nachkriegsgeschichte in München.

W-61611-0 Online - Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können

Dienstag, 17.05.2022

Referent: Prof. Dr. Thomas Junker, Biologiehistoriker und Sachbuchautor

Kinder singen und tanzen, sie malen Bilder und erzählen Geschichten – und sie tun dies freiwillig, mit großer Ernsthaftigkeit und mit Freude. Als Erwachsene führen sie ihre Spiele dann oft fort. Und wenn sie einem Publikum gefallen und vor der Kritik bestehen, nennen wir sie Kunst. Verhaltensweisen entstehen, verändern sich und können wieder verschwinden. Der Vortrag wird schildern, was sich aus Sicht der Evolutionsbiologie zur Entstehung der Kunst sagen lässt und eine mögliche Erklärung vorstellen.

W-61612-0 Online - Geschichte und Zukunft der Mode

Mittwoch, 22.06.2022

Referentin: Prof. Ulina Rublack, Historikerin

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

W-61613-0 Online - Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration

Sonntag, 26.06.2022

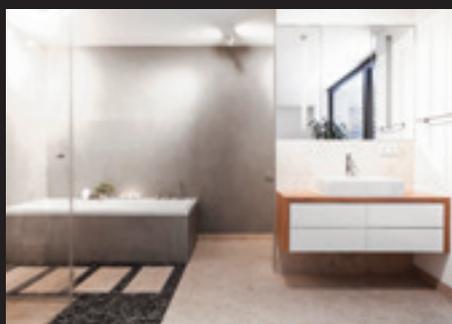
Referenten: Gerald Knaus, Soziologe und Dr. Matthias Hoesch, Philosoph

Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert. In diesem Gespräch wird dis-

architekturbüro birnthaler



neubau
sanierung
gewerbebau
innenarchitektur



Besuchen Sie unsere Homepage und lassen Sie sich von uns beraten.

adresse pfarrgasse 1
92339 beilngries
tel 0 8 4 6 1 / 7 0 5 6 2 - 0
fax 0 8 4 6 1 / 7 0 5 6 2 - 2 9
email info@ab-birnthaler.de
web www.ab-birnthaler.de

Wir suchen Verstärkung!
Über Ihre Bewerbung freuen wir uns.

kuriert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können.

W-4105-O Online - Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit

Wird derzeit dienstags ONLINE durchgeführt.
18:00 Uhr - 19:00 Uhr,
Referentin: Annerose Hiemer-Schneider, Hebamme
Gebühren: kostenfrei
Teilnahme insgesamt 10x möglich. Einstieg jederzeit möglich!
Für junge Mütter ab der 3. - 4. Woche nach der Geburt (auch später!). Die Babys können mitgebracht werden. Beckenboden und Bauchmuskulatur werden in diesem Kurs trainiert und gestärkt. Weiter wird in diesem Kurs eine Anleitung zur Baby-Massage gegeben. Auch Fragen und Probleme zum Wochenbett, Stillen, zur Säuglingspflege und Ernährung werden hier beantwortet.
Bitte bereitstellen: Decke und Windeln

Online - Schwangerschafts yoga

Schwangerschafts yoga lehnt sich im Ablauf dem „Hatha-Yoga“ an. Die sanfte Yogastunde gestaltet die Kursleitung immer nach Gefühl, ganz individuell. Die Stunde hat viele Facetten, wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation, Bewegungen und Berührungen.
Der Kurs findet ONLINE über die Zoom-Plattform statt.
Bitte bereithalten: Gymnastikmatte

W-4300-O Online - Schwangerschafts yoga

Freitag, 28.01.2022
16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 5x
Referentin: Franziska Renner
Gebühren: 46,00 EUR

W-4301-O Online - Schwangerschafts yoga

Freitag, 11.03.2022
16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 5x
Referentin: Franziska Renner
Gebühren: 46,00 EUR

W-4302-O Online - Schwangerschafts yoga

Freitag, 29.04.2022
16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 6x
Referentin: Franziska Renner
Gebühren: 55,00 EUR

W-4303-O Online - Schwangerschafts yoga

Freitag, 24.06.2022
16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 6x
Referentin: Franziska Renner
Gebühren: 55,00 EUR

Online – Hatha Yoga

Dieser Kurs ist für jeden/jede geeignet: Sportlichkeit oder Vorkenntnisse im Yoga sind nicht notwendig. Komm so wie Du bist.

Was steckt hinter den verschiedenen Komponenten von Hatha Yoga?

Asanas: Das sind körperliche Übungen. Dein momentaner Gesundheitszustand, Dein Alter, ob Du Sport treibst, ob Du deine Zehen berühren kannst, nichts davon ist wichtig. Zu jedem Zeitpunkt kannst du mit Yoga beginnen. Wir wollen erkennen, wo wir gerade stehen und damit arbeiten. Durch regelmäßiges Üben wirst Du sehr schnell die positiven Auswirkungen spüren.

Pranayama: Wir lernen hier verschiedene Atemübungen kennen. Jede Atemübung erzielt einen anderen Effekt. So

können wir unseren Atem sehr effektiv zur Stressbewältigung nutzen, bei Schlaflosigkeit, Depression, zur psychischen und physischen Entgiftung, zur Aktivierung oder um zur Ruhe zu kommen.

Meditation: Lerne verschiedene „Werkzeuge“ kennen, um DEINEN Zugang zu Meditation zu finden d.h. verschiedene Meditationstechniken:

- Mantra und Klangmeditation
- Stille Meditationen: Beobachten des Atems, Achtsamkeitsübungen, Visualisierungen
- Dynamische Meditationen: Meditation in Bewegung

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

W-4340-O Online - Hatha-Yoga

Montags, Termine ab Januar auf Anfrage
17:45 Uhr - 19:15 Uhr, 4x
Referentin: Maria Spangler
Gebühren: 32,00 EUR

W-4342-O Online - Hatha-Yoga am Vormittag

Mittwochs, Termine ab Januar auf Anfrage
09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 4x
Referentin: Maria Spangler
Gebühren: 32,00 EUR

W-4341-O Online - Yoga Nidra & Klang

Montags, Termine ab Januar auf Anfrage
19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x
Referentin: Maria Spangler
Gebühren: 81,00 EUR

Was erwartet Dich in jeder Yoga Nidra & Klang Stunde?

Zu Beginn jeder Stunde praktizieren wir eine kurze Hatha Yoga-Sequenz, um unseren Körper zu entspannen. Danach begeben wir uns in eine liegende Position. Durch den Klang des Harmoniums, Gitarre, Stimme und Mantras starten wir dann gemeinsam eine Reise in den hypnotischen Zustand, einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Und durch Yoga Nidra tauchen wir noch weiter ein in diesen kraftvollen Zustand in dem wir lernen unseren Körper vollständig zu entspannen und gleichzeitig mit unserem Unterbewusstsein in Kontakt treten können.

Sie benötigen: Yogamatte, Sitzkissen, warme Decke, warme Kleidung (Socken, Pullover)

Online - BODYFIT mit Heidi

Onlinekurs über die Plattform „zoom“.

BODYFIT ist ein Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Nach einem kurzen Warm-up kräftigen wir gezielt alle Muskelgruppen zur Verbesserung der Körperhaltung. Variationen aus Body Art, Yoga, Pilates und „Bauch-Beine-Po“ fördern Kraft, Koordination, Beweglichkeit und schulen das Gleichgewicht.

Neue Trends aus der Fitnessbranche, wie HIIT, (Hoch Intensives Intervall-Training) kurbeln die Fettverbrennung an. Das abschließende Stretching rundet die Einheit ab. Eine Stunde zum Auspowern mit positiven Effekten: Stressabbau und Steigerung von Selbstbewusstsein und guter Laune nach überstandenerm Training!

Die Übungen werden unter der Anleitung von Fachpersonal durchgeführt, begleitet von der Musik der aktuellen Charts. Für Bewegungserfahrene und die, die es werden wollen!

W-4550-O Online - BODYFIT mit Heidi

Montag, 24.01.2022
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 12x
Referentin: Heidi Hrubesch
Gebühren: 58,00 EUR



W-4551-O Online - BODYFIT mit Heidi

Montag, 25.04.2022
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 10x
Referentin: Heidi Hrubesch
Gebühren: 48,00 EUR

W-64050-O Online - Unruhe im Bauch - könnte es ein Reizdarm sein?

Donnerstag, 17.02.2022
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Monika Winhard, Ernährungsberaterin
Gebühren: 7,00 EUR
Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

Anmeldung bitte direkt über www.vhsneuburg.de oder telefonisch unter 08431-9119.

Immer wieder Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen...

Irgendwie ist nie Ruhe im Bauch. Was können die Ursachen dafür sein? Könnte es sich sogar um einen Reizdarm handeln? Im Vortrag wird erläutert, wann man von einem Reizdarmsyndrom spricht. Es werden die Zusammenhänge, wie es dazu kommen kann, erklärt. Zusätzlich gibt es praktische Tipps, die zur Linderung der Symptome beitragen können.

W-64054-O Online - Ernährung und Entzündungen - gibt es hier einen Zusammenhang?

Dienstag, 15.03.2022
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Monika Winhard, Ernährungsberaterin
Gebühren: 7,00 EUR

NEU!

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

W-64055-O Online - Ich esse doch gar nicht so viel - Wie kann das sein?

Donnerstag, 17.03.2022
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x
Referentin: Monika Winhard, Ernährungsberaterin
Gebühren: 7,00 EUR

NEU!

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

Anmeldung bitte direkt über www.vhsneuburg.de oder telefonisch unter 08431-9119.

In unserer modernen Ernährung sind mitunter Stoffe enthalten, die bewirken, dass unser Stoffwechsel gebremst wird und aus dem Gleichgewicht gerät. Übergewicht, Fettleber, Insulinresistenz und auch Diabetes können die Folge sein. Bei diesem Vortrag erläutert die Referentin die Zu-



ONLINEKURSE

sammenhänge und zeigt auf, wie diese Stoffwechselfremser identifiziert werden können. Zudem geht sie darauf ein, wie die Ernährung angepasst werden kann um langfristig ein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt
mit Landwirtschaftsschule



W-65414-0 Online Pausensnacks nach dem Baukastensystem

Mittwoch, 26.01.2021
19:00 Uhr – 20:30 Uhr,
Referentin: Christine Krebs,
Dipl. Ökotrophologin

NEU!

Gebühren: übernimmt das Amt für Ernährung

Vielleicht fehlt es Ihnen in der morgendlichen Hektik manchmal an Ideen für eine abwechslungsreiche Pausenmahlzeit für Ihre Kinder.

Bei der Zusammenstellung kann ein einfaches Baukastenschema helfen! Damit können Sie eine wertvolle Zwischenmahlzeit zusammenstellen, mit der Ihr Kind auch zwischendurch mit vielen wertvollen Nährstoffen versorgt wird.

W-65415-0 Online - Naschen erlaubt? - Sinnvoller Umgang mit Süßem

Mittwoch, 09.02.2021
19:00 Uhr – 20:30 Uhr,
Referentin: Christine Krebs,
Dipl. Ökotrophologin

NEU!

Gebühren: übernimmt das Amt für Ernährung

Zucker und Süßigkeiten stehen oftmals sehr weit oben auf der Verbotsliste. Doch helfen Verbote wirklich?

Damit Zucker und Süßigkeiten nur maßvoll genascht werden, ist es wichtig, die Zucker verstecke zu kennen. So können unnötige Zuckermengen vermieden werden. Doch auch ein genussvolles Naschen mit allen Sinnen kann dabei helfen, die Süßigkeitenmenge zu begrenzen!

W-65416-0 Online - Ausgewogen essen in der Schwangerschaft

Mittwoch, 23.02.2021
19:00 Uhr – 20:30 Uhr,
Referentin: Christine Krebs,
Dipl. Ökotrophologin

NEU!

Gebühren: übernimmt das Amt für Ernährung

Sie möchten ausgewogen essen und sich in der Schwangerschaft und Stillzeit optimal mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgen?

In dem Online-Seminar erhalten Sie viele Informationen und alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihren Speiseplan in den nächsten Schwangerschaftsmonaten bedarfsgerecht zusammenstellen können, so dass sich Ihr Baby optimal entwickeln kann und Ihr Gewicht wünschenswert ansteigt. Dabei gehen wir auch auf die Möglichkeit einer vegetarischen Ernährung in der Schwangerschaft ein.

Kulinarische Reise online

Kulinarische Reise: „Zusammen is(s)t man weniger allein“

Online kochen mit der Volkshochschule – eine Reise mit der eigenen Küche!

Mit der neuen Online-Kochkursreihe „Kulinarische Reise“ präsentiert die Volkshochschule Gerichte und Menschen aus der ganzen Welt. In der eigenen Küche lernen kulinarisch Interessierte in zahlreichen Kochevents leckere Gerichte kennen, die Köche und Köchinnen aus 15 Volkshochschulen deutschlandweit präsentieren und begleiten. Anders als bei einer TV-Koch-Show können alle zeitgleich mitkochen, sich austauschen und zusammen essen. Hier probiert man neue Gerichte aus, erhält alltagstaugliche Tipps

von den Profis und erlebt ein „Corona-taugliches“ Gruppen-Event.

Weitere „Reisen“ sind in Planung und nach und nach auf unserer Homepage abrufbar.



W-65431-0 Online - Gyoza - asiatische Teigtaschen

Mittwoch, 02.02.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 1x
Referentin: Sylvia Seiler-Budimann
Gebühren: 15,00 EUR

NEU!

Gyoza sind japanische Teigtaschen, die mit Gemüse und/oder Fleisch gefüllt werden. Ursprünglich kommen die Teigtaschen aus China und werden dort Jiaozi genannt. Eine andere Variante aus Korea heißt Mandu.

Den Gyoza-Teig findet man in der Tiefkühl-Abteilung im Asia Lebensmittel Laden. Die Teiglingle sind rund mit einem Durchmesser von ca. 8-9 cm.

Wir werden die Teigtaschen mit Hackfleisch, Kohl, Frühlingzwiebeln, Knoblauch, Ingwer und asiatischen Gewürzen füllen. Danach braten wir die Gyoza in einer Pfanne bis ihr Boden knusprig gebräunt ist und servieren diese mit einem Dip aus Shoyu, Mirin, Sesamsamen und Sesamöl.

W-65432-0 Online - Pfiffiges Wurzelgemüse

Donnerstag, 03.02.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 1x
Referentin: Gabriele Giesche
Gebühren: 15,00 EUR

NEU!

Früher galt Wurzelgemüse als „Arme-Leute-Essen“, aber heute haben vergessene Wurzeln wieder Hoch-Saison! Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sind nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse. In ihrer Wurzel speichert die Pflanze alle wichtigen Mineral- und Inhaltsstoffe.

Auf dieser kulinarischen Reise werden wir das Wurzelgemüse mit anderen Zutaten pfiffig kombinieren und sie so im neuen Glanz erstrahlen lassen. Mit diesen basischen Rezepten füllen Sie Ihre Mineralstoff-Depots optimal wieder auf.

W-65433-0 Online - Wir kochen uns nach Indien und Pakistan

Donnerstag, 10.02.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Ata Chaudhry
Gebühren: 15,00 EUR

NEU!

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen unternehmen wir eine kulinarische Asienreise. Sie werden online ganz einfach in die indische und pakistanische Küche eingeführt; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir kochen zusammen und genießen. Alle Zutaten sind im Sortiment gängiger Supermärkte erhältlich.

Unsere Reiseziele sind:

– Indien: Kartoffeln Pakoras mit Minz-Soße

– Pakistan: Gamelen-Spinat-Curry nach Pakistanischer Art
– Reisebegleitung: Lassi (Joghurtgetränk)

W-65434-0 Online - Dünnele - die badische Pizzavariante

Donnerstag, 17.02.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 1x
Referentin: Sabine Torres Prado
Gebühren: 15,00 EUR

NEU!

Die Dünne oder Dünnele wurde in Zeiten des Holzofenbackens in den zu heißen Backofen geschoben, um die Spitzen der Hitze zu nehmen. Die Badner waren erfinderisch, als Belag wurde verwendet, was man gerade hatte: Tomaten, Bülle, Knoblauch, Schinken, Speck, Käse. Als Nachtisch eignet sich ein Belag z. B. von Äpfeln mit Zimt und Zucker.

Eine badische Spezialität, die allen Menschen schmeckt. Seien Sie herzlich willkommen.

W-65436-0 Online - Verwegen vegan kochen

Donnerstag, 03.03.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 1x
Referentin: Christin Maiwald
Gebühren: 15,00 EUR

NEU!

Wir kochen zusammen aus frischen, saisonalen und rein pflanzlichen Zutaten ein leckeres und gesundes Gericht, das alltagstauglich und trotzdem raffiniert ist.

Dabei soll weitestgehend auf hochverarbeitete Fertigprodukte verzichtet werden.

Egal, ob Ihr schon lange vegan lebt und neue Inspirationen sucht oder euer kulinarisches Spektrum erweitern möchtet, wir zeigen, dass vegane Ernährung keine Einschränkung sondern eine Bereicherung des Speiseplans ist.

W-65435-0 Online - Kräuter- & Gewürze Sternenkoch - Seminar & Workshop

Mittwoch, 23.02.2022
17:30 Uhr - 20:00 Uhr, 1x
Referent: Peter Scharff (TV-Koch)
Gebühren: 38,00 EUR

NEU!

Unter dem Motto „Welche Kräuter- und Gewürzaromen gehören in der Kochkunst zu welcher Fleischart?“ eröffnet Ihnen Peter Scharff in einem ca. 2 stündigem Online-Seminar die Welt der sogenannten kulinarischen Schlüssel-Kräuter- und Gewürzaromen.

Wir widmen uns speziell allen Fleischarten/-sorten und deren Umgang in der Praxis - sprich: braten, grillen, schmoren, räuchern... Sprechen über die perfekten Kerntemperaturen, wie man sie erreicht und verschiedene Garverfahren, sowie das Geheimnis des sogenannten Bräunungseffektes und was es mit Umami und Kokumi auf sich hat. Das Hauptaugenmerk liegt dabei darauf, die typisch charakteristischen Kräuter & Gewürze richtig anzuwenden und zu kombinieren.

Bei Peter Scharff bleibt keine Frage offen und wird unpolitisch und aufrichtig beantwortet. Er ist einer der Kräuter- und Gewürzexperten in Deutschland.

Sein Motto: „Höchste Kulinarik und gesunde Wirkstoffe gehören zusammen!“

Es wird gemeinsam gebraten: Geflügel, Kalb, Rind, Schwein und Wildfleisch

Von Ihnen zuhause benötigtes Equipment: Backofen, beschichtete Pfanne, Grillpfanne, Messer

Bilinguale Weinprobe

W-65430-0 Online - Weinkultur Italien

Freitag, 28.01.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 1x
Referent: Ralf Hauck
Gebühren: 15,00 EUR

Sie sind Genießer und trinken gerne Wein? Sie lernen Italienisch? Was liegt näher, wie das Probieren von landestypischen

pischen Weinen in der entsprechenden Sprache!

Wir laden Sie zu einem unterhaltsamen, genussvollen Abend ein, an dem wir gemeinsam je 3 Weine aus 3 verschiedenen Regionen Italiens kennenlernen, mit Infos über die Region und Besonderheiten des Weins sowie Erweiterung Ihres Wortschatzes der italienischen Sprache.

Die Weine:

- Venetien, Treviso, Maschio dei Cavalieri, Prosecco Frizzante
- Piemont, Castellinaldo, Cascina del Pozzo, Roero Arneis Montemeraviglia bianco
- Sicilia, Valderice, Agricola Ottoventi, Nero d'Avola rosso

Die Wein-Box (3 Weine) für 32,50 € inkl. Versand wird direkt beim Dozenten bestellt - Infos zur Bestellung gibt es im Vorab-PDF.



Junge vhs

„Konzentriert geht's wie geschmiert“

Marburger Konzentrationstraining - Ein Weg zu leichterem und schnellerem Lernen

Das MKT richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben nicht ganz bei der Sache sind. Es beruht auf der Methode der verbalen Selbstinstruktion, die der kognitiven (mit dem Verstand erfassende) Verhaltenstherapie entstammt.

Viele unserer Kinder erleben im Alltag immer wieder Misserfolge. Im MKT lernen sie Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist und dass sie vieles schon ganz gut können.

Mit den Kindern wird trainiert, eine Aufgabe in einzelnen Schritten abzuarbeiten. Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe?

Impulsiv arbeitende Kinder lernen sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Ein Belohnungssystem dient der positiven Verstärkung, wodurch das Kind das erwünschte Verhalten als richtig und angenehm erlebt.

Die Aufgaben im Training sind kindgerecht spielerisch angelegt und fördern die Feinmotorik und das strukturierte Denken.

Beim MKT wird großer Wert darauf gelegt, die Eltern in den Trainingsprozess einzubinden.

Mitzubringen: ein ungesüßtes Getränk und Federmäppchen



W-7401 „Konzentriert geht's wie geschmiert“ 1. - 4. Klasse

mittwochs, Termine werden noch bekannt gegeben
15:45 Uhr - 17:00 Uhr, 7x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Kirstin Probst, Zertifizierte Lernberaterin (Institut Neues Lernen, München)
Gebühren: 64,00 EUR

Ein unverbindlicher Informationsabend: Mittwoch, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
plus 6 Kurstage immer mittwochs, 15:45 Uhr - 17:00 Uhr

W-7402 „Konzentriert geht's wie geschmiert“ 5. - 6. Klasse

mittwochs, Termine werden noch bekannt gegeben
15:45 Uhr - 17:00 Uhr, 7x
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referentin: Kirstin Probst, Zertifizierte Lernberaterin (Institut Neues Lernen, München)
Gebühren: 64,00 EUR

Ein unverbindlicher Informationsabend: Mittwoch, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr plus 6 Kurstage mittwochs, 15:45 Uhr - 17:00 Uhr

Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahre

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



W-7430 Walderlebnistage im Frühling für Kinder ab 6 Jahre

Montag, 21.02.2022
15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x
Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin
Gebühren: 66,00 EUR

W-7431 Walderlebnistage im Frühling für Kinder ab 6 Jahre

Freitag, 25.02.2022
15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x
Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin
Gebühren: 66,00 EUR

W-7432 Walderlebnistage im Sommer für Kinder ab 6 Jahre

Montag, 16.05.2022
15:15 Uhr - 17:15 Uhr, 8x
Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin
Gebühren: 88,00 EUR

W-7433 Walderlebnistage im Sommer für Kinder ab 6 Jahre

Freitag, 06.05.2022
15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 8x
Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Referentin: Caroline Stadler, Erzieherin
Gebühren: 88,00 EUR

Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 - 10 Jahre

Säen - Ernten - Genießen

Die Kinder erleben mit Gudrun und Markus Betz den Alltag auf dem Bio-Bauernhof von der Bearbeitung der Felder, der Aussaat, den Arbeiten mit den Tieren, der Pflege der Pflanzen, der Ernte bis zur Verarbeitung zu Lebensmitteln und deren Verkostung. Sie erfahren, woher unsere Lebensmittel kommen, welche Arbeiten damit verbunden sind und lernen so die Zusammenhänge verstehen. Zusätzlich werden dem Jahreskreis angepasste Themen und Bräuche durch verschiedene Aktionen wie zum Beispiel Plätzchenbacken, Adventskranzbinden, Eier mit Naturfarben färben, Wildkräuter und Wildgemüse sammeln, ein Sonnwendfeuer bestaunen, Kräuterbüschel binden, was man mit einem Kartoffelfeuer macht und einiges mehr, vermittelt.

Geplant sind Treffen über das gesamte Jahr verteilt, in drei Blöcken.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit, Getränk
In der Gebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Der Jahreskreis ist in drei Blöcke unterteilt, die getrennt gebucht werden können. Kinder, die bereits an einem Block teilgenommen haben, haben Vorrang.

Nach dem 12. Termin findet für alle, die einmal gefehlt haben, ein gebührenfreier Zusatztermin statt.

W-7440 Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 - 10 Jahre

Samstag, 26.03.2022
13:15 Uhr - 16:15 Uhr, 4x
Bio-Bauernhof Betz, Kaldorf 7
in 92339 Beilngries

Referenten: Gudrun und Markus Betz
Gebühren: 76,00 EUR

Im zweiten Block sind je nach Witterung folgende Termine geplant:

26.03.22 Saatbeetbereitung für Sommerbau und Tiere besuchen

02.04.22 Aussaat von Sommerfeldfrüchten, Unkraut entfernen und anschauen von Wintergetreide wie es sich entwickelt

09.04.22 Alles Wissenswerte rund um das Legehuhn. Im Anschluss Eierfärben

30.04.22 Kartoffeln legen und Feldgemüse anbauen sowie Feldkulturkontrolle auf Unkraut und Schädlinge

Diese Termine können sich je nach Wetterlage noch verschieben.

W-7441 Erlebnistage auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 7 - 10 Jahre

Samstag, 21.05.2022
13:15 Uhr - 16:15 Uhr, 4x
Bio-Bauernhof
Referenten: Gudrun und Markus Betz
Gebühren: 76,00 EUR

Im dritten Block sind je nach Witterung folgende Termine geplant:

21.05.22 Wald- und Wiesenrunde und evtl. verarbeiten von Kräutern

25.06.22 Sonnwendfeier mit Stockbrot backen und verspeisen

09.07.22 Getreide ernten und einlagern

06.08.22 Kartoffelernte mit Kartoffelfeuer und verspeisen der Erdäpfel. Evtl. Feldgemüse ernten und verarbeiten

W-7485-0 Online KidsSafe-Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse

ab Samstag, 29.01.2022
15:00 Uhr - 17:30 Uhr, 1 Woche abspielbar
Online über die vhs Cloud
Referent: Rainer Frank
Gebühren: 20,00 EUR

IHR WOLLT EIN UNABHÄNGIGES HAUS VOM EFFIZIENZHAUS 40 PLUS EXPERTEN?

FISCHERHAUS
Mit Liebe bauen.



Unsere Mehrwerte für Sie:

- Probewohnen
- Höchste Fördergelder
- Inkl. Küchenstudio
- Werksbesichtigung und vieles mehr

www.fischerhaus.de



40 Plus
EffizienzHaus



„Macht einen Termin mit mir aus und lasst euch professionell beraten!“

Andreas Kellermeier und sein Team stellen euch gerne eure nachhaltigen Optionen mit unseren Partnern **FischerHaus** und **enersol** vor.



immovative
nachhaltig leben

Hauptstr. 54, 92358 Batzhausen
09497 9494 746
info@immovative.de
www.immovative.de

Ganz in eurer Nähe!

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernt Ihr Kind, sich einfach aber wirkungsvoll zu zeigen. Ihr Kind steigert spürbar sein Selbstbewusstsein, verlässt dadurch die Opferrolle und wird weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen im Umgang mit fremden Erwachsenen. Wie verhalte ich mich, wenn mich ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht. Wer ist überhaupt ein Fremder?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller Kids Safe (R) Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach und schnell umsetzbar. Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Im Kurs werden benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Wäscheklammer, ein möglichst festes Kissen sowie ein Übungspartner (Geschwister, Eltern). Bei dem Kurs handelt es sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht.

Alle Teilnehmenden können nach Kursende die Aufzeichnung noch 1 Woche lang beliebig abspielen.

Anmeldeschluss: 25.01.2022

Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Ferien ab 7 Jahre

Klamotten/Accessoires, die nicht jede(r) hat...

Outfit einmal selbst gemacht - du bringst dir Stoff und Schnitt für dein Wunschteil mit, Nähutensilien dazu - und schon geht's los!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

W-7515 Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Osterferien ab 7 Jahre

ab Montag, 11.04.2022

09:30 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Christine Uter

Gebühren: 39,00 EUR

Kurstage: 11.04., 12.04., und 13.04.2022

W-7516 Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Pfingstferien ab 7 Jahre

ab Dienstag, 07.06.2022

09:30 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Christine Uter

Gebühren: 39,00 EUR

Kurstage: 07.06., 08.06., und 09.06.2022

W-7561 Osterbastelei (5-9 Jahre)

Montag, 28.03.2022

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

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Elisabeth Kerschbaum

Gebühren: 16,00 EUR

Es werden gemeinsam Ostereier gefärbt, ein kleines Osterkörnchen gebastelt, Holzfiguren schön bemalt und ein Anhänger für den Osterstrauch gestaltet.

Jedes Kind kann 4 Dinge mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Tüte

Die Materialkosten in Höhe von 3,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 22.03.2022

Zaubern lernen mit Diplom für Kinder und Jugendliche

Zaubern können, wer will das nicht? In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberschüler lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! Durch das „Zaubern Lernen“ wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.

Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung - und schon kann es losgehen. Mit der Schritt für Schritt Methode und anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbroschüre sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar.

Ab 14.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte - schließlich brauchen die Zauberkünstler für die abschließende „Zaubershow“ auch Publikum. Ein Zaubershowprogramm, das die Kinder in den Mittelpunkt stellt und bei dem auch die „großen Kinder“ noch staunen können. Zu guter Letzt gibt es ein Zauberdiplo.

In der Gebühr enthalten: Zauberbroschüre „Auf geht's in die Zauberschule“, Materialien (Kartenspiel, Zauberseil, usw.).

Bitte mitbringen: Ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebstift und „gute Laune“ sowie Brotzeit und Getränk für die Pausen.

W-7570 Für junge Zauberschüler von 7 bis 14 Jahren

Montag, 23.04.2022

10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referent: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Gebühren: 45,00 EUR

W-7570 Für junge Zauberschüler von 10 bis 16 Jahren

Montag, 25.06.2022

10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referent: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Gebühren: 45,00 EUR

Tanz-Werkstatt für Kinder

Bei dieser Tanzstunde wird die natürliche Bewegungsfreude von Kindern gefördert. Einerseits steht hier die eigene Kreativität im Vordergrund. Andererseits werden auf spielerische Art und Weise die verschiedensten Tanztechniken vermittelt, sowie Rhythmus und Taktgefühl geschult. Das Erleben mit allen Sinnen macht diese Tanzstunde zum Erlebnis.

Auf aktuelle Hits wird eine Choreographie erlernt oder auch mal ein Tanzutensil fantasievoll gestaltet. Zu guter Letzt werden das Basteln und der Tanz verbunden und es entsteht ein kleiner Showtanz!

Bitte geben Sie Ihrem Kind Turnschuhe, eine Bastelschere, Buntstifte, Klebstift, sowie ein Getränk für zwischendurch mit.

(In der Kursgebühr sind 3,00 EUR für Bastelmaterialien bereits enthalten.)



W-7601 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Samstag, 29.01.2022

09:00 Uhr - 9:50 Uhr, 10x

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 43,00 EUR

W-7602 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Samstag, 30.04.2022

09:00 Uhr - 9:50 Uhr, 12x

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 51,00 EUR

W-7603 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Samstag, 29.01.2022

10:00 Uhr - 10:50 Uhr, 10x

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 43,00 EUR

W-7604 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Samstag, 30.04.2022

10:00 Uhr - 10:50 Uhr, 12x

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 51,00 EUR

W-7605 Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Samstag, 29.01.2022

11:00 Uhr - 12:00 Uhr, 10x

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 51,00 EUR

W-7606 Tanz-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz

Samstag, 30.04.2022

11:00 Uhr - 12:00 Uhr, 12x

FC Beilngries, Gymnastikraum, An der Altmühl 26

Referentin: Kerstin Seidenbusch

Gebühren: 61,00 EUR

Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Tanzen macht glücklich, schön und schlau!

Dieser Kurs richtet sich an jede(n), der Rhythmus liebt, sich gerne zur Musik bewegt und auf der Suche nach neuen und coolen Bewegungen ist! Er ist geeignet für jede(n) im Alter von 10 - 15 Jahren, die gemeinsam mit Freunden die Lust am Tanzen ausleben wollen. In dieser Stunde erlernen die Teenies eine Choreographie, die sowohl die klassischen Aerobic-Bewegungen als auch komplexe Schrittfolgen, beinhaltet. Eine Mischung von aktuellen Songs und altbewährten Hit's runden den Kurs ab.

Also denkt dran: Wer tanzen kann, bewegt sich besser durch das Leben! Komm vorbei!

W-7641 Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Donnerstag, 27.01.2022

17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 9x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3

Referentin: Simone Nicklas

Gebühren: 43,00 EUR

NEU!



Nachhaltigkeit heißt,

der Region etwas zurückzugeben und einen Mehrwert zu schaffen.

Nachhaltigkeit beginnt für uns um die Ecke. Wir sind stolz darauf, als öffentlich-rechtliches Kreditinstitut bedeutender Arbeitgeber, Steuerzahler und Partner der Wirtschaft zu sein, der erheblich zur Wertschöpfung und zum Wohlstand der Region beiträgt.

In Form von Spenden, Sponsoring, Gewinnausschüttungen und einer Stiftung unterstützen wir unterschiedlichste Projekte und Organisationen in der Region - angefangen von dem Bereich Bildung, über Kultur, Soziales, Sport bis zum Thema Umwelt.



**Nachhaltigkeit.
Der Rede wert.**

**Weil unser Morgen
ein Hier und Jetzt
braucht.**

 **Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt**

W-7642 Tanzen für Teenies ab 10 Jahren

Donnerstag, 28.04.2022
17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 9x
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3
Referentin: Simone Nicklas
Gebühren: 43,00 EUR

NEU!

Inline-Skating

Flurstraße Beilngries
Treffpunkt: ehem. Skaterplatz
Referentin: Kathrin Hausler
Gebühren: 25,00 EUR

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer) und Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Bei Fragen zur Schutzausrüstung und in welche Gruppe Ihr Kind passt, können Sie sich gerne bei der Kursleitung melden. Kathrin Hausler ist unter der Tel.: 0151/11198941 ab 18:00 Uhr zu erreichen.

W-7630 Inline-Skating – Anfänger*innen ab ca. 5 Jahre

Samstag, 30.07.2022 und Sonntag, 31.07.2022
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die ganz neu mit dem Inline-Skating beginnen und noch nicht fahren und 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

W-7631 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre

Samstag, 30.07.2022 und Sonntag, 31.07.2022
12:00 Uhr - 13:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und abschieben können.

Gezielte Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele fördern die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit der Kinder. Auch die Balance und das Gleichgewicht werden geschult und der Spaßfaktor in der Gruppe kommt nicht zu kurz.

Kursinhalt:
– gezielte Fallübungen
– Bremsen mit der Stopperbremse
– Geschicklichkeits-Parcours

W-7640 Bogenschießen für Anfänger*innen ab 10 Jahre

Donnerstag, 10.03.2022
17:30 Uhr - 19:30 Uhr, 4x
Schützenhaus Irfersdorf
Referent: Josef Nieberle
Gebührenstaffelung:
3 TN 80,00 EUR / 4 TN = 65,00 EUR / 5 TN = 52,00 EUR
ab 6 TN = 45,00 EUR

Bogenschießen für Anfänger*innen - Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit ab 10 Jahre



Bei diesem Schnupperkurs erlernt man die theoretischen und praktischen Grundlagen des Bogenschießens und probiert natürlich das Schießen mit Pfeil und Bogen auch praktisch aus. Unter fachkundiger Anleitung können die Bogenschützinnen und -schützen hier das Bogenschießen erler-

nen. Ob draußen in der Natur oder in der Halle, Bogenschießen kann mit Freunden oder auch alleine ganzjährig ausgeübt werden. Bögen und Ausrüstung werden zur Verfügung gestellt. Wer bereits einen eigenen Bogen besitzt, kann diesen natürlich mitbringen.

Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

5 x 90 Minuten
Volkshochschulgebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2
Referent: Michael Landerer
Gebührenstaffelung:
2 TN = 94,00 EUR / 3 TN = 66,00 EUR / 4 TN = 51,00 EUR / ab 5 TN = 41,00 EUR

Die genauen Uhrzeiten werden zeitnah bekanntgegeben.
Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter „Bemerkung“ an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert

W-7700 Osterferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

ab Dienstag, den 19. April
Kurstage: 19./20./21./22./23.04.2022

W-7710 Pfingstferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

ab Samstag, den 13.06.2022
Kurstage: 13./14./15./17./18.06.2022

W-7720 Sommerferien 2022 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK

ab Mittwoch, 07.09.2022
Kurstage: 07./08./09./10./12.09.2022

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Beilngries e.V. entgegen:

Persönlich im vhs-Büro,
Ringstraße 16, 92339 Beilngries,
oder telefonisch unter der Rufnummer
(084 61) 266, Fax (084 61) 267
Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Hatha-Yoga

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)

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Yoga-Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-84000 Hatha-Yoga

Montag, 24.01.2022
17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 8x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 74,00 EUR

W-84001 Hatha-Yoga

Montag, 28.03.2022
17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 8x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 74,00 EUR

W-84002 Hatha-Yoga

Montag, 20.06.2022
17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 6x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 56,00 EUR

W-84003 Hatha-Yoga

Montag, 24.01.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 8x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 74,00 EUR



W-84004 Hatha-Yoga

Montag, 28.03.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 8x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 74,00 EUR



Ihr Partner für den Bau

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

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

Die gesamte Leistungspalette im Überblick:

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

Ausführliche Infos unter www.rohmann-bau.de

Karriere bei Rohmann Bau

Wir bilden aus, wir stellen ein!

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

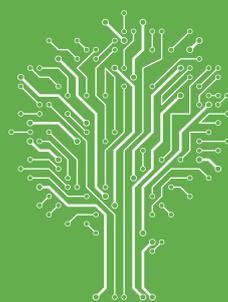
Berufsstarter*innen finden bei uns attraktive Ausbildungsberufe mit Zukunft.

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



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

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



**Energie
mit
Zukunft.**

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

Ausführliche Informationen finden Sie unter:

www.cmelektrotechnik.de



W-84005 Hatha-Yoga

Montag, 20.06.2022
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 6x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Manuela Leinthal
Gebühren: 56,00 EUR

Aquarellmalkurs - Kreativ werden

Aquarellmalen und Zeichnen macht Spaß, nach dieser Devise halten die Kursteilnehmer*innen Eindrücke mit Stift und Pinsel fest. Eigene Motivvorlagen werden abstrahiert und zu einem individuellen, besonderen Bild. Der richtige Umgang mit Aquarell, Kreide, Kohle und Bleistift werden ausführlich gezeigt. Es entstehen lebendige und farbenfrohe Bilder in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Schminke), 1 Rundhaarpinsel Gr. 14 und Gr. 18, Aquarellzeichenblock Gr. 30 x 40 cm 300g/m, eine feine Sprühflasche, 1 dünner Borsten-Breitpinsel bzw. Küchenpinsel, 1 Haushaltsschwamm, (Viskose - kein Schaumgummi), 1 Naturschwamm, 1 Taschenmesser, 1 weicher Radiergummi oder Knetgummi Bleistifte (HB oder 2B - nicht weicher!), Zeichenkohle, Maltücher (alte Stoffwindeln oder gut saugende Geschirrtücher), Haushaltkrepp, Papiertaschentücher, Wasserbecher, glattes Kreppklebeband und - eventuell - wasservermalbare Aquarellstifte, schwarz, dunkelgrau oder braun. Diese eignen sich hervorragend für die Vorzeichnung und für ganz spezielle Effekte.

Andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.



W-85000 Aquarellmalkurs - Kreativ werden

Dienstag, 18.01.2022
18:30 Uhr - 20:30 Uhr, 8x
Werkraum Volksschule Kipfenberg
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 8 UE:
5 TN = 109,00 EUR / 6 TN = 91,00 EUR / 7 TN = 85,00 EUR / ab 8 TN = 74,00 EUR

W-85001 Aquarellmalkurs - Kreativ werden

Dienstag, 22.03.2022
18:30 Uhr - 20:30 Uhr, 6x
Werkraum Volksschule Kipfenberg
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 6 UE:
5 TN = 82,00 EUR / 6 TN = 68,00 EUR / 7 TN = 64,00 EUR / ab 8 TN = 56,00 EUR

Zeichenkurs

Mit Stift und Skizzenbuch - Der Zeichenkurs
Zeichnen von Licht und Schatten:

In diesem Kurs werden grundlegende Themen des Zeichnens erlernt: Was sollte man beim Kauf der Materialien berücksichtigen? Wie baut man einen Gegenstand aus Grundformen auf? Proportionen, das Anlegen von Schraffuren, Licht und Schatten werden ebenfalls behandelt. Der Bleistift kommt dabei hauptsächlich zum Einsatz, Sie lernen aber auch weitere Möglichkeiten kennen, wie zum Beispiel die Technik der Weißhöhung. So setzen Sie sich intensiv

mit der Kunst des Zeichnens auseinander und profitieren vom Ideenreichtum und dem Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bleistifte (wenn vorhanden Härtegrad 2B, 4B und 2H), Zeichenpapier A4, Radierer, Spitzer, andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.

W-85010 Zeichenkurs

Freitag, 14.01.2022
09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 8x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 8 Kurstagen:
5 TN = 109,00 EUR / 6 TN = 91,00 EUR

W-85011 Zeichenkurs

Freitag, 18.03.2022
09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 6x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 6 Kurstagen:
5 TN = 82,00 EUR / 6 TN = 68,00 EUR

W-85260 Nähkurs

Donnerstag, 10.03.2022
18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 6x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Christine Uter
Gebühren: 86,00 EUR
Ich nähe mir mein Wunschteil.
Bitte bringen Sie Schnitte Ihres Wunschteiles am ersten Kurstag mit.
Hilfestellung gibt Ihnen dann die Kursleitung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

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.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets> oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set „MH 15013“.

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde Ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-85700 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Donnerstag, 20.01.2022
08:45 Uhr - 09:30 Uhr, 10x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR
Am 10.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-85701 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Donnerstag, 20.01.2022
09:45 Uhr - 10:30 Uhr, 10x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 54,00 EUR

Am 10.02.2022 findet KEIN Kurs statt!

W-85702 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Donnerstag, 05.05.2022
08:45 Uhr - 09:30 Uhr, 7x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 38,00 EUR

W-85703 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung

Donnerstag, 05.05.2022
09:45 Uhr - 10:30 Uhr, 7x
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg
Referentin: Marina Rupp
Gebühren: 38,00 EUR

Kreatives Malen und Zeichnen mit Kindern und Jugendlichen

Voraussetzung ist „Freude am Malen und Zeichnen“
In diesem Kurs werden eigene Ideen und Zeichnungen zu farbigen Aquarellbildern ausgearbeitet. Mit Aquarell, Ölkreiden, Bleistift auf Papier entstehen farbige, fröhliche Aquarellbilder. Die Kinder haben die Möglichkeit das Gesehene frei zu entwickeln und ein Gefühl für Farben und Formen umzusetzen.

Am Ende des Kurses können die Kinder 1 - 2 Bilder mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben oder Aquarellkasten, Haarpinsel und Borstenpinsel, Bleistift HB, Spitzer, Radiergummi, Aquarellblock 30 x 40 cm, Ölkreiden, Wasserbehälter, Lappen, Teller zum Anmischen der Farbe, Küchenschürze oder altes Hemd (Farbe geht nicht mehr aus der Kleidung).

Andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.



W-85750 Kreatives Malen und Zeichnen mit Kindern und Jugendlichen

Dienstag, 18.01.2022
16:30 Uhr - 18:00 Uhr, 8x
Werkraum Volksschule Kipfenberg
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 8 UE:
5 TN = 84,00 EUR / 6 TN = 72,00 EUR / 7 TN = 64,00 EUR / ab 8 TN = 56,00 EUR

NEU!

W-85751 Kreatives Malen und Zeichnen mit Kindern und Jugendlichen

Dienstag, 22.03.2022
16:30 Uhr - 18:00 Uhr, 6x
Werkraum Volksschule Kipfenberg
Referentin: Beate Götz
Gebührenstaffelung bei 6 UE:
5 TN = 63,00 EUR / 6 TN = 54,00 EUR / 7 TN = 48,00 EUR / ab 8 TN = 42,00 EUR

NEU!



KERNL
ZIMMEREI · HOLZBAU

www.zimmerei-kernl.de
 Kelheimer Str. 26 · 93336 Pondorf · Tel 08468 - 657

MÄNFRÉD STOPFER
AUTOSERVICE MS AUTOHANDEL



Reparaturen aller Art 
 Unfallinstandsetzung
 TÜV- und DEKRA Abnahme
 NEU- & GEBRAUCHTWAGEN
 Leasing & Finanzierung möglich

Beilngrieser Str. 21 · 93336 Pondorf / B299
 Telefon 0 84 68 / 80 47 40
www.msautoservice.de

- Kompetenz & Qualität
- Service
- Fairness
- Neuwagen aller Marken zu TOP-Konditionen



HEIZUNG SANITÄR
Bogenberger 

Solar-, Lüftungs-, & Klimatechnik

Pfarrer-Holzapfel-Str. 17 a • 93336 Mendorf
 Tel. (09446) 910866 • Fax 910867

Internet kann jeder, wir können auch Mensch.
 Morgen kann kommen.
 Wir machen den Weg frei.

Wir nutzen unser innovativstes Tool schon seit über 170 Jahren: echte Nähe. Denn trotz unserer modernen Online-Services geht nichts über den persönlichen Kontakt vor Ort.



rbkk.de



Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Beilngries e.V. entgegen:

Persönlich im vhs-Büro,
Ringstraße 16, 92339 Beilngries,
oder telefonisch unter der Rufnummer
(084 61) 266, Fax (084 61) 267

Internet: www.vhs-beilngries.de,
E-mail: bildung@vhs-beilngries.de

Bei Gebührenstaffelungen in den folgenden Sprachkursen gilt der Anmeldestand der 2. Kursstunde.

Sprachkurse mit Frau Munz

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

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

W-93205 Englisch - mittleres Niveau 1

Dienstag, 18.01.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum

Referentin: Florentine Munz

Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:

3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Hier können alle teilnehmen, die schon mittlere Sprachkenntnisse besitzen.

W-93206 Englisch - mittleres Niveau 2

Dienstag, 05.04.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum



W-93210 Italienisch für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dienstag, 01.02.2022

18:15 Uhr - 19:45 Uhr, 9x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum

Referentin: Florentine Munz

Gebührenstaffelung bei 9 Unterrichtseinheiten:

3 TN = 126,00 EUR / 4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteigende, die sehr geringe Sprachkenntnisse mitbringen.

Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

W-93211 Italienisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dienstag, 26.04.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Mehrzweckraum

Referentin: Florentine Munz

Gebührenstaffelung bei 10 Unterrichtseinheiten:

3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 88,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteigende mit geringen Vorkenntnissen.

Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Hatha-Yoga

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)

ACHTUNG: Bei einer behördlich angeordneten Schließung der vhs wird dieser Kurs online angeboten bzw. online fortgesetzt.

W-94200 Hatha-Yoga

Mittwoch, 26.01.2022

17:45 Uhr - 19:15 Uhr, 8x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 65,00 EUR

W-94201 Hatha-Yoga

Mittwoch, 30.03.2022

17:45 Uhr - 19:15 Uhr, 8x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 65,00 EUR

W-94202 Hatha-Yoga

Mittwoch, 22.06.2022

17:45 Uhr - 19:15 Uhr, 6x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 49,00 EUR

W-94210 Hatha-Yoga

Mittwoch, 26.01.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 65,00 EUR

W-94211 Hatha-Yoga

Mittwoch, 30.03.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 65,00 EUR

W-94212 Hatha-Yoga

Mittwoch, 22.06.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 49,00 EUR

Rücken-Fit am Vormittag

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz- und Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte



W-94430 Rücken-Fit am Vormittag

Freitag, 28.01.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
Gymnastikraum

Referentin: Veronika Jakob

Gebühren: 54,00 EUR

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

ZUMBA (Sandersdorf)

Lass dich verführen von lateinamerikanischem Salsa, Bachata und Merengue Rhythmen! Oder power dich bei Reggaeton und Samba richtig aus! Du wirst merken, dass Zumba nicht nur Sport ist sondern sich auch auf dein Wohlbefinden, dein Körpergefühl und deine Seele positiv auswirkt.

W-94620 ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 27.01.2022

Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben.

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

Referentin: Barbara Burzler

Gebühren: 48,00 EUR

W-94621 ZUMBA (Sandersdorf)

Donnerstag, 28.04.2022

Kurs in Planung, coronabedingt kann sich der Start verschieben.

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 11x

Referentin: Barbara Burzler

Gebühren: 53,00 EUR

W-94700 Bodyfit

Montag, 17.01.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,
M-Turnhalle 3



Einkaufen macht besonders viel Spaß, wenn sowohl das Ambiente als auch der Service stimmen. Dafür steht in Beilngries der „Werbekreis Beilngries“, zu dem sich Beilngrieser Fachgeschäfte, Einzelhändler und auch Dienstleister zusammengeschlossen haben. Große Auswahl und freundliche, fachkompetente Beratung lassen keine Wünsche offen. Kurze Wege und kostenlose Parkplätze sorgen für stressfreie Einkäufe. Harmonisch ins Stadtbild integrierte Fachgeschäfte vermitteln eine besonders angenehme Einkaufsatmosphäre und freuen sich auf Ihren Besuch.



Werbekreis Beilngries Card



Mit  gekennzeichnete Geschäfte sind Teilnehmer der BeilngriesCard

Vorsitzender: Markus Schmidt, 92339 Beilngries

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


 Druckerei · Schreibwaren
BAUER
 www.bauer-druck.de 





 Beilngries
 Georg-Hafner-Straße 8 · Tel. (0 84 61) 6 40 10 


 Schuh-Sport
SCHMIDT
 Ingolstädter Straße 4+6 · 92339 Beilngries
 Tel. (0 84 61) 702 87 · www.schuh-sport-schmidt.de 


 Willax
 best for working people 


HIMMER
 OPTIK – SCHMUCK 


MODE GIELL
 DIE MODE IN BEILNGRIES 


LEIDL
 DER METZGER FÜR DEINE SINNE 


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


 METZGEREI
Rucker-Forster
 Tradition, die schmeckt. 


beilngries
 begeistert 

Ihr Partner für Versicherungen,
 Vorsorge und Vermögensplanung
 LVM-Versicherungsgesellschaft
 H. & P. Pickl GbR
 Amersstraße 4 · 92339 Beilngries
 Telefon 08461 602059
 info@pickl.lvm.de 


 Blumen Löw


 Sparkasse
 Ingolstadt Eichstätt


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


ZANINER
 Bäckerei und Konditorei


 Goldschmiede
Schaller
 Hauptstr. 1 · 92339 Beilngries


**LAGER
 VERKAUF**

Ein starkes Team

**EICHINGER
 optic art**


POSITIV
 DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE


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


 Elektro W. Meier
 W M
 Elektroinstallation
 Haushaltsgeräte · Kundendienst
 Hauptstraße 19 · 92339 Beilngries
 Telefon (0 84 61) 85 22 · Telefax (0 84 61) 79 17


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


Allianz  **Kaes**
 Inhaber Philipp Vögeler
 Beilngries · Ringstraße 13


**SCHMIDT
 Blumen**
 Im Oehl 1 · 92339 Beilngries
 Telefon (0 84 61) 336


**HÖRGERÄTE
 NAGLER**
 Ringstraße 13 · 92339 Beilngries
 Telefon (0 84 61) 70 02 54 · Fax 70 04 10


Spielwaren
 Krömer


CECIL
 EST. 1989
 Beilngries am Kirchplatz


 Raiffeisenbank
 Beilngries eG
 in der Region für die Region


 JURA DIGITAL
 www.juradigital.net


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


DONAUKURIER
 Geschäftsstelle Beilngries:
 Hauptstraße 12 · 92339 Beilngries
 Telefon (0 84 61) 64 23 - 28
 Telefax (0 84 61) 64 23 - 27


fotokneidinger
 Beilngries am Kirchplatz · Telefon 08461.319


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


 Friseur
 team
 Krebs


**ALTSTADT-
 Apotheke**
 HOMÖOPATHIE UND
 NATURHEILKUNDE


 Immobilien
 Mitzam GbR
 Ingolstädter Straße 18 · 92339 Beilngries
 www.immobilien-mitzam.de


 Schatzkästchen
 WWW.SCHATZKAESTCHEN.COM


**REISEBÜRO
 M. SCHÜTZ**
 Hauptstraße 39 · 92339 Beilngries
 Telefon (0 84 61) 93 33


 Volksbank
 Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
 Ingolstadt · Passau · München · Weiden


 Dirk Ibrom
 Optik
 Meisterbetrieb


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


**QAO
 KREATION**


 Sport &
 Wellness
MELANIE PASCHKE


**GETRÄNKE
 REITER**
 Bräuhausstr. 32 · 92339 Beilngries · Tel.: 08461 / 292


 Guter Stoff
 Tolle Wolle & Co.


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


 Hotel
 Gasthof
Krone
 Beilngries 


 DIE
 Gams 


FUCHSBRÄU 


Der Millipp
 ROMANTIK HOTEL · GASTHOF · METZGEREI 

Referentin: Walburga Siegl
Gebühren: 53,00 EUR

Mit Spaß und Bewegung dem Körper etwas Gutes tun.

Mit einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining wird in diesen Stunden der Körper fit und gesund gehalten.

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Anschließend wird durch das Ansprechen gezielter Muskelgruppen der ganze Körper geformt. Durch verschiedene Methoden im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich wird der Stoffwechsel zusätzlich angeregt. Abschließend erfolgt ein Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch

W-95161 Seifen selbst gemacht

Samstag, 26.03.2022

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

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein,

Mehrzweckraum

Referentin: Katharina Kreuzer

Gebühren: 17,00 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen, macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer*innen ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens her.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmeliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, das schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport.

Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden. Im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5,00 EUR werden mit der Kursleistung abgerechnet.

W-95300 Ehering- und Goldschmiedekurs

Goldschmiede Fauner, Altmannstein

Referent: Stefan Fauner

TERMIN NACH VEREINBARUNG

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über nach Absprache individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.

Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49,00 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73,00 EUR

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein:
Di, Do. Fr. und Sa. 9 - 12 Uhr

Inline-Skating

Treffpunkt: Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Vorplatz

Referentin: Kathrin Hausler

Gebühren: 25,00 EUR

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer), Fahrrad- oder Skaterhelm und ein Getränk! Bequeme Sportbekleidung anziehen!

Bei Fragen zur Schutzausrüstung und in welche Gruppe Ihr Kind passt, können Sie sich gerne bei der Kursleitung melden. Kathrin Hausler ist unter der Tel.: 0151/1198941 ab 18:00 Uhr zu erreichen.

W-97400 Inline-Skating - Anfänger*innen, ab 5 Jahre

Samstag, 06.08.2022 und Sonntag, 07.08.2022

10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die ganz neu mit dem Inlinern beginnen und noch nicht fahren und abschieben können.

Der Kurs wird in einer Kleingruppe bis maximal 8-10 Kindern abgehalten.

Dadurch kann gezielt auf das einzelne Kind eingegangen werden.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse



W-97410 Inline-Skating - Fortgeschrittene ab 5 Jahre

Samstag, 06.08.2022 und Sonntag, 07.08.2022

12:00 Uhr - 13:30 Uhr, 2x

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits fahren und abschieben können.

Gezielte Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele fördern die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit der Kinder. Auch die Balance und das Gleichgewicht werden geschult, und der Spaßfaktor in der Gruppe kommt nicht zu kurz.

Kursinhalt:

- gezielte Fallübungen
- Bremsen mit der Stopperbremse
- Geschicklichkeits-Parcours



Mühlweg 1, 85125 Kinding-Pfraundorf

Auf 1000 m² Ausstellungsfläche zeigen wir alte Technik aus den Bereichen Haushalt, Handwerk, Landwirtschaft und Verkehr.

Öffnungszeiten April bis Oktober:

Sonntag und Feiertag 13.00 bis 17.00 Uhr

November bis März geschlossen

Termine:

Aktuelle Öffnungszeiten und Termine für 2022 entnehmen Sie bitte der Homepage www.museen-anno-dazumal.de.

Für Gruppen organisieren wir bei vorheriger Anmeldung

unter Telefon: 08461/9682, 08461/8104
oder 0171/5141001

Führungen außerhalb der Öffnungszeiten.



Hauptstraße 49, 92339 Beilngries

Modelleisenbahnen, Kasperlfiguren, Blechspielzeug, Tretbulldogs, Puppenküchen u.v.m. Vielleicht finden auch Sie das Spielzeug aus Ihrer Kindheit wieder!

Öffnungszeiten von April bis Oktober:

Montag bis Freitag 14.00 bis 16.00 Uhr

Samstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag und Feiertag 10.00 bis 18.00 Uhr

Öffnungszeiten von November bis März:

Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr

Sa., Sonn- und Feiertag 13.00 bis 17.00 Uhr

Termine:

Aktuelle Öffnungszeiten und Termine für 2022 entnehmen Sie bitte der Homepage www.museen-anno-dazumal.de.

Einlass für Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Anmeldung unter Telefon: 08461 60 11 76.

Seniorentreff der Stadt Beilngries

Soweit Corona-bedingt möglich, finden Wanderungen, Fahrten und Besichtigungen statt.

Die aktuellen Programmpunkte, Abfahrtszeiten, Kosten etc. erfahren Sie aus der Gemeindezeitung, der Presse oder aus dem Schaukasten.

Seniorentanz mit Angela Lerzer jeden Montag ab 14.30 Uhr im Pfarrheim, Neueinstieg jederzeit möglich

Kegeltreff, 1x monatlich (Termine werden noch bekannt gegeben)

Wassergymnastik ab Beginn der Badesaison mit Centa Schröder (Termine werden noch bekannt gegeben)

Sollten Fahrten stattfinden, erfolgt die Abfahrten mit dem Bus immer am Seniorenzentrum und an der Frauenkirche. Bitte melden Sie sich für alle Busfahrten im Touristikbüro Tel. 08461/8435 an.

Alle Überweisungen bitte an den Seniorentreff der Stadt Beilngries

IBAN DE 95 7215 0000 00 20 0873 26 bis spätestens eine Woche vor der Fahrt.

Ansprechpartner Seniorentreff: Marianne Schmidt, Angerplatz 2, 92339 Beilngries – Kottlingwörth, Tel.: 08461 700934, Fax: 08461 700933



Bayerisches Rotes Kreuz

Erste-Hilfe Kurse.

BRK Rettungswache Beilngries, Wiesenweg 3, samstags ab 09:00 Uhr 08.01., 05.03., 09.04., 28.05., 16.07., 10.09., 15.10., 05.11. und 03.12.2022

Telefonisch können weitere Termine beim BRK Eichstätt erfragt werden, Telefon: 08421/97570 oder auch über unsere Homepage: www.kweichstaett.brk.de/kurse.

Anmeldung immer über die Homepage!

Es kann sein, dass Termine wegen Raumkollisionen verschoben werden müssen.



Tourist-Information

Führungen durch Schloss Hirschberg

16.01., 13.02., 13.03., 10.04., 24.04., 08.05., 29.05., 19.06., 03.07., 17.07., 07.08.

Treffpunkt: Schlosshof, 16:00 Uhr

Stadtführungen durch das historische Beilngries

30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 04.06., 11.06., 18.06., 02.07. 09.07., 16.07., 30.07., 06.08., 13.08. und 20.08.

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29, 17:00 Uhr

Erlebnisführungen mit Schauspiel

28.05., 25.06., 23.07. und 27.08.

Treffpunkt: Kirchenvorplatz, Hauptstr. 29, 20:00 Uhr

Führung zum Tag des Geotops

18.09.2022

Treffpunkt: Parkplatz „Geotop“ zwischen Kottlingwörth und Töging, 14:00 Uhr

Nachholtermin des Herbstkonzertes des Symphonischen Blasorchesters Beilngries am 19.02.2022 in der Bühlerhalle

Beilngrieser Open Air – Raus mit Euch!

02.04.2022, 19.30 Uhr

Ort: Historische Beilngrieser Innenstadt

Sommerserenade des

Symphonischen Blasorchesters Beilngries

22.05.2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Hof des ehemaligen Amtsgerichts, Ringstr.16

Veranstalter: Symphonisches Blasorchester Beilngries e.V.

Open-Air-Kino im Sulzpark vom 25. – 28.05.2022

Brettli-Spitzen live, 18.06.2022, 20:00 Uhr

Ort: Bühlerhalle, Ingolstädter Straße 7

Picknick-Konzert des Symphonischen Blasorchesters im Sulzpark

23.07.2022, 19:00 Uhr

- Änderungen vorbehalten! -

Weitere Termine und genauere Beschreibungen finden Sie unter www.beilngries.de/veranstaltungskalender.



Bund Naturschutz in Bayern e. V. Ortsgruppe Beilngries

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter:

<https://eichstaett.bund-naturschutz.de/ortsgruppen/beilngries>



Bund Naturschutz in Bayern e.V. Ortsgruppe Kipfenberg

Sonntag, 10. April 2022, 09:00 Uhr

Die Stimmen des Frühlings in Feld und Flur

Wanderung zum Kennenlernen der Vogelstimmen

Altmühlbrücke Böhming; D: ca. 2 h; L: Gerd Träger; V: BN-OG Kipfenberg und LVB

Freitag, 24. Juni 2022, 20:30 Uhr

Fledermäuse auf der Jagd

Mit Augen, Ohren und Bat-Detektor Fledermäuse beobachten Pizzeria Piccolo, Altmühlbrücke Kipfenberg; D: 1½ h; L: Karl-Heinz Hutter, Fledermausfachberater; V: BN-OG Kipfenberg und LBV-KG Eichstätt in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Kipfenberg

Bitte eine warme Jacke mitnehmen!

Sonntag, 28. August 2022, 20:00 Uhr

Auf geht's zur Jagd

Ausflugsbeobachtung an einem Fledermausquartier in der 26. Europäischen Fledermausnacht, unterstützt durch einen Detektor, der die Ultraschallrufe der Fledermäuse hörbar macht.

Parkplatz an der Kirche in Gungolding; D: 2 h; L: Karl-Heinz Hutter, Fledermausfachberater; V: LBV und BN-OG Kipfenberg

Bitte eine warme Jacke mitnehmen.



Touristinformation Kipfenberg

Veranstalter: Markt Kipfenberg,

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Infotelefon: 08465/905707

Veranstalter: Markt Kipfenberg, Tourist-Information

Infotelefon: 08465/941040

Sonderausstellung: „50 Jahre Heimatmuseum und Depot: Gesichter und Geschichten aus Kipfenbergs Vergangenheit“

01.01. - 31.12.

10:00 - 16:00 Uhr Sonn- und Feiertage von 10-18 Uhr, ab

1. Juni täglich bis 18 Uhr

Römer und Bajuwaren Museum, Burg Kipfenberg

Eintrittspreis: 5.00 €, Ermäßigt: 2.50 €, Schüler: 2.50 €, Familien: 11.00 €, nur Sonderausstellung 2,50 pro Person

Jahreskonzert der Blaskapelle Kipfenberg

Samstag, 2. April, 19:30 Uhr

Turnhalle der Grund- und Mittelschule Kipfenberg

Eintrittspreis: Eintritt frei

5. Ostermarkt mit verkaufsoffenem Sonntag

Sonntag, 10. April, 11:00 - 18:00 Uhr

Marktplatz, Kipfenberg

POP Oratorium „Dietrich Bohnhoeffter“

Sonntag, 10. April, 18:00 Uhr

Turnhalle der Grund- und Mittelschule Kipfenberg

Eintrittspreis: Eintritt frei, Spenden erbeten.

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Die Burg im Fokus“

Kostenlose Wanderung mit Claudia Stougard

Dienstag, 18. Mai, 17:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Marktplatz, Kipfenberg

Anmeldung erforderlich

Museumsfest „Römer & Bajuwaren“ auf Burg Kipfenberg

4. - 5. Juni, 11:00 - 17:00 Uhr

Eintrittspreis: 7.00 €, ermäßigt: 4.00 €, Familien: 16.00 €

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Fledermäuse auf der Jagd“

Freitag, 24. Juni, 20:30 – 22:00 Uhr

Kostenlose Wanderung mit Karl-Heinz Hutter

Treffpunkt: An der Altmühlbrücke in Kipfenberg

Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 23.06.22

Fischerstechen auf der Altmühl

Samstag, 6. August, 17:00 Uhr

Spannender Kampf um Kipfenberg!

Ort: An der Altmühlbrücke, Försterstraße, Kipfenberg

Kipfenberger Limesfest 2022

12. - 15. August

Traditionelles Volksfest mit historischer Zeitreise in die Römer- und Mittelalterzeit

Ort: Marktplatz und Festplatz in Kipfenberg, Marktplatz 2 | Eichstätter Straße 23

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Runter von der Couch“

September, Termin wird noch bekanntgegeben

Kostenlose Wanderung mit Jessica Fieger

Treffpunkt: HundeZentrum Arnsberg.

Roter-Rucksack-Entdeckertour: „Auf den Spuren der Römer“

Sonntag, 11. September, 14:00 - 17:00 Uhr

Kostenlose Wanderung mit Claudia Stougard

Treffpunkt: Kirche St. Johannes Baptist,

Kirchweg, Böhming

Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 08.09.22

17. Altmühltaler Lamm-Abtrieb mit Woll- und Handwerkermarkt

24. - 25. September, 10:00 - 18:00 Uhr

Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie

Rund ums Landhotel Römer-Castell, Wirtsstraße 9,

85110 Kipfenberg

Romantischer Weihnachtsmarkt

3. - 4. Dezember

Samstag: 16:00 - 20:00 Uhr

Sonntag: 14:00 - 20:00 Uhr

Weihnachtszauber am Marktplatz (ohne Marktbetrieb) am Samstag von 20 bis 22 Uhr

..... die wohl innovativste Kanzlei im Altmühltal

STEUERKANZLEI MÜHL

Digitale
Kanzlei

2021

DATEV

ab sofort

Steuerfachwirt/in (m/w/d)
Bilanzbuchhalter (m/w/d)
Steuerfachangestellte (m/w/d)
in Voll- und Teilzeit

 08461/700 33 22

Bräuhausstraße 3a

 08461/700 33 29

92339 Beilngries

e-mail: bewerbung@steuerkanzlei-muehl.de

Internet: www.steuerkanzlei-muehl.de


Mitglied

Unsere Innovation ist Ihr Gewinn

* Die Beilngrieser
Hotels & Restaurants



* Genuss hat ein Zuhause

Acht Häuser, acht Familien, ein Credo:
Die Beilngrieser Hotels & Restaurants
verwöhnen Sie mit dem Besonderen.
Speisen, schlafen, feiern oder tagen
Sie in unseren familiengeführten
Hotels und Gasthöfen und teilen Sie
mit uns die Freude am Genuss!

Telefon Beilngries:

-  Die Gams -6100
-  Zur Krone -6530
-  Der Millipp -1203
-  Altmühlberg -605300
-  Euringer -6510
-  Zum Hirschen -520
-  Schattenhofer -64130
-  Fuchsbräu -6520

bewusst-beilngries.de/gastgeber/

