



# Programm

Frühjahr/ Sommer 2024



**Gesellschaft**



**Kultur**



**Gesundheit**



**Junge vhs**

**vhs**  
Volkshochschule  
Vohenstrauß

Verbund der Volkshochschulen  
im Landkreis Neustadt/WN





**Weitere Informationen zu den  
Kursen sowie zur VHS finden Sie hier:**



**Geschäftsstelle**  
**Wernberger Straße 12**  
**92648 Vohenstrauß**

☎ 09651 398096-0

☎ 09651 398096-1

✉ [info@vhs-vohenstrauss.de](mailto:info@vhs-vohenstrauss.de)

🌐 [www.vhs-vohenstrauss.de](http://www.vhs-vohenstrauss.de)

**Öffnungszeiten:**

Montag	9 bis 13 Uhr
Dienstag	9 bis 13 Uhr
Mittwoch	9 bis 13 Uhr
Donnerstag	16 bis 18 Uhr
Freitag	9 bis 13 Uhr





# GESELLSCHAFT

Tirschenreuth **V24101303**

Donnerstag, 13.06.2024, 07.30 - 19.30 Uhr **44 €**  
**Zustieg Waldau**

## STUDIENFAHRT NACH KLATOVY/KLATTAU

Rainer Christoph

### Bitte mitbringen:

Personalausweis, Tschechische Kronen

**V24101400**

Freitag, 07.06. - 09.06.2024 *Details: siehe Internet*  
**Dresden, Studienfahrt**

## STUDIENFAHRT: MUSIKALISCHES DRESDEN - VERDIS „DON CARLO „ IN DER SEMPEROPER

Erleben Sie die wunderschöne Elbmetropole in Kombination mit dem musikalischen Highlight, Giuseppe Verdis „Don Carlo“ in der Semperoper. Sie haben die Wahl! Sie können diese Wochenendreise zum Vorzugspreis mit dem guten Hotel Premier In Dresden Prager Straße oder aber als Premium-Angebot mit dem Hyperion Hotel Dresden am Schloss buchen.

Reisepreis pro Person in Euro

Im Doppelzimmer 249,- + Eintrittskarte

**Je nach gewünschtem Hotel und Wunschleistungen kann der Preis variieren.**

Veranstalter im Sinne des Reiserechts:

DR. AUGUSTIN STUDIENREISEN GMBH

Vohenstrauß **V24105218**

Dienstag, 11.06.2024, 19.15 - 21.15 Uhr *Ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum**

## TROTZPHASE UND WUTANFÄLLE - EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ELTERN UND KINDER

Regina Träger, Norbert Meister

Vohenstrauß **V24106206**

Donnerstag, 02.05.2024, 18.30 - 20.00 Uhr *Ohne Gebühr*  
**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## PALLIATIV - MEDIZINISCHE VERSORGUNG FÜR EIN BESSERES LEBEN

Stephanie Dr. med. Kuchlbauer

Waidhaus **V24110224**

Freitag, 17.05.2024, 16.45 - 19.45 Uhr **20 €**  
**Reichenau, Schützenhaus**

## NATUR-KRÄUTERFÜHRUNG MAL ANDERS

Monika Zeitler-Kals

### Bitte mitbringen:

Personalausweis

Waidhaus **V24110226**

Freitag, 14.06.2024, 17.00 - 19.30 Uhr **10 €**  
**Waidhaus, Dufthang**

## SCHWEDISCHE GRASKRONEN

Monika Zeitler-Kals

Waidhaus **V24110228**

Freitag, 23.08.2024, 15.00 - 18.00 Uhr **20 €**  
**Reichenau, Schützenhaus**

## NATUR-KRÄUTERFÜHRUNG MAL ANDERS

Monika Zeitler-Kals

**V24110304**

Samstag, 08.06.2024, 14.00 - 16.00 Uhr **12 €**  
**Waidhaus, Dufthang**

## KRÄUTERFÜHRUNG

Gertie Kreuzer

Anmeldung bis 1 Tag vor der Veranstaltung unter  
Anmeldung unter Tel. 09652 1437 oder E-Mail: kontakt@  
kraeutervielfalt.com

Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt; wichtig ist  
neben gutem Schuhwerk vor allem wetterfeste Kleidung.

Waidhaus **V24110306**

Samstag, 15.06.2024, 16.00 - 18.00 Uhr **12 €**  
**Waidhaus, Dufthang**

## KRÄUTERFÜHRUNG SONNWENDKRÄUTER

Gertie Kreuzer

Anmeldung unter Tel. 09652 1437 oder  
E-Mail: kontakt@kraeutervielfalt.com



## Vohenstrauß V24205113

Mittwoch, 10.04.2024, 17.30 - 18.45 Uhr 10 Termine 75 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

**ORIENTALISCHER TANZ IST EIN URALTER TANZ, VOR ALLEM DER WEIBLICHSTE AUF DER GANZEN WELT.**  
Elisabeth Scheck

## Vohenstrauß V24205123

Dienstag, 23.04. - 16.07.2024, 18.00 - 19.30 Uhr 12 x 95 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

**ORIENTALISCHER TANZ - „BAHAR“ - KULTUR UND TANZ VEREINT**  
Agnes Sauerer

## Vohenstrauß V24205135

Samstag, 15.06.2024, 13.00 - 16.00 Uhr 35 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

**SALSA ORIENTAL-WORKSHOP MIT SABUHA**  
Sabuha Shanaz, Yogalehrerin, Tanzpädagogin,  
orientalische Tänzerin

## Vohenstrauß V24205136

Samstag, 15.06.2024, 13.00 - 16.00 Uhr 35 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

**HULA AUANA: EIN FITNESSTRAINING FÜR JEDES ALTER, JEDE FIGUR! BE HAPPY DANCE HULA!**  
Sabuha Shanaz, orientalische Tänzerin

## Vohenstrauß V24205214

Samstag, 13.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr 3 Termine 39 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

**HOCHZEITS-TANZKURS FÜR BRAUTPAARE UND DEREN GÄSTE**  
Thomas Braun, Christine Solfrank

**Bitte mitbringen:**  
Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

## Vohenstrauß V24205216

Samstag, 15.06.2024, 18.30 - 20.30 Uhr 2 Termine 35 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

**SALSA - FÜR TEILNEHMER/INNEN OHNE VORKENNTNISSE.**  
Thomas Braun, Christine Solfrank

**Bitte mitbringen:**  
Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

## Vohenstrauß V24206200

Freitag, 12.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr 8 Termine 40 €  
Vohenstrauß, TriffNix Kegelbahn,  
Waldthurner Str. 29

**SCHAFKOPFEN: ALTE WIRTSCHAUSTRADITIONEN WIEDER AUFLEBEN LASSEN**  
Peter Maier

## Vohenstrauß V24207113

Donnerstag, 11.04. - 23.05.2024, 18.30 - 20.45 Uhr 6 Termine 59 €  
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

**AQUARELLMALEN**  
Ernst Umann

**Bitte mitbringen:**  
Aquarellblock, Pinsel, Farben

## Vohenstrauß V24201666

Samstag, 13.04.2024, 14.00 - 16.00 Uhr 2 Termine 69 €  
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

**WIR NÄHEN EIN T-SHIRT**  
Sigrid Pohlhaus

**Bitte mitbringen:**  
Nähmaschine, Stoffreste, Schnittmuster, Stecknadeln  
Nähgarn, Schere usw.





Vohenstrauß V24301656

Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 - 19.45 Uhr 12 Termine 149 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID**  
**VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**  
Sigrid Pohlhaus

**Bitte mitbringen:**  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß V24301665

Dienstag, 07.05.2024, 17.30 - 19.00 Uhr 8 x 109 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**HATHA YOGA MIT MONIKA**  
Monika Feneis

**Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.**

**Bitte mitbringen:**  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß V24301672

Montag, 06.05.2024, 09.00 - 10.30 Uhr 8 Termine 109 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**HATHA YOGA MIT MONIKA AM VORMITTAG**  
Monika Feneis

**Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.**

**Bitte mitbringen:**  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß V24301753

Montag, 08.04.2024, 09.00 - 10.00 Uhr 4 Termine 40 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**VINYASA YOGA MIT MIRIAM**  
Miriam Dobmeier

**Bitte mitbringen:**  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß V24301755

Montag, 08.04.2024, 17.00 - 18.00 Uhr 4 x 40 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

**POWER VINYASA YOGA MIT MIRIAM**  
**ZUM KENNENLERNEN**  
Miriam Dobmeier

**Bitte mitbringen:**  
Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß V24302218

Dienstag, 09.04.2024, 19.30 - 20.30 Uhr 8 Termine 49 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11

**BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO**  
Gabriele Ram

**Bitte mitbringen:**  
Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte

Vohenstrauß V24302226

Mittwoch, 10.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr 5 Termine 29 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11

**GET IN SHAPE MIT HEIDI**  
Heidi Wittmann

**Bitte mitbringen:**  
Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

Vohenstrauß V24302243

Montag, 08.04.2024, 19.30 - 20.15 Uhr 10 Termine 45 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11

**STRONG ME - BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN**  
Karin Klotz

**Bitte mitbringen:**  
Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Moosbach V24302514

Dienstag, 09.04.2024, 19.00 - 19.45 Uhr 12 Termine 59 €  
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14

**AQUA-FIT MIT KARIN**  
Karin Klotz

**Bitte mitbringen:**  
Eintritt Hallenbad

Moosbach V24302515

Dienstag, 09.04.2024, 20.00 - 20.45 Uhr 12 Termine 59 €  
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14

**AQUA-FIT MIT KARIN**  
Karin Klotz

Moosbach V24302524

Freitag, 12.04.2024, 19.00 - 19.45 Uhr 12 Termine 59 €  
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14

**AQUA-FIT MIT KARIN**  
Karin Klotz





## GESUNDHEIT

Moosbach

V24302525

Freitag, 12.04.2024, 20.00 - 20.45 Uhr 12 Termine 59 €  
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14

### AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Vohenstrauß

V24303314

Freitag, 12.04.2024, 18.30 - 19.45 Uhr 10 Termine 109 €  
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11

### RÜCKENFIT -RÜCKENKRÄFTIGUNG ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

*Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.*

#### Bitte mitbringen:

Matte, Sportschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

Waidhaus

V24303413

Mittwoch, 17.04.2024, 18.30 - 19.45 Uhr 10 Termine 109 €  
Waidhaus, Schule, Turnhalle

### RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

*Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.*

#### Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



## JUNGE VHS

Vohenstrauß

V24601532

Samstag, 13.04.2024, 10.00 - 10.45 Uhr 8 Termine 64 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

### ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 3 - 6 JAHREN

Andrea Herrmann, Entspannungstrainer/in,  
Barbara Herrmann, Entspannungstrainer/in

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Vohenstrauß

V24303743

Donnerstag, 20.06.2024, 16.00 - 17.30 Uhr 19 €  
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

### ZIPPERLEIN - IM ALTER VORBEUGEN MIT AUSGEWOGENER ERNÄHRUNG MÖGLICH?

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologe

Vohenstrauß

V24304313

Mittwoch, 20.03.2024, 18.30 - 22.00 Uhr 29 €  
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

### MAKE-UP BASICS

Yvonne Werner

Vohenstrauß

V24305212

Samstag, 27.04.2024, 15.00 - 19.00 Uhr 35 €  
Altenstadt- Küche Kath. FB, Weidener Str. 24

### GÜNSTIG, LECKER UND GESUND-ARABISCHE KÜCHE

Meriam Khelil

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Vohenstrauß

V24305216

Samstag, 04.05.2024, 15.00 - 18.00 Uhr 30 €  
Altenstadt-Küche Kath. FB, Weidener Str. 24

### BACKEN AUF ARABISCH-SÜßE LECKEREIEN

Meriam Khelil

*Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten*

Vohenstrauß

V24601533

Samstag, 13.04.2024, 11.00 - 11.45 Uhr 8 Termine 64 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

Vohenstrauß

V24601533

Samstag, 13.04.2024, 11.00 - 11.45 Uhr 8 Termine 64 €  
Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

### ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Andrea Herrmann, Entspannungstrainer/in,  
Barbara Herrmann, Entspannungstrainer/in

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

*Kursbeschreibung: siehe Internet*