

# Programm 2025/26



**Volkshochschule Vohenstrauß**  
Verbund der Volkshochschulen  
im Landkreis Neustadt/WN

**vhs** 



# GEMEINDEN IM ÖSTLICHEN LANDKREIS



- Waldthurn
- Georgenberg
- Pleystein
- Waidhaus

- Vohenstrauß
- Leuchtenberg
- Tannesberg
- Moosbach
- Eslarn





### Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch für 2025/2026 präsentieren die Volkshochschulen Eschenbach und Vohenstrauß wieder ein abwechslungsreiches und hochwertiges Programm. Mit ihrem wohnortnahen, breit gefächerten Kursangebot leisten sie einen wichtigen Beitrag zur lebenslangen Bildung – und bereichern zugleich das vielfältige Bildungsangebot im Landkreis.

Erneut ist es den Volkshochschulen gelungen, eine stimmige Mischung aus bewährten Kursklassikern und aktuellen, gesellschaftlich relevanten Themen zusammenzustellen. Ob Gesundheit, Kreativität, digitale Kompetenzen oder Integration – das Angebot spricht viele Interessen an und lädt dazu ein, sich persönlich weiterzuentwickeln. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, etwas Neues auszuprobieren?

Auch in baulicher Hinsicht bewegt sich etwas: Die Renovierung des Alten Forstamtes in Vohenstrauß steht unmittelbar vor dem Abschluss. Wenn Sie das hier lesen, ist die vhs Vohenstrauß vielleicht schon in die modernen, freundlichen Räume umgezogen. In Eschenbach konnte bereits vor drei Jahren der Umzug in das generalsanierte Landratsamtsgebäude erfolgen. Beide Fälle sind ein deutliches Zeichen dafür, welchen Stellenwert die Volkshochschulen im Landkreis haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der Kursangebote – und dass Sie etwas finden, das Ihren Alltag bereichert, neue Impulse gibt und Sie persönlich weiterbringt.

Blieben Sie offen, neugierig und aktiv – für sich selbst und für unsere Gesellschaft.

Ihr

Andreas Meier  
Landrat





WIR SIND FÜR SIE DA

### Geschäftsstelle (Aktuelle Adresse)

Wernberger Straße 12, 92648 Vohenstrauß

☎ 09651 398096-0

📠 09651 398096-1

✉ info@vhs-vohenstrauss.de

🌐 www.vhs-vohenstrauss.de

### Geschäftsstelle (nach dem Umzug)

Friedrichstraße 25, 92648 Vohenstrauß

(unterhalb vom Schloß Friedrichsburg)

☎ 09651 398096-0

☎ 09651 398096-1

✉ info@vhs-vohenstrauss.de

🌐 www.vhs-vohenstrauss.de

**Notfall-Telefonnummer**  
**09651 4099803**



### Unser Team

**Erika Grötsch:** Geschäftsführerin, Fachbereichsleitung Gesellschaft, Kultur, Sprachen, Gesundheit, Beruf und EDV, Junge VHS

**Monika Kraus:** Anmeldung, Kursberatung und Verwaltung

**Sandra Woppmann:** Anmeldung, Kursberatung und Verwaltung

### Vorstand der Volkshochschule Vohenstrauß e.V.

1. Vorsitzender: Josef Zilbauer, 2. Vorsitzender: Alfons Raab, Dr. Richard Pruy

Kuratorium: Hermann Ach, Markus Bauriedl, Markus Bulenda, Peter Dineiger, Gertie Kreuzer, Uli Münchmeier, Katrin Poschenrieder, Rainer Rewitzer, Karl Sollfrank, Andreas Wutzlhofer

### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag von 9 bis 13 Uhr

### Bankverbindung

Vereinigte Sparkassen Eschenbach, IBAN: DE63 7535 1960 0570 4020 81, BIC: BYLADEM1ESB

### Unterrichtsfreie Tage

In der Regel finden unsere Kurse während der bayerischen Schulferien nicht statt.

### AGBs

Beachten Sie bitte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter [www.vhs-vohenstrauss.de](http://www.vhs-vohenstrauss.de)

### Findet eine Veranstaltung wie im Heft angekündigt statt, werden Sie nicht benachrichtigt.

Wir informieren Sie umgehend, wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist und Ihre Anmeldung nicht mehr oder nicht sofort berücksichtigt werden kann. Wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss oder es Abweichungen von den Angaben in Termin, Veranstaltungsort oder Gebühr gibt, informieren wir Sie ebenfalls. Programmänderungen geringfügiger Art sind unvermeidlich und bleiben vorbehalten. Für alle Veranstaltungen in unserem Programmheft ist eine Anmeldung erforderlich!

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Verbund der Volkshochschule im Landkreis Neustadt/WN

**Redaktion:** Erika Grötsch

**Druck:** Druckerei Stock GmbH

**Auflage:** 2.000 Stück

**Bildnachweis:** Titelbild: Canva  
Bilder Seite 4 und Seite 59: privat  
freepik



## GESELLSCHAFT

Heimatgeschichtliche	
Exkursionen .....	6
Politik - Ökonomie .....	10
Online-Vorträge .....	11
Umweltbildung –	
Verbraucherfragen .....	14
Persönlichkeits-	
entwicklung .....	21

## KULTUR

Tanz .....	28
Kunsthandwerk –	
Fotografie .....	31

## GESUNDHEIT

Entspannung –	
Stressbewältigung .....	39
Selbstverteidigung –	
Fitness – Bewegung .....	47
Gesundheitspflege .....	57
Essen und Trinken –	
Ernährung .....	60



## SPRACHEN

Tschechisch .....	62
Alphabetisierung für	
Asylsuchende .....	63

## BERUF

Erfolg .....	64
Jäger .....	65
Social Media .....	66
Smartphone .....	67
Teilzeitfalle – Rente .....	68

## JUNGE VHS

Hip Hop .....	70
Schwimmen .....	71
Singen/Rhythmus .....	73

Diese Einrichtung wird gefördert durch den

**NEW** Landkreis  
Neustadt  
an der Waldnaab





GESELLSCHAFT

# GESELLSCHAFT

## HEIMATGESCHICHTLICHE EXKURSIONEN

Vohenstrauß

V26101700

Mittwoch, 25.02.2026, 16.00 - 17.30 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## BAYERN ATLAS - GANZ BAYERN IN KARTE UND LUFTBILD

BayernLAB Nabburg

Der Bayern Atlas eröffnet die Welt der bayerischen Landschaften, Städte und Kulturen mit nur einem Klick. Entdecken Sie verschiedene Themen mit interaktiven Karten und präzisen Informationen. Visualisieren und kombinieren Sie Karten, Luftbilder und weitere Geodaten im Bayern Atlas!

Weiden

V26101007

Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr.

*Ohne Gebühr*

**Weiden, VHS, Luitpoldstr. 2**

## HÖRPFAD E - GEBEN SIE IHRER HEIMAT EINE STIMME

Harald Krämer

Im Projekt Hörpfade erstellen wir Audioguides über unsere Heimat. Wir recherchieren und nehmen Interviews mit Zeitzeuginnen und Expertinnen auf. Wir produzieren Reportagen und inszenieren Hörspielszenen. Wir nehmen die Zuhörer\*innen mit an ungewöhnliche Orte oder lassen vergangene Zeiten wieder lebendig werden. Wir schreiben, sprechen und schneiden unsere Beiträge selbst. So entstehen individuelle Hörpfade, die die Vielfalt regionaler Geschichte, Kunst und Kultur unserer Heimat erlebbar machen.

[www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de) kann man die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Unterstützt werden wir von einem Mediencoach der BR.

**Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.**



Vohenstrauss

V26110321

Samstag, 27.09.2025, 14.00 - 17.00 Uhr.

12 €

**Vohenstrauss, Waldgebiet Elm**

## PILZEXKURSION IN VOHENSTRAUSS

Stefan Hartwig

Lassen Sie sich in die geheimnisvolle Welt der Pilze entführen. Der Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie, Stefan Hartwig, erklärt Ihnen die Vielfalt unserer heimischen Pilze. Dazu gibt es so manchen Tipp zur Zubereitung der Speisepilze.

Im Wald und auf der Wiese findest du jetzt weiße Hüte und braune Kappen. Überall sind Pilze aus dem Boden geschossen. Doch woher kommen sie so plötzlich? Wir führen dich heute in ihre rätselhafte Welt. Schießt plötzlich ein Reizker oder ein Pfifferling aus dem Boden, war dort nicht etwa ein Pilzsaamen vergraben. Die Pilze, die du im Wald findest, sind nämlich nur die Früchte des eigentlichen Pilzes. Der wächst unterirdisch. Maroni und Stockschwammerl sind zwar die Früchte der eigentlichen Pilze - doch sind diese deswegen noch keine Pflanzen. Tiere sind Pilze natürlich auch nicht. Doch was sind sie dann? Ganz einfach: Pilze sind eben Pilze. Neben den Pflanzen und Tieren bilden sie das dritte Reich unter den höheren Lebewesen. Mancher sieht ungenießbar lila aus, schmeckt aber sehr lecker. Und andere verstecken ihre Giftigkeit hinter appetitlichem Äußeren. Gar nicht so einfach, sich bei der Fülle an Farben und Formen unserer "Schwammerl" im Wald zurechtzufinden. Pilzsachverständiger Stefan Hartwig kennt sich aus und gibt sein fachkundiges Wissen bei einer Exkursion durch die Wälder bei Waidhaus gerne weiter. Mit dieser Exkursion möchten wir Ihnen die Vielfalt der Pilze näherbringen, die weder den Pflanzen noch den Tieren nahestehen, sondern ein eigenes Reich an Lebewesen bilden.

Anmeldung erforderlich:

Waldgebiet Elm bei Neumühle:

49°37'14.1"N 12°18'26.3"E

### Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk und Sammelkorb, Messer mitbringen!





Waidhaus

V26110323

Samstag, 04.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr.

24 €

Waidhaus, Teufelssteg Richtung Reinhardsrieth

## PILZE SAMMELN UND FOTOGRAFIEREN- RICHTIGE EINSTELLUNGEN MACHEN EIN AUSSAGEKRÄFTIGES FOTO!

Stefan Hartwig

Pilze sammeln und fotografieren für Pilzsammler, Hobbymykologen, Foto begeisterte, Hobbyfotografen. Pilze, Pilze, wohin man auch schaut! Ich gebe dir ein paar Tipps, wo du Pilze suchen kannst, wie du giftige Pilze von essbaren Pilzen unterscheidest – und wie du sie am besten fotografierst. Unter Anleitung des geprüften Pilzsachverständigen Stefan Hartwig geht es in den Wald, wo neben bekannten Pilzen wie Steinpilzen, Pfifferlingen oder Maroni noch viele andere Pilze entdeckt werden können. In diesem Workshop lernst du wie man Pilze richtig mit einer Kamera oder Handy fotografiert. Wer die richtigen Einstellungen und ein paar Tricks kennt, der macht aussagekräftige Fotos. Nach dem fotografieren dürfen essbaren Pilze mitgenommen werden

### Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, Handy oder Kamera, Korb, Messer, Alufolie und/oder eine kleine Taschenlampe, feste Unterlage zur Kamerapositionierung, Notizblock

Leuchtenberg

V26101210

Freitag, 19.09.2025, 14.00 - 17.00 Uhr.

6 €

Leuchtenberg, Parkplatz zur Burg

## EXKURSION FEUER ODER WASSER - ES IST ENTSCIEDEN, HERR GOETHE!

Astrid Locke-Paul, Heike Holzförster

Abwechslungsreiche und wildromantische Tour auf kleinen Pfaden rund um Leuchtenberg. Immer mit von der Partie: Johann Wolfgang von Goethe! Dieser war ein begeisterter Geologe, der Zeit seines Lebens nach einer allgemeinen Erklärung zur Entstehung und zum Bau der Erde strebte und auch in zahlreichen Werken verarbeitete. Wie sieht man seine Thesen heute?

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166



Flossenbürg

V26101211

Sonntag, 21.09.2025, 14.00 - 17.00 Uhr.

4 €

**Flossenbürg, Ortsplatz/Ortsmitte**

## EXKURSION RIO IN DER OBERPFALZ

Heike Holzförster

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166

Flossenbürg

V26101212

Sonntag, 12.10.2025, 14.00 - 16.00 Uhr.

4 €

**Flossenbürg, Ortsteil Altenhammer, Sägeweiher**

## EXKURSION ZU VERSTECKTEN TRAUMORTEN IM FLOSSENBÜRGER GRANITMASSIV

Astrid Locke-Paul

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166

Moosbach

V26101326

Sonntag, 28.09.2025, 14.00 - 17.00 Uhr.

*Ohne Gebühr,  
Spenden  
erwünscht!*

**Moosbach, Schloß Burgtreswitz**

## SCHLOSSFÜHRUNG IN BURGTRESWITZ

Peter Garreiss

Wir laden Sie zu einem Rundgang durch die romantische mittelalterliche Anlage (13. Jhd.) recht herzlich ein. Über 500 Jahre lang herrschte hier der Pfleger und hohe Richter. 1809 wurde das Schloss Privatbesitz und seit 1983 gehört es der Marktgemeinde Moosbach. Erfahren Sie historische Fakten und baugeschichtliche Details zum kulturellen Mittelpunkt der Marktgemeinde.

Anmeldung: Tel: 09565 92017 Markt Moosbach/Gäste-Information im Rathaus Peter Garreiss unter Handy-Nr. 0176/23347840 oder Tel. 09656/372

Weitere Führungen im Internet.





## POLITIK - ÖKONOMIE

Weiden

V26102100

Donnerstag, 25.09. - 24.10.2025, 10.00 - 17.00 Uhr,  
30x

*Ohne Gebühr*

**Weiden, VHS, Luitpoldstr. 2**

### RECHTSTERRORISMUS - VERSCHWÖRUNG UND SELBSTERMÄCHTIGUNG 1945 BIS HEUTE

Harald Krämer, Vhs Weiden

Vom 25. September bis 24. Oktober 2025 öffnet die Ausstellung „Rechtsterrorismus: Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute“ ihre Türen. Sie behandelt über 20 markante Fälle von rechtsterroristischer Gewalt, die von den Nachkriegsjahren bis zur Gegenwart reichen. Diese Ausstellung gibt einen tiefen Einblick in die dunkle Geschichte des Rechtsterrorismus, der weltweit und insbesondere in Deutschland eine bedeutende Bedrohung darstellt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Opfern und den Auswirkungen der rechtsterroristischen Gewalt, die sich gegen Einzelpersonen, Gruppen und ganze Bevölkerungsteile richtet. Die Ausstellung stellt die gesellschaftlichen und rechtlichen Reaktionen auf diese Verbrechen infrage und beleuchtet die Frage, wie mit dieser Bedrohung auf politischer und gesellschaftlicher Ebene umgegangen wird.

Mit einem Fokus auf die Selbstermächtigung und die Verschwörungstheorien, die rechtsextreme Netzwerke antreiben, wird die Ausstellung nicht nur eine historische Perspektive bieten, sondern auch aktuelle, brisante Themen aufgreifen.

Die Schirmherrschaft der Ausstellung wird von Oberbürgermeister Jens Meyer übernommen. Gezeigt wird diese beeindruckende Ausstellung durch das Memorium Nürnberger Prozesse, gefördert von der Stiftung GLS-Treuhand, dem Freistaat Bayern und der Amadeu Antonio Stiftung.

Die Ausstellung ist täglich von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Für Schulklassen sind Besuchstermine außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich. An Samstagen und Sonntagen finden Sonderführungen statt. Besuchen Sie uns und setzen Sie sich mit dieser wichtigen Thematik auseinander. Lassen Sie sich von der Geschichte und den Hintergründen des Rechtsterrorismus auf eine nachdenklich stimmende Weise inspirieren.

Die vhs Weiden-Neustadt schließt hiermit Personen, die extremistischen, antidemokratischen oder sektiererischen Parteien oder Organisationen angehören oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige ausgrenzende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, von der Veranstaltung aus. Für Pressevertreter ist eine Akkreditierung erforderlich.



## Online-Vorträge aus der Reihe Demokratie im Gespräch



Gemeinsam mit dem Bayerischen Volkshochschulverband und der Akademie für politische Bildung in Tutzing bietet die Landeszentrale eine Reihe von Online-Veranstaltungen an: In den Webtalks sprechen wir mit Expertinnen und Experten zu aktuellen digitalpolitischen Themen wie Verschwörungstheorien und digitaler Bildung. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fragen live oder über den Chat direkt zu stellen.

### **Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?**

Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladen und polarisiert. Zudem nutzen konfrontative Persönlichkeiten wie Donald Trump oder der Tech-Milliardär Elon Musk geschickt soziale Netzwerke, um den Ton des Meinungsklimas vorzugeben. Und ausländische Staaten wie Russland versuchen, über verdeckte Social-Media-Kampagnen die öffentliche Meinung in Demokratien zu beeinflussen. Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten?

**Mittwoch, 24.09.2025, 19 Uhr, online, Anmeldung unter [www.blz.bayern.de](http://www.blz.bayern.de)**

### **Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat: Was leistet die KI für die Justiz?**

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Armen greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen. Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“.

**Mittwoch, 15.10.2025, 19 Uhr, online, Anmeldung unter [www.blz.bayern.de](http://www.blz.bayern.de)**

### **Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.

**Mittwoch, 12.11.2025 um 19 Uhr, online, Anmeldung unter [www.blz.bayern.de](http://www.blz.bayern.de)**





Vohenstrauß	V26103210
Dienstag, 23.09.2025, 18.30 - 21.00 Uhr.	
19 €	
<b>Vohenstrauß, vhs zoom</b>	

## KRYPTOWÄHRUNGEN-BITCOINS UND SEINE ALTERNATIVEN

Hartmut Nehme

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen:

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

Einführung in Kryptowährungen

Was versteht man unter Mining?

Notwendige technische Ausrüstung

Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen

Gefahren bei Kryptowährungen

Das Phänomen Bitcoin

Alternativen zu Bitcoins

Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag

Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Vohenstrauß	V26103212
Dienstag, 16.09.2025, 18.30 - 21.00 Uhr.	
19 €	
<b>Vohenstrauß, vhs zoom</b>	

## NEUE TRENDS IN DER GELDANLAGE

Hartmut Nehme

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

Allgemeiner Überblick über Anlageklassen

Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation

Kostenaspekte bei der Geldanlage

Passiv investieren mit ETFs

FinTec Unternehmen und deren Angebote

Möglichkeiten der neuen Robo Advisor

Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen

Vor- und Nachteile von Crowdfunding

Aktive Investments über Social-Trading Plattformen

Gerne kann ein Video-Tutorial für 8 Euro beim Dozenten erworben werden.



Vohenstrauss

V26103213

Samstag, 22.11.2025, 18.30 - 21.00 Uhr.

15 €

Vohenstrauss, vhs zoom

## INVESTIEREN IN KRYPTOWÄHRUNGEN

Hartmut Nehme

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen

Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen

Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen

Unterscheidung Coins versus Token

Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen

Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)

Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)

Staking als Alternative zu Lending

Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen

Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Vohenstrauss

V26103226

Montag, 29.09.2025, 18.30 - 21.30 Uhr.

15 €

Vohenstrauss, vhs zoom

## RICHTIG INVESTIEREN IN AKTIEN UND ETFs

Hartmut Nehme

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Richtig investieren in Aktien und ETFs (3 Unterrichtsstunden)

Zielgruppe: Einsteiger

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

eigene Anlageziele festlegen

allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen

Risikobetrachtungen bei Anlageklassen

Kostenaspekte bei der Geldanlage

Investitionen in Aktien

Passiv investieren mit ETFs

die richtige Mischung – Diversifizierung

Zugang zu Finanzinformationen

Umsetzung der Anlagestrategie





## UMWELTBILDUNG - VERBRAUCHERFRAGEN

Vohenstrauß

V26104021

Donnerstag, 25.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr.

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

### ERNEUERBARE ENERGIEN IM EIGENHEIM - VOM DACH IN DEN HEIZUNGSKELLER UND ZURÜCK

etz Nordoberpfalz Corinna Loewert, etz Nordoberpfalz

Die Gesetzgebung hat Anforderungen an die zukünftige Energieversorgung, die Eigenheimbesitzer/innen auch. Wie diese zueinanderfinden können, stellt das etz Nordoberpfalz vor. Neben Wärme- und Stromerzeugung auf Basis von erneuerbaren Energien wird deren Nutzungsmöglichkeiten und damit verbundene Synergieeffekte aufgezeigt. Auch Fördermöglichkeiten und Online-Tools zur Wirtschaftlichkeitsberechnung kommen nicht zu kurz. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

Vohenstrauß

V26104022

Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr.

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

### WEG VON ÖL UND GAS - ÖL- UND GASHEIZUNGEN VOR DEM AUS?

etz Nordoberpfalz Corinna Loewert, etz Nordoberpfalz

Ob Neubau oder Altbausanierung, in beiden Fällen ist die Wahl des Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung. Viele Gebäudeeigentümer können durch die Modernisierung Ihrer Heizanlage mit der Energiewende im eigenen Haus beginnen. Meist ist der Austausch der Wärmeversorgungsanlage ein wirtschaftlich sinnvoller Baustein. Durch die Anforderungen aus dem neuen Gesetzentwurf zum Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ist zu beachten, dass ab 01.01.2024 ein Anteil von 65 % des



Heizwärmebedarfs aus Erneuerbare Energien gedeckt werden muss und damit die alleinige Beheizung bei einem Heizungstausch mit Öl oder Gas nicht mehr möglich sein wird.

Hierzu können Fördermittel als Zuschuss durch die Bundesförderung Effiziente Gebäude (BEG) helfen.

Im Detail werden folgende Systeme besprochen:

Wärmepumpe

Biomassekessel

Sonnenenergie

Nah- und Fernwärmeversorgung

Hybridanlage

Dieser Vortrag soll einen Überblick über die am Heizungsmarkt möglichen Varianten geben und sowohl für den Neubauwilligen als auch für den Althausbesitzer erste Fingerzeige bieten.

Zudem wird auf die kostenlosen oder sehr kostengünstigen Dienstleistungen des etz Nordoberpfalz in Kooperation mit der VZ Energieberatung als Vor-Ort-Beratung mit den Themen Gebäude, Heizungstausch und Photovoltaik informiert.

Vohenstrauß

V26104101

Dienstag, 23.09.2025, 12.30 - 13.30 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

Vohenstrauß, vhs online

## **GASHEIZUNG AM SCHEIDEWEG: MÖGLICHE SZENARIEN DER ZUKÜNFTIGEN GASNUTZUNG AUCH IM ZUSAMMENHANG MIT DER KOMMUNALEN WÄRMEPLANUNG**

Matthias Rösch, Energieberatung Verbraucherzentrale

Um den Klimaschutz durch die Energiewende voranzutreiben, müssen nicht-erneuerbare Energieträger wie z.B. Erdgas durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Mit Gas zu heizen kann dementsprechend in Zukunft teuer werden! Zum Teil werden Gasnetze modernisiert, zum Teil aber auch stillgelegt. Die sogenannte CO<sub>2</sub>-Bespreisung ist ein weiterer wichtiger Aspekt beim Heizen zu Hause mit einer Gasheizung, der berücksichtigt werden muss. Wie teuer könnte Gas in Zukunft werden? Wird Gas weiterhin zur Verfügung stehen? Was hat die Energiewende und die Änderung an den Gasnetzen damit zu tun? Könnte Wasserstoff helfen? Welche weiteren Möglichkeiten stehen zur Verfügung? Über die bevorstehenden Veränderungen im Bereich der Erdgasnutzung und der Gasnetze, auch in Bezug zur Kommunalen Wärmeplanung, wird informiert. Dabei werden die wichtigsten Kosten und Risiken benannt.





## GESELLSCHAFT

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Anmeldeink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/gasheizung-am-scheideweg-moegliche-szenarien-der-zukunftigen-gasnutzung-auch-im-zusammenhang-mit-der-kommunalen-warmeplanung/2523009>

Vohenstrauß

V26104102

Dienstag, 30.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## DYNAMISCHE STROMTARIFE – WANN LOHNEN SIE SICH?

Energieberatung Verbraucherzentrale, Daniel Eisel

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. In diesem Webinar wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife Kosten senken können. Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Anmeldeink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/dynamische-stromtarife-wann-lohnen-sie-sich/2518512>

Vohenstrauß

V26104103

Montag, 06.10.2025, 12.30 - 13.30 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## ANBIETERWECHSEL – GEWUSST WIE

Energieberatung Verbraucherzentrale, Christine Schaller

Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und Verbraucher:innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Hier gilt es wachsam zu sein und die Tarife



genau zu vergleichen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referentin: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/anbieterwechsel-gewusst-wie/1963674>

Vohenstrauß

V26104104

Dienstag, 21.10.2025, 10.00 - 11.00 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## NEUE HEIZUNG? AKTUELLE GESETZE, FÖRDERUNGEN UND TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN

Energieberatung Verbraucherzentrale, Thomas Bugert

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-ab-2024-alles-rund-um-das-neue-heizungsgesetz/1965030>

Vohenstrauß

V26104105

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## AUS ALT MACH NEU: WIE RICHTIG SANIEREN?

Energieberatung Verbraucherzentrale, Matthias Rösch





## GESELLSCHAFT

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992>

Vohenstrauß

V26104106

Montag, 03.11.2025, 12.30 - 13.30 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## ALLES EINSTELLUNGSSACHE - DIE GUTE HEIZUNG!

Energieberatung Verbraucherzentrale, Rainer Moll

Schätzungen zufolge ist in 80 Prozent der Wohnhäuser die Heizung nicht richtig eingestellt. Das kostet unnötig Energie. Erste kleine Verbesserungen kann jeder selbst erledigen. Sinnvoll kann es auch sein, einen Installateur zu beauftragen und von ihm Ventile, Regler und Thermostate der Heizungsanlage einstellen zu lassen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Schritte Sie konkret unternehmen können, um Ihre Heizkosten zu senken. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/alles-einstellungssache-die-gute-heizung/1963638>

Vohenstrauß

V26104107

Donnerstag, 13.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## HEIZEN MIT DER KLIMAAANLAGE

Energieberatung Verbraucherzentrale, Eva Langhein



Vielfach ist nicht bekannt, dass es auch möglich ist, bestimmte Klimaanlage als Heizung zu verwenden. Im Vortrag werden viele Fragen beantwortet, unter anderem, ob und wann dies wirtschaftlich ist und was die Einsatzzwecke sind. Der Blick richtet sich ebenfalls auf mögliche Fördermittel und die Erfüllung des so genannten „Heizungsgesetzes“. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit im Chat Fragen zu stellen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizen-mit-der-klimaanlage/2024727>

Vohenstrauß

V26104108

Freitag, 21.11.2025, 12.30 - 13.30 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

Vohenstrauß, vhs online

## IHRE HEIZKOSTENABRECHNUNG VERSTEHEN UND PRÜFEN!

Energieberatung Verbraucherzentrale, Gisela Dipl.-Ing. (FH) Architektin Kienzle

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/ihre-heizkostenabrechnungen-verstehen-und-pruefen/2024388>





Vohenstrauß

V26104109

Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## HEIZEN MIT HOLZ - SO GEHT`S RICHTIG

Energieberatung Verbraucherzentrale, Alter Niels

In diesem Vortrag geht es um zwei Aspekte des Heizens mit Holz. Zum einen: Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin-, Kachel- und Grundöfen zu beachten? Im zweiten Teil des Vortrags werden Entscheidungshilfen für Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vorgestellt. Welche Kriterien sind wichtig? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizen-mit-holz-so-gehts-richtig/1965303>

Vohenstrauß

V26104110

Dienstag, 09.12.2025, 10.00 - 11.00 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung unter  
angegebenen Link*

**Vohenstrauß, vhs online**

## NEUE HEIZUNG? AKTUELLE GESETZE, FÖRDERUNGEN UND TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN

Energieberatung Verbraucherzentrale, Thomas Bugert

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-ab-2024-alles-rund-um-das-neue-heizungsgesetz/1965030>



## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Vohenstrauß

V26103400

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 21.00 Uhr.

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## ERBEN UND VERERBEN

Florian Drexler

Der Notar aus Vohenstrauß wird unter anderem über die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge und die verschiedenen Möglichkeiten der Erstellung einer Verfügung von Todes wegen referieren. Dabei wird ein Hauptaugenmerk auf das Testament und den Erbvertrag gelegt werden.

Zudem wird es um die Grundlagen des Pflichtteilsrechts gehen, dabei soll auch die Möglichkeit einer Übergabe zu Lebzeiten aufgezeigt und vom Rechtsübergang aufgrund eines Todesfalls abgegrenzt werden.

Daneben soll schließlich auch behandelt werden, wie ein Testament rechtssicher erstellt und formuliert werden kann, sodass nach dem eigenen Tod keine Auslegungs- oder Streitfragen offen bleiben.

Notar Florian Drexler erläutert die Vielfalt rechtlicher Möglichkeiten und zeigt, worauf es wirklich ankommt.

Im Anschluss an den Vortrag steht Herr Drexler gerne für Ihre Fragen bereit.

Vohenstrauß

V26106200

Donnerstag, 13.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr.

*ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## G`STORM WIRD IMMER

Christine Schmidt

Mit der Geburt und dem Tod ist der Beginn und das Ende unseres Lebens markiert und obwohl der Tod auch zum Leben gehört, ist dieser für viele noch ein Thema, über das nicht offen gesprochen wird. Auch Fragen zum Thema Feuerbestattung werden beantwortet.

Bestattermeisterin Christine Schmidt referiert über gesetzliche Grundlagen, außerdem wird erklärt was in einem Todesfall zu tun ist. Tipps zur Bestattungsvorsorge.





## GESELLSCHAFT

Vohenstrauß

V26106206

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.

*Ohne Gebühr,  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## WOHLBEFINDEN TROTZ KREBS?!

Dr.med. Stephanie Kuchlbauer

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben tiefgreifend. Sie bringt nicht nur körperliche Belastungen mit sich, sondern auch viele emotionale Herausforderungen. Dennoch ist es möglich, auch während der Erkrankung Wohlbefinden zu erfahren. Dr. Stephanie Kuchlbauer, stellvertretende Leitung des onkologischen Zentrums der Kliniken Nordoberpfalz AG, zeigt auf, wie man es trotzdem schaffen kann, gute Lebensqualität zu haben und welche Wege für wen geeignet sind.

Wohlbefinden bedeutet nicht, dass alle Beschwerden verschwinden. Vielmehr geht es darum, Wege zu finden, mit der Krankheit umzugehen und positive Erfahrungen zu machen. Dazu können verschiedene Ansätze beitragen: Selbstfürsorge: Sich Zeit nehmen für Dinge, die guttun – ob ein Spaziergang, Musik, Gespräche oder Entspannungstechniken.

Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt zu leben kann helfen, Sorgen und Ängste etwas in den Hintergrund zu rücken.

Soziale Unterstützung: Der Austausch mit Familie, Freunden oder in einer Selbsthilfegruppe gibt Rückhalt.

Wohlbefinden trotz Krebs ist individuell – jeder Mensch darf seinen eigenen Weg finden, um Kraft, Zuversicht und Lebensfreude zu schöpfen. Für die Angehörigen ist es oft hilfreich, zielgerichtet helfen zu können. Sie dürfen sich bei dem Vortrag genauso angesprochen fühlen.

Vohenstrauß

V26106207

Freitag, 21.11.2025, 09.00 - 12.00 Uhr.

29 €

**Vohenstrauß, Beauty Oase by Franziska Glaser**

## SCHÖNHEIT SPÜREN - WOHLBEFINDEN TROTZ KREBS

Franziska Glaser

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben - nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Durch die Therapie entstehen oft sichtbare Veränderungen wie Haarverlust, Hautprobleme oder Veränderungen der Gesichtszüge, die das Selbstbild belasten können. Unser Kosmetikkurs richtet sich an Frauen und Männer, die sich trotz oder gerade wegen ihrer Erkrankung wieder wohler in ihrer Haut fühlen



möchten. In geschützter Atmosphäre lernen Sie einfache Techniken zur Hautpflege, zum Schminken bei Haarverlust oder zum Abdecken von Hautirritationen - individuell, sensibel und alltagstauglich.

Was Sie erwartet:

Fachkundige Anleitung durch einen geschulten Kosmetiker\*in mit onkologischem Wissen

Hautpflege-Tipps bei therapiebedingten Veränderungen

Schminktechniken bei Haarausfall (Augenbrauen, Wimpern etc.)

Ziel des Kurses:

Stärkung des Selbstwertgefühls und Wohlbefindens

Umgang mit kosmetischen Nebenwirkungen von Krebstherapien

Erlernen von alltagstauglichen Pflege- und Schminktechniken

Vohenstrauß

V26106209

Mittwoch, 12.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr.

5 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## VERLUST VON LIEBGEWONNEN MENSCHEN, TIEREN ODER DINGEN - WIE SOLL ICH DAMIT UMGEHEN?

Regina Bittner, Johanna Lakomski

**ambulanter Hospizdienst Weiden/ Neustadt a.d. Waldnaab**

***Der Vortrag versteht sich als Impuls an alle interessierten Erwachsenen und bietet Raum/Möglichkeit zum Austausch.***

Verlust gehört zum Leben. Jeder Mensch erlebt irgendwann, dass er etwas oder jemanden verliert, der ihm wichtig war. Das kann ein geliebter Mensch sein, zum Beispiel durch Tod oder Trennung, ein treues Haustier oder ein besonderer Gegenstand, der Erinnerungen trägt. Solche Verluste lösen oft starke Gefühle aus. Trauer, Wut, Hilflosigkeit oder auch Schuldgefühle sind ganz normale Reaktionen. Wie wir trauern, hängt von vielen Faktoren ab: unserer Beziehung zu dem Verlorenen, unseren Lebenserfahrungen und dem eigenen Charakter. Kinder und Erwachsene trauern auf unterschiedliche Weise. Kinder zeigen Trauer manchmal durch Rückzug, Wutanfälle oder spielen den Verlust nach. Erwachsene neigen eher dazu, ihre Gefühle zu unterdrücken, weil sie „stark sein“ möchten.

Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Sie hilft uns, den Verlust zu verarbeiten und irgendwann neue Perspektiven zu finden. Manche Menschen reden gerne über ihre Gefühle, andere ziehen sich zurück. Beides kann in Ordnung sein. Unterstützung durch Familie, Freunde oder professionelle Beratung kann helfen, den Schmerz zu bewältigen.

Verlust verändert unser Leben. Aber mit der Zeit lernen wir, mit der Lücke umzugehen und Erinnerungen in unser Leben zu integrieren. Trauer braucht Zeit – und jeder Mensch darf in seinem eigenen Tempo Abschied nehmen. Manche Verhaltensweisen werden als Trauerreaktion gar nicht erkannt.





Jeder Mensch trauert anders, jedes Abschiednehmen verändert tiefgreifend das Leben.

Neben der Traurigkeit sind Wut, Erschöpfung und Machtlosigkeit nur einige Gefühle die intensiv erlebt werden.

Jeder braucht seinen eigenen Trost.

Die geschulten Trauerbegleiterinnen für Kinder und Jugendliche des Malteser Hilfsdienst e. V. wissen, dass Trauer viele Facetten annehmen kann.

Vohenstrauß

V26106220

Mittwoch, 08.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr.

5 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## WIE UNTERSCHIEDLICH DIE TRAUER SEIN KANN, UND WIE DER GLAUBE UNSERER SEELE HELFEN KANN!

Guðrun Mirlein

Jeder Mensch empfindet Verluste anders, Kinder anders als Erwachsene, Eltern anders als Alleinstehende. Im Vortrag soll versucht werden, den verschiedenen Wegen nachzuspüren. Auch soll das Verbindende gesucht werden, das Menschen trösten kann, wenn gemeinsame Trauerwege gegangen werden, sowohl im spirituellen, als auch im alltäglichen Leben. Wir leben in einer Zeit der tiefgreifenden Veränderungen und vieler Abschiede von Liebgewonnenem. Trauerarbeit wird dabei zur Lebenskompetenz für alle Menschen. Wie kann es uns helfen, sich dabei mit anderen Menschen verbunden zu fühlen in aller Individualität der Trauerwege? Trauer soll als Lebensbegleitende Kraft verstanden werden.

Guðrun Mirlein ist ev.-luth. Pfarrerin der bayrischen Landeskirche und ist seit 16 Jahren neben ihrem Gemeindepfarramt im Palliativ- und Hospizbereich tätig, so lange Jahre im Juliusspital, Würzburg, seit kurzem in Cham und Bad Kötzing im Palliativbereich.

Vohenstrauß

V26106600

Montag, 27.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## GLÜCK BEGINNT IM KOPF

Steve Windisch

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein,



ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Vohenstrauß

V26106601

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

Steve Windisch

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Vohenstrauß

V26106602

Mittwoch, 26.11.2025, 18.00 - 20.00 Uhr.

17 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## WEGE AUS DER PERFEKTIONISMUSFALLE - VOM MUT, NICHT PERFEKT ZU SEIN

Elisabeth Steiner

Wer versucht, es allen recht zu machen, verliert oft sich selbst aus dem Blick. Ein über Jahre gewachsenes Muster, geprägt von Erwartungen und Glaubenssätzen, führt dazu, dass eigene Bedürfnisse zu kurz kommen. In diesem Kurs nehmen wir innere Antreiber unter die Lupe und hinterfragen, welche Überzeugungen uns im Alltag unbewusst lenken. Mit praktischen Übungen und reflektierenden Impulsen lernen wir, innere Blockaden zu lösen und neue Handlungsspielräume zu entdecken - für ein selbstbestimmteres Leben.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk





Vohenstrauß

V26106700

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr.

25 €

Vohenstrauß, vhs online

## SUPERHIRN-NAMEN UND GESICHTER MERKEN

Helmut Lange

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Vohenstrauß

V26106702

Samstag, 25.10.2025, 09.00 - 16.30 Uhr.

60 €

Vohenstrauß, vhs online

## 5 WEGE ZU EINEM PERFEKTEM GEDÄCHTNIS

Helmut Lange

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!



Vohenstrauß

V26106603

Montag, 15.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## GELASSEN UND SOUVERÄN IM STRESSIGEN ALLTAG

Steve Windisch

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen Herz-Kreislauf-Beschwerden Verdauung- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Vohenstrauß

V26106614

Montag, 08.12.2025, 18.30 - 21.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## NEUE FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE IM INTERNET KNÜPFEN

Hartmut Nehme

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Heutige Internet Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem.





KULTUR

# KULTUR

TANZ

Vohenstrauß

V26205121

Dienstag, 23.09.2025, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x

79 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

## SPANISCH-ARABISCHER TANZ KULTUR UND TANZ VEREINT - TANZGRUPPE - "BAHAR"

Agnes Sauerer

Der "Bauchtanz", wie er im Volksmund genannt wird, ist ein Akt der Selbstoffenbarung. So offenbart sich der Tänzer in seiner gesamten Körperlichkeit und präsentiert sich in ausdrucksvollen Bewegungen der Welt. Es handelt es sich dabei vor allem um einen Tanz, bei welchem die Eleganz und Sinnlichkeit der Weiblichkeit voll zum Tragen kommt. Der orientalische Tanz fördert das Selbstbewusstsein, die Kondition und schult das Körpergefühl. Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken.

Lernen Sie Grundzüge der kulturellen und tänzerischen Zusammenhänge des Orientalischen Tanzes kennen.

Vohenstrauß

V26205122

Dienstag, 13.01.2026, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x

79 €

**Vohenstrauß, vhs Studio-Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

## SPANISCH-ARABISCHER TANZ KULTUR UND TANZ VEREINT - TANZGRUPPE - "BAHAR"

Agnes Sauerer



Vohenstrauß

V26205140

Samstag, 25.10.2025, 13.00 - 18.30 Uhr.

65 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## HIPHOP - WORKSHOP

Christopher Orndorff

Unter der inspirierenden Leitung von Otis, auch bekannt als Christopher Orndorff, einem erfahrenen Hip-Hop-Tänzer mit über 15 Jahren Bühnenerfahrung, öffnen wir unsere Türen für alle, die den Rhythmus des Lebens im Tanz erleben wollen.

Otis' Stil und Energie bringen eine globale Perspektive und authentische Hip-Hop-Atmosphäre in unser Studio. Seine kreativen Choreographien spiegeln die Straßenkultur wider und bieten eine einzigartige, energiegeladene Tanz-Erfahrung, die nicht nur motiviert, sondern auch vorantreibt.

Egal, ob du ein erfahrener Tänzer oder ein Neuling bist, heißen wir dich herzlich willkommen. Unsere Kurse sind eine offene Einladung, die kraftvollen Ausdrücke des Hip-Hop zu erkunden und die reine Freude am Tanzen zu teilen.

Egal, ob du die Weltbühnen erobern oder einfach den Alltagsstress abtanzen möchtest.

Tauche ein in eine Welt, in der der Rhythmus der Musik im Einklang mit dem Schlag deines Herzens steht. Betrete unsere Tanzwelt und lass die Musik die beste Version von dir zum Vorschein bringen. Es ist Zeit, deine eigene Tanzgeschichte zu schreiben. Dein Abenteuer beginnt jetzt.

HipHop Workshop:

Es finden drei WS hintereinander statt mit jeweils 30 min Pause.

**Bei Buchung eines WS ist die Gebühr 30 Euro**

**Bei Buchung von zwei WS beträgt die Gebühr 50 Euro.**

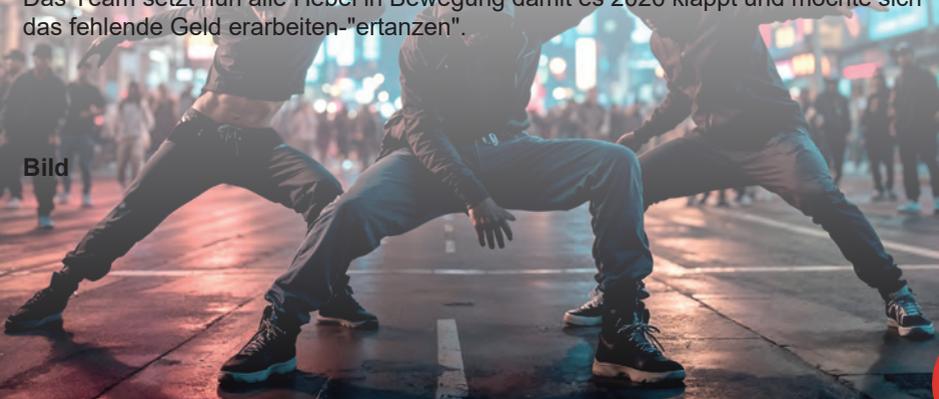
**Bei Buchung aller drei WS beträgt die Gebühr 65 Euro.**

Von der Oberpfalz aus die Weltbühne-Roots goes L.A.

Die Tanzgruppe "The Box" aus Weiden dürfte zur Weltmeisterschaft nach L.A., doch die Gruppe musste die Reise absagen, weil das Geld für diese Reise nicht reichte.

Das Team setzt nun alle Hebel in Bewegung damit es 2026 klappt und möchte sich das fehlende Geld erarbeiten-"ertanzen".

Bild





Vohenstrauß

V26205215

Samstag, 11.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 3x

35 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## TANZKURS FÜR BRAUTPAARE UND DEREN GÄSTE

Thomas Braun, Christine Solfrank

Die eigene Hochzeit oder die von Freunden und Verwandten ist wohl der häufigste Anlass, an dem auch überzeugte "Nichttänzer" aufs Parkett dürfen.

Um hier eine gute Figur zu machen lernen Sie: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Blues und Discofox.

Der Tanz schult Ihr Körper- und Bewegungsgefühl und Ihre Konzentration. Die verschiedenen Tanzstile schulen Ihre Sensibilität für Rhythmus und Musik und ganz nebenbei trainieren Sie mit sehr viel Spaß ihre Kondition. So machen Sie eine tolle Figur auf dem Tanzparkett. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Der Tanzkurs ist auch gut geeignet, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse wieder auffrischen möchten.

### **Bitte mitbringen:**

Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Vohenstrauß

V26205300

Mittwoch, 15.10.2025, 16.30 - 17.45 Uhr.

5 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## INTERNATIONALE VOLKS-/FOLKLORETÄNZE MIT SCHWERPUNKT SÜDOSTEUROPA/BALKAN ZUM KENNENLERNEN

Carola Matthies

Mitmachtänze für jeden, der Freude und Interesse an Musik und Tanz vom Balkan und angrenzenden Regionen hat oder diese kennenlernen möchte.

Es werden einfache Choreographien von Tänzen aus verschiedenen Ländern eingeübt und im Kreis oder in der Reihe getanzt. Tanzpartner/in ist nicht nötig, empfohlen werden flache Schuhe (oder mit flachem Absatz).

### **Bitte mitbringen:**

Schuhe mit glatter Sohle, Getränk



Vohenstrauß

V26205302

Mittwoch, 22.10.2025, 16.30 - 17.45 Uhr, 5x

35 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshauser Weg 11

## INTERNATIONALE VOLKS-/FOLKLORETÄNZE MIT SCHWERPUNKT SÜDOSTEUROPA/BALKAN

Carola Matthies

### Bitte mitbringen:

Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

## KUNSTHANDWERK - FOTOGRAFIE

Vohenstrauß

V26207112

Donnerstag, 09.10.2025, 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## AQUARELLMALEN

Ernst Umann

Es werden Bereiche wie Raum- und Luftperspektive, Bildaufbau, Proportion, Kontraste von Farben und Formen und Tiefenwirkung behandelt. Der Umgang mit dem Medium Farbe und die Experimentierfreude mit der Malerei ist die Basis des Kurses. Der Ausdruck eines Bildes und die Bildsprache spiegeln die Persönlichkeit einer künstlerischen Arbeit wieder. Im Vordergrund steht hierbei das Malkonzept, das durch den speziellen Raum, die pädagogische Haltung, die Regeln, den Umgang mit den Bildern den Malenden in seiner kreativen, Entwicklung unterstützt.

### Bitte mitbringen:

Aquarellblock, Pinsel, Farben

Vohenstrauß

V26207113

Freitag/Donnerstag, 06.02.2026, 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## AQUARELLMALEN

Ernst Umann





Moosbach

V26209001

Mittwoch, 17.09.2025, 18.00 - 22.00 Uhr.

45 €

Moosbach, Schule

## DIRNDLSCHÜRZE NÄHEN – TRADITION TRIFFT KREATIVITÄT

Evi Schwab

In diesem Kurs fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre individuelle Dirndlschürze an. Ob klassisch aus Baumwolle, oder modern mit besonderen Akzenten – gestalten Sie Ihr Unikat passend zu Ihrem Dirndl. Es gibt keine schnellere und einfachere Veränderung eines Dirndls, als die Schürze auszutauschen. Sie erlernen verschiedene Techniken zum Anfertigen einer Schürze (Falten, Raffung, Schürzenband). Tipps zum richtigen Maßnehmen und zur Anpassung. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Nähen und Umgang mit der Nähmaschine sind wünschenswert.

Bezüglich Stoff und Material setzen Sie sich bitte mit der Dozentin in Verbindung. Materialkosten sind bei der Dozentin zu zahlen.

Nähmaschine kann bei Bedarf gegen eine geringe Gebühr von Frau Schwab geliehen werden.

### Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Faden, Schere, usw.; Dirndl für das die Schürze gehören soll



Moosbach

V26209002

Mittwoch, 15.10.2025, 18.00 - 21.30 Uhr.

39 €

Moosbach, Schule

## EIN CAPE NÄHEN – PRAKTISCH, KREATIV UND VIELSEITIG

Evi Schwab



Ob als modisches Accessoire, wärmender Überwurf. Ein selbstgenähtes Cape ist ein echtes Multitalent. Die Dozentin gibt Ihnen einen kurzen Einblick über die Einführung in Materialkunde und Schnittmuster, Maßnehmen und Zuschnitt. Außerdem erlernen Sie in unseren Nähkurs das Nähen der Kanten und Säume. Vorkenntnisse: Grundlegende Nähkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Bezüglich Stoffempfehlung und Maß setzen Sie sich bitte mit der Dozentin in Verbindung.

Material ist mit der Dozentin abzuklären.

Nähmaschine kann bei Bedarf gegen eine geringe Gebühr von Frau Schwab geliehen werden

### Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Faden, Schere, usw.

Moosbach

V26209003

Mittwoch, 12.11.2025, 18.00 - 21.30 Uhr.

39 €

Moosbach, Schule

## WIR NÄHEN EINEN SORGENFRESSER

Evi Schwab

Manchmal hilft es, wenn Sorgen einfach gefressen werden! In diesem Kurs nähen wir gemeinsam kunterbunte Sorgenfresser – kleine Kuschemonster mit großem Reißverschlussmund, die große und kleine Sorgen verschlingen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie einfache Nähtechniken kennen und setzen Ihr eigenes Sorgenfresser-Design um. Ob als liebevolles Geschenk zu Weihnachten als Trösterchen für Kinder oder als originelle Deko – jedes Sorgenfresserchen wird ein Unikat. Die Dozentin gibt Ihnen einen kurzen Einblick über die Einführung in Material und Werkzeuge, erklärt das Zuschneiden und Nähen von Stoffteilen, Einsetzen des Reißverschlusses und das Verzieren und Gestalten der Figuren.

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Nähmaschine kann bei Bedarf gegen eine geringe Gebühr von Frau Schwab geliehen werden.

Komplettes Nähpaket mit großer Stoffauswahl für 9 Euro, sind vor Ort bei der Dozentin zu bezahlen.

### Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Faden, Schere, usw.





Vohenstrauß

V26209020

Samstag, 11.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr, 3x

70 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock**

## DEIN WEG ZUM INDIVIDUELLEN LIEBLINGSSTÜCK

Patrizia Wildenauer-Henschke

Hast Du bereits Erfahrung im Nähen und möchtest Deine Fähigkeiten auf ein neues Level heben? In unserem Workshop lernst Du, wie Du aus anspruchsvollen Schnittmustern und hochwertigen Stoffen Dein ganz persönliches Lieblingskleidungsstück kreieren kannst – maßgeschneidert und einzigartig.

Lerne, wie Du bestehende Schnittmuster individuell an Deine Körpermaße und Designvorstellungen anpasst. Erhalte professionelle Tipps zur Gestaltung und Detailausarbeitung, damit Dein Kleidungsstück perfekt sitzt und Deiner Persönlichkeit entspricht.

Mach den nächsten Schritt in Deiner kreativen Entwicklung! Nähe deinen Traum! Erstelle Dein individuelles Lieblingskleidungsstück und erweitere Deine Nähkompetenzen in einem inspirierenden Umfeld voller kreativer Ideen und fachkundiger Anleitung.

Suchen Sie sich im Stoffladen Schnitt, Stoff und alle dazu benötigten Materialien und bringen das zum ersten Termin bitte gleich mit.

### Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Faden, Schere, Schnittpapier usw.

Vohenstrauß

V26210001

Mittwoch, 22.10.2025, 17.30 - 19.00 Uhr.

10 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock**

## MESSERSCHLEIFEN

Hubert Grötsch

Wer wünscht sich das nicht: Eine richtig reife, weiche Tomate auf dem Schneidbrett in hauchdünne Scheiben schneiden können. Ein rasiermesserscharfes Taschenmesser, ein Arbeitsmesser oder ein Jagdmesser, das seinen Zweck ohne Kraftaufwand erfüllt? Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die gern mit scharfen Messern arbeiten. Sie erlernen das Schärfen von Messern mit glatter Klinge. Messer mit Wellenschliff oder Keramik-Messer werden in diesem Kurs nicht behandelt.

Jeder Teilnehmer sollte ein paar Messer zur Auswahl mitbringen. Empfehlenswert sind zunächst Messer mit kurzen Klingen, z.B. Küchenmesser. Nicht brauchbar bzw. schärfbar sind Messer im Einkaufspreis von < 5 €, Messer mit Wellenschliff sowie Messer mit verchromten Klingen oder auch Keramik-Messer. Eigene transportable



Schleifgeräte wie Nass- und Trockenschleifsteine, kleinere Schleifbänke sowie Abzieh-Steine können – soweit vorhanden – mitgebracht werden.

Vohenstrauß

V26210100

Samstag, 27.09.2025, 10.00 - 13.00 Uhr.

20 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## HANDLETTERING DRUCKBUCHSTABEN

Marion Sonntag

Wir befassen uns mit dem Malen und Gestalten individueller Großbuchstaben, die vor allem als Anfangsbuchstaben eingesetzt werden. Vor allem das Füllen der entstandenen Zwischenräume mit Mustern und Farben macht viel Freude und kann sehr entspannend, fast meditativ werden. Wir können vollkommen abtauchen ins kreative Gestalten dieser schönen Buchstaben. Grundlage dazu ist das Buch „Zenspirations“ von Joanne Fink. Der Workshop ist sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig

### Bitte mitbringen:

Weißes Papier, Aquarellpapier fein, satiniert (wenn vorhanden), Lieblingsbleistift, Radiergummi, Fineliner wasserfest (wenn vorhanden z.B. Micron in verschiedenen Stärken), Langhaarpinsel und Wasserbehälter, Lappen, verschiedene Farbstifte und Farben

Bitte vorher kein Material kaufen, bringt einfach mit, was ihr zu Hause habt. Alles andere habe ich dabei und kann sehr gerne ausprobiert und benutzt werden.

Vohenstrauß

V26210101

Montag, 10.11.2025, 18.00 - 20.15 Uhr, 4x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## HANDLETTERING DRUCKBUCHSTABEN

Marion Sonntag

Wir lernen verschiedene Variationen der Druckbuchstaben – mit und ohne Serifen – mit einfachen Mitteln zu gestalten. Wir malen jeden einzelnen Buchstaben und mit dem Griff in die Trickkiste lassen sich schnell wunderschöne Varianten erzeugen. Kombiniert mit ein paar Schwüngen, Schatten und Gestaltungselementen werden individuelle Kunstwerke daraus – lässt uns gemeinsam kreativ sein! Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch Teilnehmer die ihr Können vertiefen möchten – es dürfen Erwachsene und auch Kinder teilnehmen. Jeder, der gerne ein klein wenig kreativ sein möchte und dazu etwas Anleitung und Inspiration braucht.



**Bitte mitbringen:**

Weißes Papier, Bleistift HB oder Minenbleistift und Radiergummi, Transparent- oder Butterbrotpapier (Lightpad falls vorhanden), Geodreieck, wasserfeste Filzstifte (z.B. von Micron) in verschiedenen Stärken

Hand  
LETTERING  
Druckbuchstaben



Vohenstrauß

V26210102

Montag, 12.01.2026, 18.00 - 20.15 Uhr, 4x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

**HANDLETTERING SCHREIBSCHRIFT**

Marion Sonntag

Ein wichtiger Bestandteil des Handletterings sind die geschwungenen Buchstaben – die Schreibschrift. Wir beginnen mit grundlegendem Wissen und den verschiedenen Techniken. Schwerpunkt dieses Kurses wird die Faux Calligraphy Es wird ein erstes Alphabet erarbeitet und weitere gezeigt. Die meiste Zeit wird mit dem geschriebenen, was wir schon zu Hause haben – einem einfachen Bleistift. Natürlich werden verschiedene Farbtechniken, ebenso viele Tipps und Ideen die ersten Letterings gezeigt. Der Kurs richtet sich an Anfänger – es können sowohl Erwachsene als auch Jugendliche teilnehmen. Jeder, der gerne ein klein wenig kreativ sein möchte und dazu etwas Anleitung und Inspiration braucht.

**Bitte mitbringen:**

Weißes Papier, Bleistift HB oder Minenbleistift und Radiergummi, Transparent- oder Butterbrotpapier (Lightpad falls vorhanden), Geodreieck, wasserfeste Filzstifte



Vohenstrauß

V26210103

Donnerstag, 19.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr.

20 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

## KUNSTWERK DRUCKBUCHSTABEN

Marion Sonntag

In diesem Kurs wird mit einfachsten Druckbuchstaben und Farbe gearbeitet – und wunderschöne Kunstwerke kreiert. Da keine weiteren Vorkenntnisse nötig sind, ist der Kurs auch schon für Kinder geeignet, die die Druckbuchstaben beherrschen. Aber auch für Erwachsene kann es ein sehr entspannendes Erlebnis werden.

### Bitte mitbringen:

Weißes unliniertes Papier, Bleistift, Radierer, Buntstifte (Holz, Filzstifte, Wassermalfarben – was zu Hause ist)

Von der Kursleitung kann auch Aquarellpapier und Aquarellfarbe ausprobiert werden.

Altenstadt

V26210200

Montag, 23.02.2026, 14.30 - 17.30 Uhr.

35 €

Altenstadt/WN, Sura Erlebnispflege, Jahnstr. 2

## KREATIVES GESTALTEN MIT WEIDENRUTEN

Amelie Sura-Baschnagel

Die Weidenruten sind ein faszinierendes Material, das unsere Natur bietet. Es gibt sie in vielen Arten und Farben, sie sind nachhaltig und entwickeln eine erstaunliche Tragkraft und Robustheit, wenn sie in alter Handwerkskunst zu Körben und vielen anderen schönen Dingen verflochten werden. Mit geflochtenen Weidenruten lassen sich schöne und vor allem einzigartige Gartenobjekte gestalten.

Was Sie erwartet:

Einführung in die Materialien und Techniken des Weidenflechtens, erste Schritte im Umgang mit dem Naturprodukt und Grundkenntnisse der verschiedenen Gestaltungstechniken

Praktisches Flechten unter Anleitung

Tipps und Tricks für stabile und ästhetische Flechtwerke

Frau Sura-Baschnagel stellt das Material zur Verfügung

Am Ende des Abends wird jeder Teilnehmer ein von sich ausgesuchtes und selbst gestaltetes Objekt für Garten, Balkon oder Terrasse mit nach Hause nehmen können.

### Bitte mitbringen:

Materialkosten je nach Verbrauch und Größe sind bei der Dozentin zu bezahlen.





Altenstadt

V26210202

Donnerstag, 02.10.2025, 16.00 - 18.30 Uhr.

84 €

Altenstadt/WN, Sura Erlebnisgärtnerei, Jahnstr. 2

## HERBSTKRANZ-BINDEKURS

Amelie Sura-Baschnagel

Wir binden einen haltbaren Herbstkranz aus hochwertigen Naturmaterialien, der gut eintrocknet und auch für die Adventszeit umgestaltet werden kann.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihren eigenen wunderschönen Herbstkranz! In unserem liebevoll gestalteten Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie mit natürlichen Materialien und viel Fantasie einen einzigartigen Herbstkranz kreieren können.

Was Sie erwartet:

Einführung in die verschiedenen Materialien und Techniken

Praktisches Binden und Dekorieren

Tipps und Tricks von einer erfahrenen Floristin

Bringen Sie Ihre kreative Ader zum Blühen und gestalten Sie einen herbstlichen Blickfang für Ihr Zuhause!

In dem Kursangebot sind Material und ein Begrüßungsgetränk enthalten.

Vohenstrauß

V26211310

Sonntag, 14.09.2025, 08.30 - 11.30 Uhr.

24 €

Vohenstrauß, Neuwirtshäuser Weg,

## GRUNDLAGEN - NATURFOTOGRAFIE- WORKSHOP

Stefan Hartwig

Wie macht man gute Bilder mit einer Kamera oder Handy? Wer die richtigen Einstellungen und ein paar Tricks kennt, der macht statt Schnappschüssen interessante Fotos.

Du möchtest bessere Fotos machen? In diesem Fotokurs für Anfänger und Einsteiger, lernst du die Grundlagen der Fotografie. Du lernst die technischen Möglichkeiten deiner Kamera kennen um bestimmte Bildwirkungen zu erzielen.

Bilder entstehen in der Praxis. Deshalb konzentrieren wir uns in diesem Kurs auf die Praxis und etwas Theorie.

Du begleitest uns an viele unterschiedliche und interessante Locations rund um Vohenstrauß, an welchen wir lernen, unsere Kamera/Handy richtig einzustellen und unsere Bilder schön zu gestalten.

Treffpunkt: Neuwirtshäuser Weg, beim Weiher

**Bitte mitbringen:**

vorhandene Kamera und/oder Handy



# GESUNDHEIT

## ENTSPANNUNG - STRESSBEWÄLTIGUNG

Vohenstrauß

V26301230

Donnerstag, 16.10.2025, 19.15 - 20.30 Uhr, 8x

85 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

### QIGONG MIT EDMUND

Edmund Holfelder

Herr Holfelder praktiziert seit Jahren diese Techniken und ist auch mit den therapeutischen Ansätzen vertraut. Jahrelange Fort- und Weiterbildungen, persönliche Erfahrungen kommen den Teilnehmenden zugute.

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

Durch die intensive körperliche Erfahrung, durch die Bewegung, das Gefühl der Selbstwirksamkeit, die Aktivierung der eigenen Ressourcen und die emotionale Selbstregulierung können Sie ganz unterschiedlich profitieren.

Qigong betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele. Durch die Kombination von Meditation, Atem- und Bewegungsübungen kann Qigong die Entspannung fördern und kann dabei helfen Stress abzubauen.

Regelmäßiges Üben kann die Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Emotionen erhöhen. Die Übenden erfahren im Praktizieren ihre Selbstwirksamkeit. Die Erfolgserlebnisse durch das Üben von Qigong können das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen fördern.

#### **Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle





Vohenstrauß

V26301231

Donnerstag, 15.01.2026, 19.15 - 20.30 Uhr, 8x

85 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## QIGONG MIT EDMUND

Edmund Holfelder

Vohenstrauß

V26301420

Montag, 06.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

109 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## AUTOGENES TRAINING

Elisabeth Steiner

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

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung, angenehmer Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit? Geht es Ihnen darum, Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten, wieder beschwerdefrei zu leben oder Stress vorzubeugen? Was auch immer es ist – das Autogene Training kann Ihnen dabei helfen, es zu erreichen. Obwohl bereits hundert Jahre alt, ist diese Entspannungsmethode nach wie vor modern und zeitgemäß – einfach zu erlernen und sehr effektiv. Eine Form der Selbsthypnose, die mittels Autosuggestion erleben lässt, wie wir durch die Kraft gezielter Gedanken und unserer Vorstellungskraft zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können. Autogenes Training ist nahezu für jeden Entspannungssuchenden geeignet. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an Geduld und Freude daran, eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit zu tun.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß

V26301421

Montag, 19.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 8x

109 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## AUTOGENES TRAINING

Elisabeth Steiner

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



Vohenstrauß

V26301511

Donnerstag, 09.10.2025, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x

109 €

**Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck, Am Festplatz 1**

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Katrin Poschenrieder

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

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.

Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, in dem man sich aktiv mit der PME-Methode "entspannt".

Die PME lässt sich leicht erlernen: Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Damit lernen Sie eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME sowie anderer Übungen zur Entspannung. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

### **Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke

Vohenstrauß

V26301512

Donnerstag, 15.01.2026, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x

109 €

**Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck, Am Festplatz 1**

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Katrin Poschenrieder

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





Pleystein

V26301611

Mittwoch, 17.09.2025, 18.00 - 19.00 Uhr, 8x

65 €

**Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum**

## HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinde Burger

Hatha-Yoga bedeutet Ruhe, Entspannung, sich loslassen, um seinen Körper und sich selbst besser kennenzulernen. Dadurch wird der Körper beweglicher, Verspannungen, Stresserscheinungen und Gesundheitsstörungen wird entgegengewirkt, Alltagsbelastungen lassen sich leichter bewältigen. In diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung die verschiedenen Übungen und Entspannungstechniken dazu.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Es können Personen mit und ohne Vorkenntnisse/n teilnehmen.

### Bitte mitbringen:

Decke, Matte, Kissen, Getränk

Pleystein

V26301612

Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 8x

65 €

**Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum**

## HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinde Burger





Eslarn

V26301621

Donnerstag, 09.10.2025, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x

85 €

**Eslarn, Gemeindehaus, Schulstraße 1**

## AFTER-WORK YOGA - FINDE DEINEN FLOW NACH DEM ARBEITSTAG

Magdalena Schmucker

Gönn dir einen bewussten Ausklang deines Tages mit unserem After Work Yoga. Einer dynamischen Einheit im Stil des Vinyasa Flow, die Körper und Geist in Einklang bringt.

In dieser Stunde erwarten dich fließende Bewegungen, die mit dem Atem verbunden werden. Der Fokus liegt auf einem sanften, aber kraftvollen Flow, der dich aus dem Kopf in den Körper holt, ideal um den Stress des Tages loszulassen und neue Energie zu tanken.

Für wen?

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die bereits erste Yoga-Erfahrungen mitbringen und Lust haben, tiefer in die Praxis einzutauchen – ohne Leistungsdruck, aber mit etwas Dynamik und Herz.

Was dich erwartet:

Ein ruhiger Einstieg mit Atemübungen und Progressiver Muskelentspannung

Fließende Sequenzen aus dem Vinyasa Yoga

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation

Eine entspannende Endentspannung (Shavasana)

Lasse den Alltag hinter dir, finde zurück in deine Mitte – und starte mit neuer Klarheit in den Abend.

**Bitte mitbringen:**

Decke, Matte, Kissen, Getränk

Eslarn

V26301622

Donnerstag, 15.01.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x

85 €

**Eslarn, Gemeindehaus, Schulstraße 1**

## AFTER-WORK YOGA - FINDE DEINEN FLOW NACH DEM ARBEITSTAG

Magdalena Schmucker





Vohenstrauß

V26301650

Donnerstag, 18.09.2025, 16.15 - 17.30 Uhr, 12x

145 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID

Sigrid Pohlhaus

Nach speziellen Ausrichtungsprinzipien für eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule.

Wir üben bewegtes Yang (Hatha) Yoga, im Mix mit sanftem Yin Yoga, mit meditativen Elementen und einer schön geführten Schlusssentspannung.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Auf besondere persönliche Bedürfnisse wird auf Wunsch eingegangen.

Einstieg jederzeit möglich!

### Bitte mitbringen:

Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß

V26301652

Donnerstag, 08.01.2026, 16.15 - 17.30 Uhr, 12x

145 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID

Sigrid Pohlhaus

Vohenstrauß

V26301651

Donnerstag, 18.09.2025, 17.45 - 19.00 Uhr, 12x

145 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID

Sigrid Pohlhaus

Sanfte Dehnungen auf dem Boden, die Faszien "entkleben" und auch die Meridiane mit einbeziehen.

Gut zum Abschalten und herunterfahren, bringt leichtes Yoga durch sehr ruhiges Üben die Energie zum Fließen.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.



Auch für absolute Neulinge im Yoga und Menschen mit Beeinträchtigungen gut geeignet.

Einstieg jederzeit möglich!

**Bitte mitbringen:**

Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß

V26301653

Donnerstag, 08.01.2026, 17.45 - 19.00 Uhr, 12x

145 €

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

## YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID

Sigrid Pohlhaus

**Bitte mitbringen:**

Warme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß

V26301680

Dienstag, 23.09.2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 6x

60 €

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

## VINYASA YOGA MIT MIRIAM AM VORMITTAG

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin

Das Besondere beim Vinyasa Yoga sind die fließenden und dynamischen Bewegungen, welche synchron zur Atmung ausgeführt werden. Zudem verbindet diese Yoga Form die mentale Wirkung auf unseren Geist mit positiven körperlichen Aspekten. Durch die dynamische Abfolge gibt Vinyasa Yoga dem Yogi/Yogini die Möglichkeit, Entspannung und Anstrengung gleichermaßen zu erreichen. Einerseits hat man einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag und kann seinen Geist beruhigen, andererseits geht Vinyasa Yoga mit viel Bewegung in die Tiefenmuskulatur, es werden Blockaden gelöst, Energien freigesetzt und viele positive Wirkungen auf Körper und Geist erzielt.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

**Bitte mitbringen:**

Matte, Decke, Getränk





Vohenstrauß

V26301681

Dienstag, 04.11.2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 4x

40 €

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

## VINYASA YOGA MIT MIRIAM AM VORMITTAG

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin

Vohenstrauß

V26301702

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr, 6x

45 €

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

## MEDITATION FÜR ANFÄNGER

Cordula Kölbl

Meditation wird seit langem eingesetzt um Ruhe und körperliche Entspannung zu fördern. Das seelische Gleichgewicht zu verbessern, Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit zu steigern.

Warum Meditation?

Kann den Stress abbauen (z.B. bei Bluthochdruck und Angstzuständen), kann die Konzentration steigern, kann die Selbstwahrnehmung verbessern, fördert die Achtsamkeit für die allgemeine, körperliche Gesundheit.

Meditation wirkt sich spürbar auf die Psyche aus, weniger stressanfällig. Es stellt sich ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Dies kann sich wiederum positiv auf körperliche Aspekte wie Bluthochdruck und unser Immunsystem auswirken. Meditation kann den Geist beruhigen und kann die Konzentration verbessern.

**Bitte mitbringen:**

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken

Vohenstrauß

V26301703

Dienstag, 24.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 6x

45 €

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

## MEDITATION FÜR ANFÄNGER

Cordula Kölbl





## SELBSTVERTEIDIGUNG - FITNESS - BEWEGUNG

Vohenstrauß

V26300112

Samstag, 11.10.2025, 17.00 - 18.30 Uhr, 2x

19 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Josef Pflaum

Das Ziel des Kurses ist:

Selbstbewusstsein stärken:

Frauen sollen ein stärkeres Selbstwertgefühl und Vertrauen in ihre Fähigkeiten entwickeln.

Körperliche Fähigkeiten verbessern:

Techniken zur Verteidigung erlernen, die einfach, effektiv und realistisch sind.

Psychologische Stärkung:

Strategien zur Angstbewältigung und Stressreduktion in gefährlichen Situationen.

Präventive Maßnahmen:

Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen.

Praxisnahe Übungen können nicht nur die körperliche Reaktion, sondern auch die Fähigkeit, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, stärken.

**Bitte mitbringen:**

Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung, Getränk

Vohenstrauß

V26302216

Dienstag, 23.09.2025, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x

90 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Nach einem kurzen Warm-up wird mit leicht erlernbaren Schrittfolgen bei fetziger Musik die Kondition trainiert.

Durch abwechslungsreiche Workouts, die sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining beinhalten, können die Teilnehmer ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig lernen, wie sie langfristig gesund und fit bleiben können.

Dabei werden mal Steps verwendet oder ein intensives Intervalltraining gemacht. Bei dem anschließenden Kräftigungsteil geht es daran, sowohl die Rücken- und





## GESUNDHEIT

Schultermuskulatur zu kräftigen, als auch die Problemzonen (Bauch - Beine - Po) zu bearbeiten. Gelenkschonendes Arbeiten steht dabei immer im Vordergrund. Wer jetzt neugierig geworden ist, nichts wie los und anmelden!

### Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte,

Vohenstrauß

V26302217

Dienstag, 13.01. - 07.04.2026, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x

90 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

## BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Vohenstrauß

V26302222

Mittwoch, 01.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x

69 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

## BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Das Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Wir verbessern deine körperliche Fitness, stärken deine Muskulatur, fördern deine Ausdauer, steigern dein Wohlbefinden.

Wir beginnen den Kurs mit einer leichten Aerobic- oder Stepchoreographie und kräftigen im Anschluss die gesamten großen Muskelgruppen mit diversen Zusatzgeräten wie Hanteln oder Tubes. Die Stunde schließen wir mit einem intensiven Stretching ab.

Wir helfen dir deine Fitnessziele zu erreichen und dass du Spaß an der Bewegung bekommst.

Gleichzeitig fördern wir dein Körperbewusstsein und gehen auf deine persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein.

### Bitte mitbringen:

Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk



Vohenstrauß

V26302225

Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x

69 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Vohenstrauß

V26302235

Montag, 29.09.2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x

70 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Indem ganze Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke gleichzeitig trainiert werden, stabilisieren wir deinen Körper ganzheitlich.

Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Die Übungen werden von leicht bis schwer gesteigert, wodurch jeder auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren kann.

Du wirst systematisch in die Technik und Vorteile des Trainings mit Kettlebells eingeführt, um deine körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig Sicherheit und Prävention von Verletzungen zu gewährleisten.

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörperworkout, hält dich fit, gesund.

### Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

Vohenstrauß

V26302236

Montag, 12.01.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x

70 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11**

## KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann





Vohenstrauß

V26302241

Montag, 29.09.2025, 19.30 - 20.15 Uhr, 10x

50 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

## STRONG ME – MIT KARIN – BAUCH-BEINE-PO

Karin Klotz

Du startest mit einem aktivierenden Warm-up das deinen Körper optimal auf folgende Training vorbereitet.

Die Übungen trainieren große Muskelpartien, sorgen sogar nach dem Training für einen Nachbrenneffekt und straffen den Körper. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen von diesem Workout.

Beim abschließenden cool down kannst du dich entspannt durchdehnen!

Der Kurs kann auf Wunsch auch verlängert werden.

### Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Vohenstrauß

V26302242

Montag, 12.01.2026, 19:30 - 20:15 Uhr, 10x

50 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

## STRONG ME – MIT KARIN – BAUCH-BEINE-PO

Karin Klotz

Vohenstrauß

V26302533

Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x

99 €

**Vohenstrauß, Hallenbad, Schwimmerbecken,**

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Doris Bauer

Der Kurs ist für Damen und Herren, junge Erwachsene und Erwachsene bis ins Seniorenalter gedacht.

Wir machen Sie in Kleingruppen mit dem Element Wasser vertraut. Sie erlernen die Fähigkeit kurze Schwimmstrecken zu bewältigen. Sie üben die Schwimmgrundbewegungen, vorzugsweise das Brustschwimmen.



Unser Erwachsenenschwimmkurs richtet sich an Personen ab 18 Jahren, die entweder das Schwimmen erlernen oder ihre vorhandenen Schwimmfähigkeiten verbessern möchten. Ziel ist es, Sicherheit im Wasser zu erlangen  
Ziel ist es, den Teilnehmenden Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser zu vermitteln, sodass sie sich angstfrei und kompetent im Wasser bewegen können.

**Bitte mitbringen:**

Eintritt Hallenbad

Moosbach	V26302510
Dienstag, 16.09.2025, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x	60 €
<b>Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14</b>	

**AQUA-FIT MIT KARIN**

Karin Klotz

Neuanmeldungen nur auf Warteliste möglich!!!

Moosbach	V26302511
Dienstag, 16.09.2025, 20.00 - 20.45 Uhr, 12x	60 €
<b>Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14</b>	

**AQUA-FIT MIT KARIN**

Karin Klotz

Neuanmeldungen nur auf Warteliste möglich!!!

Moosbach	V26302520
Freitag, 19.09.2025, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x	60 €
<b>Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14</b>	

**AQUA-FIT MIT KARIN**

Karin Klotz

Neuanmeldungen nur auf Warteliste möglich!!!





Moosbach

V26302521

Freitag, 19.09.2025, 20.00 - 20.45 Uhr, 12x

60 €

**Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14**

## AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Neuanmeldungen nur auf Warteliste möglich!!!

Georgenberg

V26302621

Mittwoch, 24.09.2025, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x

45 €

**Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum**

## VITALGYMNASTIK

Irene Bock

Vitalgymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte. Verbessern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Leistungsfähigkeit indem sie eine ganzheitliche Herangehensweise an Bewegung und Gesundheit kennenlernen. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, ebenso die Problemzonen. Individuelle Bedürfnisse und Ziele werden berücksichtigt, die Teilnehmer zu Selbstreflexion und Eigenverantwortung ermutigt und die Freude an der Bewegung gefördert. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

### Bitte mitbringen:

Matte, Getränk

Georgenberg

V26302622

Mittwoch, 07.01.2026, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x

54 €

**Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum**

## VITALGYMNASTIK

Irene Bock





Vohenstrauß

V26303112

Mittwoch, 14.01.2026, 19.30 - 20.30 Uhr, 10x

95 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## BECKENBODENGYMNASTIK

Doris Bauer

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

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk

Materialkosten 4,50 EUR für Ball und Broschüren

Vohenstrauß

V26302700

Mittwoch, 08.10.2025, 09.00 - 10.15 Uhr, 4x

60 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshaus Weg 11

## FITDANKBABY®MINI AKTIV MIT BABY (AB 3 MONATEN)

Katharina Reber

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun. Wenn es deinem





Baby Spaß macht, macht es dir Spaß und du bleibst motiviert. Im Kurs geht es erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Decke,  
Trainingsgurt wird von der Dozentin gestellt

Vohenstrauß

V26302702

Mittwoch, 12.11.2025, 09.00 - 10.10 Uhr, 4x

60 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

### FITDANKBABY®MINI AKTIV MIT BABY (AB 3 MONATEN)

Katharina Reber

Vohenstrauß

V26302701

Mittwoch, 08.10.2025, 10.30 - 11.45 Uhr, 4x

60 €

**Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11**

### FITDANKBABY®MAXI AKTIV MIT KRABELKIND (AB 8 MONATEN)

Katharina Reber

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst. Auf dein Rückbildungs- und Fitnesslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass du effektive und sinnvolle Trainingsreize bekommst.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Decke,  
Trainingsgurt wird von der Dozentin gestellt





Vohenstrauß	V26302703
Mittwoch, 12.11.2025, 10.30 - 11.45 Uhr, 4x	60 €
Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

## FITDANKBABY® AKTIV MIT KRABELKIND (AB 8 MONATEN)

Katharina Reber

Vohenstrauß	V26303310
Freitag, 19.09.2025, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x	115 €
Vohenstrauß, vhs Studio-Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

## FT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert.

**Bitte mitbringen:**

Matte, Sportschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß	V26303312
Freitag, 09.01.2026, 18.30 - 19.45 Uhr, 12x	139 €
Vohenstrauß, vhs Studio-Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11	

## FIT FÜR DEN ALLTAG- GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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





Waidhaus

V26303412

Mittwoch, 24.09.2025, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x

115 €

Waidhaus, Schule, Turnhalle

## FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

### Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Waidhaus

V26303413

Mittwoch, 14.01.2026, 18.30 - 19.45 Uhr, 12x

139 €

Waidhaus, Schule, Turnhalle

## FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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





## GESUNDHEITSPFLEGE

Vohenstrauß

V26304110

Samstag, 18.10.2025, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x

55 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

### ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank

Erste Hilfe am Kind ist ein besonderer Kurs. Dieser Kurs ist nicht nur gut für Eltern und Groß-Eltern. Er ist zum Beispiel auch gut für Erzieher. In einem Kinder-Not-Fall muss man richtig handeln.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu ergreifen sind.

Weitere Themen:

Knochenbrüche

Schock

Kontrolle der Vitalfunktionen

Stabile Seitenlage

Beatmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Vergiftungen

Erkrankungen im Kindesalter

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Hier erlernen Sie die verschiedenen Maßnahmen und Notfälle bei Säuglingen und Kindern schnell zu erkennen und sachgerecht zu behandeln:

Notruf, Absichern, Vitalfunktionen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Auffinden von Kindern, Training verschiedener Notfallsituationen, Vergiftungen, kindgerechte Vorsorge im Haushalt.

Vohenstrauß

V26304112

Samstag, 07.03.2026, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x

55 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

### ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank





Vohenstrauß

V26304113

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr.

*ohne Gebühr-  
Anmeldung  
erforderlich*

**Vohenstrauß, vhs online**

## ERSTE HILFE AM KIND - KINDERLEICHT

Karin Zabler

Sie fragen sich:

was gehört in die Hausapotheke?

was mache ich bei Fieber?

wann muss ich zum Arzt?

Eine Anmeldung ist erforderlich! Sie erhalten 1-2 Tage vor Veranstaltungsbeginn einen Link, über den Sie teilnehmen können.

Kooperationsveranstaltung von Landratsamt Neustadt/WN - Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, "KoKi - Netzwerk frühe Kindheit".

Vohenstrauß

V26304114

Donnerstag, 04.12.2025, 19.00 - 21.30 Uhr.

15 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## PERSÖNLICHE NOTFALLVORSORGE UND RICHTIGES HANDELN IN NOTSITUATIONEN

Jürgen Sollfrank

Die persönliche Notfallvorsorge beinhaltet die Vorbereitung von Menschen auf eine Ausnahmesituation (wie Unwetter, Feuer, Hochwasser, Gefahrstoffe) und die Stärkung ihrer Fähigkeiten, sich und anderen in einer solchen Situation zu helfen.

Extreme Wetterereignisse, Brände oder Hochwasser können uns plötzlich und unvorbereitet treffen. Eine gute Notfallvorsorge hilft, in solchen Ausnahmesituationen schnell und besonnen zu handeln.

Unwetter und Hochwasser:

Starke Regenfälle oder Stürme können zu Überschwemmungen, Stromausfällen und erheblichen Schäden führen. Wichtig ist es, Wetterwarnungen ernst zu nehmen und frühzeitig Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Dazu gehört es, gefährdete Bereiche zu meiden, wichtige Dokumente und Wertsachen in Sicherheit zu bringen und sich über Fluchtwege zu informieren.

Feuer:

Ein Brand breitet sich oft in wenigen Minuten aus. Deshalb sollten Rauchmelder installiert und regelmäßig überprüft werden. Ein Notfallplan – zum Beispiel, wie alle Bewohner das Gebäude sicher verlassen können – kann Leben retten.



Feuerlöscher sollten griffbereit sein, und jeder im Haushalt sollte wissen, wie man sie benutzt.

Vorsorge und Vorbereitung:

Ein Vorrat an Trinkwasser, haltbaren Lebensmitteln und Medikamenten kann im Ernstfall entscheidend sein. Taschenlampen, Batterien, ein Radio (möglichst mit Kurbel oder Akku), Verbandsmaterial und wichtige Telefonnummern sollten immer schnell erreichbar sein.

Achte darauf, dass Handys geladen sind oder eine Powerbank bereitliegt.

Informiere dich regelmäßig über aktuelle Warnmeldungen (z. B. Warn-Apps oder lokale Radiosender).

Im Notfall: Bewahren Sie Ruhe und bringen Sie sich und andere in Sicherheit.

Folgen Sie den Anweisungen der Einsatzkräfte.

Eine gute Vorbereitung hilft, in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Schäden zu begrenzen. In unseren Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Notfallvorsorge konkret umsetzen können.

Vohenstrauß

V26304200

Samstag, 25.10.2025, 14.00 - 16.30 Uhr.

18 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## ERSTE HILFE AM HUND-NOTVERSORGUNG BEI HUNDEN

Dr. med.vet. Hubert Reindl

Egal ob Autounfall, Verletzungen oder Verbandskunde – Dr. Reindl zeigt Ihnen, was zu tun ist.

Auch Schock, Magendrehung, Vergiftungen, Hitzschlag und Unterkühlung stehen auf dem Programm.

Und das ist noch nicht alles: Sie erfahren, wie Sie bei Insektenstichen, Durchfall, Erbrechen, Augen- und Ohrenproblemen schnell helfen können.

Es wird auch auf Themen wie Zahnstein, Krallen, Analbeutel und Parasiten eingegangen. Diese häufig übersehenen Probleme können das Wohlbefinden Ihres Hundes erheblich beeinträchtigen, und es ist wichtig, frühzeitig handeln zu können. So sind Sie bestens vorbereitet, um Ihrem Vierbeiner auf natürliche Weise zu helfen. Dieser Kurs richtet sich an alle Hundebesitzer:innen, die die Gesundheit und Sicherheit ihres treuen Begleiters ernst nehmen.

Tierarzt Dr. Reindl steht Ihnen mit praktischen Übungen und anschaulichen Demonstrationen zur Seite, damit Sie die erlernten Fähigkeiten sofort anwenden können. Egal, ob Sie ein neuer Hundebesitzer oder ein erfahrener Hundefreund sind, dieser Kurs bietet wertvolles Wissen und praktische Tipps für jeden.

Melden Sie sich jetzt an und sorgen Sie dafür, dass Sie in jeder Notlage die Ruhe bewahren und Ihrem Hund effektiv helfen können.





## ESSEN UND TRINKEN - ERNÄHRUNG

Waidhaus

V26305210

Samstag, 31.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr.

25 €

**Waidhaus, Katl's Backstube, Brauhausgasse 22 in  
92726 Waidhaus**

### KAICHLA

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein alter Brauch ist es an Festtagen wie Kirchweih oder zu Hochzeiten Kaichla, oder auch Ausgezogene genannt, zu backen. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir mit wenig Zutaten einen lockeren Hefeteig zu. Der Teig wird so geformt, dass die Kaichla in der Mitte ganz dünn sind und außen einen gleichmäßigen dicken Rand haben. Sie werden in heißem Schmalz schwimmend ausgebacken und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreut. Die Dozentin erklärt Ihnen die richtige Technik und gibt Ihnen Tipps, z. B. die richtige Temperatur, damit uns die Kaichla gelingen.

#### Bitte mitbringen:

Kochschürze, Aufbewahrungsbox,  
Verzehrskosten in der Kursgebühr enthalten

Waidhaus

V26305211

Samstag, 21.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr.

26 €

**Waidhaus, Katl's Backstube, Brauhausgasse 22 in  
92726 Waidhaus**

### SCHMIERKUCHEN-OSTERFLECKEN

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein weiteres altes Brauchtumsgebäck ist der Schmierkuchen, der seinen Namen von der Schicht hat.

Der Belag wird auf den Boden des Hefeteiges gestrichen. Dieser Kuchen kann stolze Ausmaße haben und wird in verschiedenen Regionen unterschiedlich zubereitet. Es gibt Quarkschmier, Grießschmier, Mohnschmier, Butterschmier, Apfelschmier und Zwetschgenschmier. Gemeinsam mit der Dozentin erlernen sie die Zubereitung eines lockeren Hefeteiges und stellen die verschiedenen Schmierarten her. Zum Schluss werden die Schmierkuchen noch mit Weinbeeren und Butterstreuseln verfeinert.

#### Bitte mitbringen:

Kochschürze, Behälter,  
Verzehrskosten in der Kursgebühr enthalten



Vohenstrauß

V26305213

Samstag, 11.10.2025, 15.00 - 19.00 Uhr.

35 €

**Vohenstrauß, Förderschule, Pestalozzistraße 7,  
Raum 2.04**

## EINE KULINARISCHE REISE DURCH DEN ORIENT

Meriam Khelil

**Verzehrskosten sind in der Kursgebühr enthalten**

Tauche ein in die aromatische Welt der arabischen Küche!

Von duftendem Couscous über würzige Falafel bis hin zu süßen Desserts – gemeinsam entdecken wir die Vielfalt und Raffinesse traditioneller arabischer Gerichte.

Was erwartet dich?

Einführung in die Gewürzkunde des Orients

Gemeinsames Kochen typischer Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts

Tipps und Tricks aus der arabischen Hausküche

Gemeinsames Essen in gemütlicher Runde

Lass dich von orientalischen Aromen verzaubern – wir freuen uns auf dich!

Verzehrskosten im Preis inbegriffen.

**Bitte mitbringen:**

Behälter mitbringen, Schürze, Einmalhandschuhe

Vohenstrauß

V26305301

Donnerstag, 27.11.2025, 15.00 - 16.30 Uhr.

19 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## ZWISCHEN ÜBERGEWICHT UND DIÄTENWAHN

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologe

Streben Sie Ihr Normalgewicht an, aber erreichen es nicht? Können Sie manchmal nicht aufhören zu essen, obwohl Sie längst satt sind? Haben Sie schon viele Diäten ausprobiert? Entdecken Sie immer die neusten Abnehm-Methoden und scheitern mit ihnen?

Was ist dran an den aktuellen Diät-Trends? Halten Sie, was Sie versprechen? Der Vortrag erklärt, warum Diäten nicht funktionieren und wie man sein Wohlfühlgewicht trotzdem erreichen kann.





# SPRACHEN

Vohenstrauß

V26423112

Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x

135 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-FORTGESCHRITTENE-VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Vohenstrauß

V26423115

Dienstag, 07.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x

110 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, der Entwicklung von Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erlernen Grundlagen der Aussprache und Betonung, den systematischen Aufbau eines Basiswortschatzes z. B. Zahlen, Farben, Alltagsgegenstände. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute, über die tschechischen Kultur, Traditionen und sozialen Normen.

Vohenstrauß

V26423116

Dienstag, 13.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x

135 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Vohenstrauß

V26423118

Montag, 20.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

110 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock



## TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

**Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro**

Vielleicht planst du eine Reise nach Tschechien, hast tschechische Freunde oder interessierst dich einfach für die Sprache und Kultur.

Sie erlernen Grundlagen der Aussprache und Betonung, den systematischen Aufbau eines Basiswortschatzes (z. B. Zahlen, Farben, Alltagsgegenstände) und bekommen eine Einführung in das tschechische Alphabet.

Vohenstrauß

V26423119

Mittwoch, 14.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x

135 €

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

**Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro**

Vohenstrauß

V26404010

Montag, 06.10. - 20.11.2025, 08:15 - 13:15 Uhr, 34x

Ohne Gebühr

**Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

## KURS ZUR ALPHABETISIERUNG FÜR ASYLSUCHENDE-ALPHA ASYL

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse, Erika Grötsch

Lesen und schreiben lernen in der Fremdsprache Deutsch ist der Schwerpunkt dieses Kurses. Am Anfang steht eine individuelle Kurzdiagnostik der Schriftkompetenz. Je nach individuellen Lernständen werden folgende Kenntnisse vermittelt:

**Der Kurs richtet sich an Personen, die noch nicht länger als zwei Jahre in Bayern sind und aktuell keinen Zugang zu einem Integrationskurs mit Alphabetisierung haben.**





# BERUF

## QUALIFIKATION FÜRS ARBEITSLEBEN

Vohenstrauß

V26500200

Montag, 03.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Steve Windisch

**Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten**

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Vohenstrauß

V26500201

Dienstag, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## MENTAL STARK DANK RESILIENZ - AUCH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Steve Windisch

**Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten**

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse



einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Vohenstrauß

V26500202

Montag, 29.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs zoom

## INNERE BALANCE TROTZ VOLLEM ALLTAG

Steve Windisch

***Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten***

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Moosbach

V26500801

Freitag, 03.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr.

60 €

Moosbach, Schloß Burgtreswitz

## SACHKUNDELEHRGANG FÜR FALLENJAGD-AUCH FÜR NICHTJÄGER

BJV-Kreisgruppe Vohenstrauß e.V.

***Nur telefonische Anmeldung möglich!***

Auch für Nichtjäger

**SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!**





Vohenstrauß

V265011241

Vohenstrauß

V26501241

Montag, 22.12.2025, 13:00 - 14:30 Uhr.

19 €

**Vohenstrauß, vhs online**

## UNTERHALTUNGSMÖGLICHKEITEN IM NETZ – MEDIEN, BÜCHER, FILME, VIDEOS & SPIELE

Christa Weny

Das Internet bietet viele unterhaltsame Möglichkeiten – egal ob Sie gerne lesen, Filme schauen, spielen oder einfach Neues entdecken möchten. In diesem Vortrag erhalten Sie einen praktischen Überblick über die vielfältigen digitalen Angebote zur Freizeitgestaltung – speziell auch mit Blick auf eine altersgerechte Nutzung.

Folgende Themen erwarten Sie:

Online-Zeitung lesen: Wie Sie die aktuellen Nachrichten kostenlos oder kostenpflichtig im Internet verfolgen können

Bücher ausleihen & online lesen: Vorstellung von digitalen Bibliotheken und Lese-Apps

Mediatheken der TV-Sender: Wie sie verpasste Sendungen und Filme legal nachholen können

Youtube sinnvoll nutzen: Unterhaltung, Dokumentationen, Musik und Lerninhalte entdecken

Altersgerechte Spiele im Netz: Gedächtnistraining, Rätsel & Co. – sicher und unterhaltsam spielen

Vohenstrauß

V265011242

Dienstag, 17.02.2026, 12:30 - 14:00 Uhr.

19 €

**Vohenstrauß, vhs online**

## DIGITALES WISSEN ERLANGEN - WAS MAN HEUTE UNBEDINGT WISSEN SOLLTE

Christa Weny

Ob zu Hause oder unterwegs – digitale Geräte und Internetdienste gehören heute zum Alltag. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang damit sicher. In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Einstieg in die digitale Welt. Ziel ist es, die wichtigsten Begriffe zu erklären, zentrale Funktionen zu zeigen und Ihnen die Sicherheit im Umgang mit Technik zu geben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Themen im Überblick:

EDV-Grundlagen: Einführung in die Begriffe wie Desktop, App, Cloud, Update, Browser u.v.m



Virenschutz und Sicherheitssoftware: Warum es wichtig ist – und wie Sie Ihren Computer und Smartphone schützen  
 Risiken im Netz: Phishing, unseriöse Webseiten – wie Sie Gefahren erkennen und vermeiden  
 Umgang mit E-Mails: E-Mails sicher lesen, erkennen von Spam und gefährlichen Anhängen  
 Onlinebanking: Sicher bezahlen und Überweisungen online tätigen – TAN-Verfahren, Apps  
 Datenschutz und Datensicherheit: Wie kann ich meine Privatsphäre schützen?

Vohenstrauß

V26501301

Donnerstag, 09.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr.

15 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

## WIE BEDIENE ICH MEIN HANDY/SMARTPHONE RICHTIG?

Bernd Koller

**Weitere Termine auf Anfrage möglich!**

Haben Sie sich ein Handy/Smartphone gekauft und sind nun ratlos, wie dieses komplizierte kleine Telefon mit seinen vielen Funktionen zu bedienen und zu programmieren ist? Die Gebrauchsanweisung ist viel zu unverständlich und schafft mehr Verwirrung als Durchblick?

Inhalte:

Telefonieren mit dem Handy/Smartphone

Eintragungen in das Adressbuch

Versendung von WhatsApp und SMS

Individuelle Einstellungen (z.B. Klingeltöne, Terminfunktion, Wecker Funktion)

Weitere Termine auf Anfrage!

**Bitte mitbringen:**

Handy/Smartphone

Vohenstrauß

V265021400

Donnerstag, 02.10.2025, 13:00 - 14:30 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs online

## ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA) UND GESUNDHEITS-APP - EIN ÜBERBLICK FÜR VERSICHERTE UND INTERESSIERTE

Christa Weny

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran – mit der elektronischen Patientenakte (ePA) und Gesundheits-Apps stehen Patientinnen und Patienten



neue digitale Möglichkeiten zur Verfügung, ihre Gesundheitsdaten zu verwalten und zu nutzen. Dieser Online-Vortrag bietet Ihnen einen kompakten, verständlichen Überblick über die wichtigsten Funktionen, Chancen und Herausforderungen dieser digitalen Angebote.

Sie erfahren:

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA) und wie funktioniert sie?

Welche Daten können in der ePA gespeichert werden?

Was ist eine Gesundheits-App und wie unterscheiden sich die App-Typen?

Datenschutz und Datensicherheit: Wer hat Zugriff auf meine Gesundheitsdaten?

Vohenstrauß

V26506101

Dienstag, 07.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs online

## TEILZEITFALLE - WIE FRAU TROTZDEM EINE HOHE RENTE ERREICHEN KANN

Almuth Barnstedt

Frauen werden schlechter bezahlt (Gender Pay Gap), haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger.

Das erfordert kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln.

Wie kann Frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen wegen beispielsweise Teilzeit gibt es Lösungen.

In diesem Vortrag zeigt die Referentin:

Wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender Pension Gap) ist und warum das so ist,

Welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt,

Welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist,

Wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann,

Welchen "typisch weiblichen" Herausforderungen Frau sich stellen muss.

Dies und weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt.

Sie erhalten nach der Anmeldung detaillierte Anleitungen für die Nutzung von Zoom

- bzw. finden diese auch hier: <https://www.vhs-straubing.de/zoomx>

Vohenstrauß

V26506102

Dienstag, 20.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr.

9 €

Vohenstrauß, vhs online

## TEILZEITFALLE - WIE FRAU TROTZDEM EINE HOHE RENTE ERREICHEN KANN

Almuth Barnstedt



Vohenstrauß

V26507509

Donnerstag, 02.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr.

23 €

Vohenstrauß, vhs online

## CANVA-EINSTIEG: ERSTELLUNG VON GRAFIKEN FÜR INSTAGRAM

Miriam Dobmeier

Möchten Sie ansprechende und professionelle Instagram-Beiträge gestalten, die zu Ihnen und Ihrem Auftritt passen, ohne stundenlang am Design zu feilen?

In diesem Online-Vortrag lernen Sie die Grundlagen von Canva kennen: dem kostenlosen, benutzerfreundlichen Grafiktool für Social Media.

Sie erfahren, wie Sie schnell und einfach Vorlagen für Posts, Stories und Reels erstellen, Ihre eigenen Farben und Schriften hinterlegen und einen übersichtlichen Redaktionsplan in Canva anlegen. So können Sie Ihre Inhalte effizient planen und dabei viel Zeit sparen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Instagram nutzen und mehr Struktur und Stil in ihre Inhalte bringen möchten, ganz ohne Design-Vorkenntnisse.

Vohenstrauß

V26507510

Donnerstag, 12.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr.

21 €

Vohenstrauß, vhs online

## CHAT GPT

Miriam Dobmeier

Möchten Sie regelmäßig gute Inhalte auf Instagram veröffentlichen, haben aber manchmal keine Zeit, keine Ideen oder die passenden Worte?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie ChatGPT sinnvoll für Ihre Content-Erstellung einsetzen können und dabei trotzdem authentisch und persönlich bleiben.

Sie lernen praxisnah, wie Sie zielführende Prompts formulieren, Content-Ideen entwickeln, Texte optimieren und Ihre Redaktionszeiten deutlich verkürzen.

So gelingt es Ihnen, hochwertige und stimmige Inhalte für Ihre Zielgruppe zu erstellen, mit weniger Aufwand und mehr Leichtigkeit.

**BITTE FRÜHZEITIG ANMELDEN!**





JUNGE vhs

# JUNGE vhs

Vohenstrauß

V26600101

Samstag, 08.11.2025, 15:45 - 16:45 Uhr, 1x

4 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11

## HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS? 8-11 JAHRE

Paulina Stahl

*für Kids von 8-11 Jahren*

Du liebst Musik, Bewegung und coole Moves? Dann bist du bei den HIP-HOP KIDS genau richtig!

Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder ein Anfänger bist – unser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, deine Tanzskills zu verbessern und jede Menge Spaß zu haben. In unserem Hip-Hop-Tanzkurs für Kinder lernst du spielerisch angesagte Tanzschritte, trainierst dein Rhythmusgefühl und hast jede Menge Spaß.

**Bitte mitbringen:**

Turnschuhe, Getränk

Vohenstrauß

V26600105

Samstag, 08.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 1x

4 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,  
Neuwirtshäuser Weg 11

## HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS?

Paulina Stahl

*für Kids ab 12 Jahren*

Vohenstrauß

V26601530

Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 10:45 Uhr, 6x

48 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

## ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 3 - 6 JAHREN

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



Bereits im Kindesalter ist die Fähigkeit zu entspannen von hoher gesundheitlicher Bedeutung, um mit Leistungsdruck und Stress umgehen zu können. Mit entsprechenden Entspannungseinheiten können bereits bei Heranwachsenden psychische Ressourcen aufgebaut und die Achtsamkeit von klein auf geschult werden. Durch einen altersgerecht aufgebauten Kurs erlernen die Kinder spielerisch verschiedene Entspannungstechniken. Wir führen in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken durch:

Wahrnehmungsübungen wie fühlen, riechen, schmecken, hören  
Bewegungsspiele / Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen, Yogageschichten, welche die Kinder durch verschiedene Übungen zur Ruhe kommen lässt, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Massagen.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Vohenstrauß

V26601531

Samstag, 11.10.2025, 11:00 - 11:45 Uhr, 6x

48 €

**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

Vohenstrauß

V26602310

Mittwoch, 08.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x

80 €

**Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken**

## SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

**1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat**

In unseren Schwimmkursen steht das Vertrauen zum Wasser im Vordergrund. Dazu ist es wichtig, dass die Kinder angstfrei mit dem Medium Wasser umgehen und mit Spaß bei der Sache sind.

Voraussetzungen für den Schwimmkurs:

Das Kind soll Schwimmen lernen wollen. Die Kinder sollten wassergewöhnt sein!!!

Es muss für die Kleinen ganz normal sein, dass Wasser von oben kommt und übers Gesicht läuft (Lidschlussreflex)

Verzichtet bei Krankheit aufs Baden.





Aus pädagogischen Gründen dürfen die Eltern bitte nicht mit ins Schwimmbad kommen.

Ohne Angabe der Bankdaten ist keine Kursanmeldung möglich!

**Bitte mitbringen:**

Eintritt für's Hallenbad

Vohenstrauß

V26602311

Mittwoch, 08.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

80 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

## SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

**1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat**

Vohenstrauß

V26602313

Mittwoch, 14.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x

80 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

## SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

**1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat**

Vohenstrauß

V26602314

Mittwoch, 14.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 10x

80 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

## SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

**1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat**



Vohenstrauß	V26607001	
Montag, 29.09.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x		95 €
<b>Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum</b>		

## SING & RHYTHMUSSPIEL-FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Ute Sommer

In diesem Kurs sollen den Kindern erste musikalische Kenntnisse, Fähigkeiten und musikalisches Ausdrucksvermögen spielerisch in einer Kombination aus Singen und Rhythmusspielen nahegebracht werden. Denn besonders im Vorschul- und Grundschulalter werden wichtige Weichenstellungen für spätere umfassende Lernfähigkeiten gebildet. Die kindliche Lust an Bewegung, Musikhören und am Kennenlernen verschiedener Musikinstrumente soll in einem kreativen Freiraum gefördert werden.

Vohenstrauß	V26607003	
Montag, 29.09.2025, 16:00 - 16:45 Uhr, 10x		72 €
<b>Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum</b>		

## SING & RHYTHMUSSPIEL-FÜR KINDER VON 6 - 8 JAHREN

Ute Sommer

Vohenstrauß	V26605600	
Mittwoch, 08.04.2026, 09:30 - 11:30 Uhr.		<i>ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich</i>
<b>Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock</b>		

## LEGO SPIKE PRIME

BayernLAB Nabburg

**Für Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren**

Wir steigen mit Lego Spike Prime in die Welt der Robotik ein. Zunächst darfst du mit den berühmten bunten Steinchen deinen eigenen Roboter bauen. Anschließend wird er von Dir programmiert und zum Leben erweckt. Durch Anwendung von Sensoren, die auf Berührung, auf Distanzen oder auf Helligkeitsunterschiede reagieren, kann der Roboter dann über eigene Programme gesteuert werden und einen Parcours fahren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.





## WIE MELDE ICH MICH AN?

### Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich, persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen.

**Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.**

Die vollständigen Anmeldebedingungen finden Sie in unseren AGB's (Allgemeine Geschäftsbedingungen) unter [www.vhs-vohenstrauß.de/kontakt/agb](http://www.vhs-vohenstrauß.de/kontakt/agb)

### Wie meldet man sich an?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- Warenkorb auf unserer Homepage
- telefonisch unter Tel.09651 398096-0
- per E-Mail unter [info@vhs-vohenstrauß.de](mailto:info@vhs-vohenstrauß.de)
- persönlich im Büro.

### Wann meldet man sich an?

Bitte melden Sie sich möglichst rechtzeitig an, spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Je früher, desto besser für unsere Planung!

Es wird einige Tage vor Kursbeginn entschieden, ob der Kurs stattfindet. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, müssen wir den Kurs leider absagen. Bitte melden Sie sich also nicht zu kurzfristig an, damit nicht unnötig Kurse ausfallen müssen!

### Bekommt man eine Anmeldebestätigung?

Wenn Sie einen Kurs auf unserer Homepage über den Warenkorb buchen, erhalten Sie zunächst eine automatische Sendebestätigung des Eingangs Ihrer Anmeldung. Ihre Anmeldung wird automatisch an uns weitergeleitet und baldmöglichst bearbeitet. Sie erhalten von uns eine E-Mail, ob ein Platz für den gewünschten Kurs verfügbar ist und, falls ja, eine Anmeldebestätigung im Anhang der E-Mail.

### Bis zu welchem Zeitpunkt kann man absagen?

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Anmeldung bis zu drei Kalendertage vor Kursbeginn kostenlos zu stornieren.

**Nach Ablauf dieser Frist** ist ausschließlich in folgenden Fällen eine kostenfreie Stornierung möglich:

Ihnen ist aus gesundheitlichen Gründen eine Teilnahme nicht möglich. Als Nachweis benötigen wir bitte eine ärztliche Bescheinigung spätestens innerhalb von sieben Kalendertagen nach Ihrer Stornierung.

Es steht eine Ersatzperson zur Verfügung, die den stornierten Platz übernimmt. Falls eine Warteliste von uns geführt wird, haben diese Personen Vorrang vor von Ihnen genannten Personen. In beiden Fällen wird keine bzw. nur die anteilige Kursgebühr bei bereits wahrgenommenen Kursterminen berechnet. In allen anderen Fällen sind Sie bei Nichteinhaltung der oben genannten Frist zur Errichtung der vollen Kursgebühr verpflichtet.

### Hat man Chancen, wenn man auf einer Warteliste steht?

Es passiert immer wieder, dass krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen abgesagt wird. Manchmal auch sehr kurzfristig. Dann rufen wir Sie an und fragen nach, ob Sie einspringen möchten.

Wenn Sie sich auf der Warteliste vormerken lassen, ist dies für Sie unverbindlich. Sie können sich im Fall, dass ein Platz frei wird, entscheiden, ob Sie ihn wahrnehmen möchten oder nicht.

Falls wir lange Wartelisten haben, versuchen wir, einen Zusatzkurs oder zweiten Termin für eine Fahrt zu organisieren. Dann haben natürlich die Personen auf der Warteliste Vorrang vor Neuanmeldungen.



### **Sollte der Kurs ausfallen ...**

... weil die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht wurde, geben wir Ihnen rechtzeitig Bescheid. Hören Sie nichts von uns, findet der Kurs wie geplant statt.

### **Kann man sich für einen bereits begonnenen Kurs anmelden?**

Prinzipiell ist das möglich, soweit noch Plätze frei sind und der Kursinhalt einen Quereinstieg zulässt. Allerdings fällt auch bei einem späteren Einstieg in der Regel die volle Kursgebühr an. Bitte fragen Sie bei uns im Büro nach!

### **Teilnahmegebühren/Bezahlung**

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur einmaligen Abbuchung der für die entsprechende Veranstaltung genannten Gebühren.

Kosten, die im Programmheft für Lern- und Arbeitsmittel genannt sind, werden gesondert erhoben.

Die Stornogebühr bei Rücklastschrift aufgrund falscher Bankdaten oder mangelnder Deckung werden dem/der Teilnehmer/in weiterbelastet.

Falls die Kursgebühr nicht im Lastschriftverfahren eingezogen werden darf, ist die Gebühr bei Kursbeginn bar zu den angegebenen Öffnungszeiten zu entrichten.

**Ist eine Rechnung gewünscht, fallen zusätzlich Gebühren in Höhe von 3 € an.**

**Für nachträgliche Teilnahmebescheinigungen werden jeweils 5 € berechnet.**

Wir sind Mitglied:



Unsere AGBs und die aktuellen  
Datenschutzrichtlinien finden Sie  
auf unserer Website  
[www.vhs-vohenstrauß.de](http://www.vhs-vohenstrauß.de)



**Informieren Sie sich auch über  
das Programm unserer Partner- VHS  
Eschenbach i.d. OPf.**

VHS Eschenbach i.d.OPf. e.V.  
Angelika Denk  
Karlsplatz 29  
92676 Eschenbach i.d. OPf.  
09645 3459980  
[www.vhs-eschenbach.de](http://www.vhs-eschenbach.de)

