



Vohenstrauß

Programm

Herbst/Winter 2023/24

- Gesellschaft
- Sprachen
- Gesundheit
- Kultur
- Beruf
- Junge VHS



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



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



Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freunde der Volkshochschulen,

das neue Programm der Volkshochschulen Eschenbach und Vohenstrauss zeichnet sich durch abwechslungsreiche und qualitativ hochwertige Kurse aus und bietet jedem die Chance, sich persönlich weiterzubilden oder sich auf neue Herausforderungen vorzubereiten.

Die Bandbreite des Programms spiegelt aktuelle Bedarfe wider. Es wird regelmäßig an die Wünsche und Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer angepasst und reagiert auf gesellschaftliche Entwicklungen. Themen wie künstliche Intelligenz, Energiesparen oder Trends in der Geldanlage sind daher noch stärker in den Fokus gerückt.

Ich lade Sie ein, mit Ihrer VHS neugierig zu bleiben, Neues auszuprobieren und mit frischem Elan in den Herbst zu starten. Lernen Sie neue Sprachen, bringen Sie tolle Bilder an die Wände, entdecken Sie mehr über die Geschichte unserer Heimat oder bleiben Sie fit durch zahlreiche Kurse rund um Ihre Gesundheit. Auch Ihrer beruflichen Fortbildung und lebenslangem Lernen steht nichts mehr im Wege. Und sogar für Ihre Kinder ist etwas dabei. Was auch immer Sie angehen, tun Sie es mit Freude und tun Sie es gerne mit Ihrer Volkshochschule.

Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen. Nutzen Sie die Angebote Ihrer Volkshochschule und damit die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen zu lernen. Ich wünsche Ihnen alles Gute und viele Lerngelegenheiten.

Ihr

Andreas Meier
Landrat

Eine Bildungseinrichtung im
NEW Landkreis
Neustadt
an der Waldnaab



WIR SIND FÜR SIE DA

Geschäftsstelle

Wernberger Straße 12, 92648 Vohenstrauß

☎ 09651 398096-0

☎ 09651 398096-1

✉ info@vhs-vohenstraus.de

🌐 www.vhs-vohenstraus.de

Unser Team

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

Monika Kraus: Anmeldung, Kursberatung und Verwaltung

Sandra Wopmann: Anmeldung, Kursberatung und Verwaltung

Vorstand der Volkshochschule Vohenstrauß e.V.

1. Vorsitzender: Josef Zilbauer

2. Vorsitzender: Alfons Raab

Kuratorium: Bauriedl Markus, Dineiger Peter, Dr. Pruy Richard,
Gradl Martina, Grötsch Uli, Kreuzer Gertie, Münchmeier Uli, Poschenrieder Katrin,
Rewitzer Rainer, Sollfrank Karl, Wutzlhofer Andreas

Öffnungszeiten

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

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-vohenstraus.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.



AUS DEM INHALT



GESELLSCHAFT

| | |
|-------------------------------------|----|
| Ökonomie – Recht – Finanzen..... | 8 |
| Lesungen – Exkursionen..... | 18 |



KULTUR

| | |
|----------------------|----|
| Kreativ – Malen..... | 25 |
| Tanz..... | 27 |



GESUNDHEIT

| | |
|--|----|
| Selbstverteidigung..... | 31 |
| Entspannung – Stressbewältigung | 33 |
| Fitness – Bewegung | 43 |
| Naturheilkunde | 54 |
| Gesunde Ernährung – Kochen | 55 |
| Beauty | 58 |



SPRACHEN

| | |
|-------------------|----|
| Arabisch..... | 61 |
| Englisch | 62 |
| Spanisch..... | 62 |
| Tschechisch | 63 |



BERUF

| | |
|-------------------------------------|----|
| EDV – Digitale Teilhabe | |
| Word – Excel – Power-Point | 65 |
| Smartphone | 66 |
| Computer..... | 67 |



JUNGE VHS

| | |
|-----------------------|----|
| Entspannungskurs..... | 68 |
| Schwimmen | 69 |
| Singen/Rhythmus | 70 |

IMPRESSUM

| | |
|----------------------|--|
| Herausgeber: | Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Neustadt/WN |
| Redaktion: | Erika Grötsch |
| Layout: | BILD-PUNKTE Werbeagentur, www.bild-punkte.com |
| Anzeigen: | Erika Grötsch |
| Druck: | Druckerei Spintler |
| Auflage: | 1.500 Stück |
| Bildnachweis: | Foto Kraus, freepik.com/vladpetrovich70 |

NEU

Kurse, die neu
angeboten werden



online Kurse

ZPP

Kurse, die von der Krankenkasse gefördert werden



GEMEINDEN IM ÖSTLICHEN LANDKREIS



Waldthurn
Georgenberg
Pleystein
Waidhaus



Vohenstrauß
Leuchtenberg
Tännesberg
Moosbach
Eslarn



DABEI SEIN – Werden Sie Kursleiter/in bei der VHS



Die VHS – Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Neustadt/WN hat immer Bedarf an neuen Kursleiter/innen.

Was Sie grundsätzlich mitbringen sollten:

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen, Können und Verhalten. Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten.
- Sie sind in Ihrem Thema sattelfest, bereiten sich gründlich vor, können aber auch damit leben einmal etwas nicht (sofort) zu wissen.
- Ideal ist es natürlich, wenn Sie bereits Kurserfahrung in der Erwachsenenbildung, besonders an einer Volkshochschule, oder auch in anderen Bildungsbereichen mitbringen. Engagement im sozialen Bereich ist ebenso vorteilhaft.
- Kurserfahrung ist ebenso wie ein formeller Abschluss nur in einigen Kursbereichen Voraussetzung. Für Kurskonzeption und Kursvorbereitung haben wir sogar ein eigenes Fortbildungswesen unter www.kursif.de
- Was wir sonst noch schätzen: Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, sind zuverlässig, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren.



BEWERBEN SIE SICH GERNE:

VHS Vohenstrauß e.V.
Erika Grötsch
Wernberger Straße 12
92648 Vohenstrauß
☎ 09651 398096-0



GESELLSCHAFT



GESELLSCHAFT

ÖKONOMIE – RECHT – FINANZEN

Vohenstrauß

V24100021

Mittwoch, 25.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr.

*Ohne Gebühr,
Anmeldung erforderlich***Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

ENERGIESPAREN IM EIGENEN HAUSHALT

etz Nordoberpfalz, Corinna Loewert



Gebäudeeigentümer/innen, aber auch Mieter/innen haben vielfältige Möglichkeiten, Energie zu sparen und damit die Heiz- und Stromkosten zu senken. In dem Vortrag werden Hintergründe zur Energiewende, Tipps für Jedermann zum Energiesparen im eigenen Haushalt sowie die vielfältigen Möglichkeiten der Erneuerbaren Energien erläutert. Vorgestellt wird beispielsweise, wie Wasser, Strom und Wärme mit einfachen Kniffen gespart werden kann, wie man seine Heizanlage optimiert oder welche Vor- und Nachteile Dach- und Balkon-Photovoltaik-Anlagen bieten.

GESELLSCHAFT



Vohenstrauß

V24100022

Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr.

*Ohne Gebühr,
Anmeldung erforderlich***Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**

WÄRMEPUMPE

etz Nordoberpfalz, Matthias Rösch,

Wärmepumpen, die Wärmeerzeugung der Zukunft!

Im Neubau von Ein- und Zweifamilienhäusern ist die Nutzung von Umweltwärme durch Wärmepumpen mittlerweile zum Standard geworden. Allerdings kann der Einsatz einer Wärmepumpe nicht nur im Neubau zur Beheizung des Gebäudes Sinn ergeben, sondern auch in Altbauten.

Es wird im Vortrag ein Überblick zur Technik und zu der Anwendung verschiedener Wärmepumpenarten gegeben. Ob Neubau oder Altbausanierung, in beiden Fällen ist die Wahl dieses Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung und braucht erste Fingerzeige um alle wichtigen Details zu erkennen. Durch die Förderkonditionen des Förderprogramms Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) kann die Installation einer Wärmepumpe zudem gut gefördert werden. Beim Einsatz von Elektro-Wärmepumpen kann auch die Kombination mit einer eigenen Photovoltaik-Anlage in Betracht gezogen werden.

Im Detail werden folgende Wärmepumpen-Systeme besprochen:

- Luft-Wasser-Wärmepumpen
- Geothermie-Wärmepumpen
- Grundwasser-Wärmepumpen
- Trinkwarmwasser-Wärmepumpen
- Gas-Wärmepumpen
- Hybrider Einsatz von Wärmepumpen zusammen mit weiteren Wärmeerzeugern

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.

**INFORMIEREN SIE SICH AUCH ÜBER
DAS PROGRAMM UNSERER
PARTNER-VHS ESCHENBACH I.D.OPF.**



| | |
|--|-------------|
| Weiden | V24100200 |
| Mittwoch, 04.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr. | Ohne Gebühr |
| Weiden, Landgericht -Eingangsfoyer | |

BLICKPUNKT JUSTIZ

Matthias Bauer

Die Weidener Justiz öffnet dieses Jahr wieder ihre Pforten für interessierte Besucher der Öffentlichkeit, die gerne einmal hinter die Kulissen der Weidener Justiz blicken wollen. Dabei werden unter anderem die Besetzung der Gerichte, die Aufgabenbereiche der einzelnen Gerichtsabteilungen und die Einrichtungen des Weidener Justizgebäudes, welches 2016 seinen 50. Geburtstag feierte, durch Richter am Landgericht Matthias Bauer vorgestellt. Die Besucher haben auch Gelegenheit, Ihre Fragen im allgemeinen Interesse zur Weidener Justiz und zur Rechtsprechung und Strafverfolgung zu stellen.

| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24103210 |
| Montag, 18.09.2023, 18.30 - 21.00 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs zoom | |

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 | V24103212 |
| Donnerstag, 26.10.2023, 18.30 - 21.00 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs zoom | |

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 | V24103223 |
| Samstag, 11.11.2023, 09.00 - 13.00 Uhr. | 25 € |
| Vohenstrauß, vhs zoom | |

RICHTIG INVESTIEREN IN AKTIEN UND ETFS

Hartmut Nehme

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Investieren in Aktien:

Zielgruppe: Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Psychologie bei der Aktienanlage-mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie





Vohenstrauß

V24103224

Montag, 27.11.2023, 18.30 - 21.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs zoom

NFT S& METAVERSE



Hartmut Nehme

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

INFTs & Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Einführung in die Welt der NFTs
- die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

Vohenstrauß

V24103229

Donnerstag, 02.11.2023, 18.30 - 21.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs zoom

INVESTIEREN IN KRYPTOWÄHRUNGEN



Hartmut Nehme

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Investieren in Kryptowährungen (3 Unterrichtseinheiten)

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

- 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

V24103230

Montag, 06.11.2023, 18.30 - 21.00 Uhr.

19 €

Vohenstrauß, vhs zoom

MÖGLICHKEITEN VON KÜNSTLICHER INTELLIGENZ



Hartmut Nehme

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?



| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24103306 |
| Freitag, 27.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr. | |
| 10 € | |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

FRÜHER IN RENTE? TIPPS UND HINWEISE?

Hermann Scharl

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen, können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Wann rechnet sich Rente und gleichzeitiger Verdienst? Wie ist das mit der Altersteilzeit? Was sind häufige Irrtümer?

Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was, in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersversorgung vorbereiten wollen. Sie erhalten ein ausführliches Handout. Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master.

Evtl. letzte Rentenauskunft und Taschenrechner mitbringen.
Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.



| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24106100 |
| Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr. | |
| ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich | |
| Vohenstrauß, vhs, Seminarraum 1.5 | |

VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG

Notar Drexler Florian

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder fortschreitendes Alter plötzlich in eine Situation kommen, in der er nicht mehr selbständig Wünsche äußern oder Entscheidungen treffen kann. Was passiert, wenn keine Regelung getroffen wurde? Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen können sicherstellen, dass auch im Notfall nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne gehandelt wird. 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 | V24106214 |
| Donnerstag, 16.11.2023, 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.

Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren



Vohenstrauß

V24101306

Samstag, 04.05.–07.05.2024

1.085,00 € p.P.

Einzelzimmerzuschlag 210,- € p.P.

STUDIENFAHRT NACH LONDON

ECC Studienreisen



LONDON

4 Tage „Weltstadt an der Themse“

4.–7. Mai 2024

Leitung: Erika Grötsch, VHS Vohenstrauß

1. Tag: Sa. 04.05.24

Linienflug mit LUFTHANSA von München nach **London-Heathrow**. Begrüßung durch die englische Reiseführung und halbtägige **Stadtrundfahrt** vorbei an den bekanntesten Sehenswürdigkeiten wie Piccadilly Circus, Trafalgar Square, Buckingham Palace, Westminster Abbey, Houses of Parliament und St. Paul's Cathedral. Anschließend freie Zeit.
Übernachtung **London**.

2. Tag (ohne Bus): So. 05.05.24

Fahrt mit der U-Bahn ins westliche Stadtzentrum, die **City of Westminster**. Außenbesichtigung von Buckingham Palace, seit 1837 Londoner Residenz des britischen Monarchen. Spaziergang durch den St. James's Park zu den Houses of Parliament, Big Ben und Westminster Abbey (UNESCO-Welterbe), seit 1066 Krönungskirche der englischen Könige und Grabstätte zahlreicher Herrscher und berühmter Persönlichkeiten. Anschließend Spaziergang durch das West End mit seinen vielen Theatern zum ehemaligen Blumen- und Gemüsemarkt in Covent Garden.
Übernachtung **London**.

3. Tag (ohne Bus): Mo. 06.05.24

Besichtigung des **Tower of London** (UNESCO-Welterbe), der im 11. Jh. von Wilhelm dem Eroberer errichtet wurde und als königliche Residenz und Gefängnis genutzt wurde. Heute werden hier die Kronjuwelen aufbewahrt. Danach Spaziergang durch den kleinen Yachthafen St. Katherine's Docks und über die berühmte Tower Bridge zu den Lagerhäusern der historischen Uferstraße Shad Thames am südlichen Themseufer. Weiterfahrt mit der U-Bahn in die **City of London**, dem historischen Zentrum der Stadt und heute einer der bedeutendsten



Finanzplätze der Welt. Spaziergang vom kleinen Leadenhall Market, dessen Geschichte bis ins 14. Jh. zurückgeht, vorbei am Royal Exchange, der ehemaligen Börse, und der Bank of England zur **St. Paul's Cathedral**. Besichtigung der nach dem großen Brand von London ab 1675 von Sir Christopher Wren neu errichteten Kathedrale.
Übernachtung **London**.

4. Tag: Di. 07.05.24

Bootsfahrt auf der Themse von Westminster Pier nach **Greenwich Village**, wo der Nullmeridian die Welt in eine östliche und eine westliche Hälfte teilt. Spaziergang zum Teeklipper Cutty Sark und durch den Greenwich Park zum **Royal Observatory** mit dem Nullmeridian. Freie Zeit im Greenwich Market, am frühen Nachmittag Transfer zum Flughafen London-Heathrow und Rückflug mit LUFTHANSA nach München.
Programmänderungen vorbehalten

LEISTUNGEN

- Linienflug mit LUFTHANSA München – London-Heathrow - München
- Übernachtung mit Frühstück lt. Programm im 3* Mittelklassehotel in Doppelzimmern mit Bad/Dusche und WC
- Transferfahrten und Stadtrundfahrt lt. Programm am 1. und 4. Tag im klimatisierten Reisebus, kein Bus am 2. und 3. Tag
- U-Bahnfahrkarte (Zone 1-2) für Tag 1-3
- Eintrittsgelder lt. Programm (Tower of London, St. Paul's Cathedral, Royal Observatory)
- Bootsfahrt auf der Themse von Westminster Pier nach Greenwich Village
- Deutsch sprechende, qualifizierte Reiseführung von Tag 1-4
- Flughafensteuern, Lande- und Sicherheitsgebühren, Luftverkehrssteuer und Kerosinzuschlag
- Sicherungsschein für Pauschalreisen

NICHT ENHALTEN

- Landesübliche Trinkgelder für Reiseführer, Busfahrer und Hotelservice
- Kofferträger im Hotel
- Reiseversicherungen

EINREISEBESTIMMUNGEN

Gültiger **Reisepass** für deutsche Staatsangehörige



**LESUNGEN – EXKURSIONEN**

Vohenstrauß

V24100048

Dienstag, 31.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr.

7 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**LESUNG AUS DEM BUCH 13 URBANE LEGENDEN**

Andrea Lopata

In jedem Dorf, in jeder Stadt gibt es Geschichten, die einem das Blut in den Adern gefrieren lassen.

Jeder von uns kennt sie unter dem Namen Urbane Legenden. Es sind Geschichten, die man sich in lauen Sommernächten am Lagerfeuer erzählt und die von mystischen bis gruselige, paranormale Begebenheiten handeln. Sind das aber wirklich nur Ammenmärchen? Oder steckt tatsächlich ein Körnchen Wahrheit in diesen alten Legenden? Freut euch nun auf spannende Geschichten, basierend auf den Sagen unserer Ahnen.

Weiden

V24100049

Freitag, 13.10.2023, 15.00 - 16.30 Uhr.

3 €

Weiden, Cafe Mitte Stockerhutpark**„UNTER DEM STEINERNEN MEER“ – AUTORENGESPRÄCH**

Peter Becher

Sommer 1990: Wenige Monate nach dem Fall des Eisernen Vorhangs begegnen sich zwei Budweiser Jugendfreunde in einem südböhmischen Gasthaus der deutsche Arzt Karl Tomaschek und der tschechische Ingenieur Jan Hadrava. Die nächtliche Auseinandersetzung wird für beide zu einer schmerzhaften Begegnung mit der Vergangenheit, einer Entlarvung ihrer Erinnerungslücken und Verdrängungen. Ein halbes Jahr später findet man Tomaschek auf der Terrasse einer österreichischen Almwirtschaft, erfroren nach einem plötzlichen Schneeeinbruch.

In diesem Roman schildert der Literaturhistoriker und Schriftsteller Peter Becher die unauf lösbare Verstrickung von Freundschaft und Verrat, Triumph und Niederlage, Gewalt und Schwäche, welche die böhmische Geschichte des 20. Jahrhunderts so verhängnisvoll machte.

Gebühr ist beim Dozenten zu bezahlen.

Weiden

V24100050

Donnerstag, 16.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr.

5 €

Weiden, vhs Aula Erdgeschoss**LUDWIG II – DER ANDERE KÖNIG**

Markus Spangenberg

König Ludwig II. von Bayern (1845-1886) war nicht wie die anderen. Der Erbauer der weltberühmten Schlösser Neuschwanstein, Linderhof und Herrenchiemsee wusste es: „Ich bin einfach anders gestimmt als die Mehrheit meiner Mitmenschen“. Wie er auch fern der Welt sein wollte, „die stets mich verkennt und mit der ich mich nie und nimmer befreunden kann und will“. Er reagierte mit einem unzeitgemäßen und religiös verklärten Verständnis vom Königtum, dem er sich ständig würdig erweisen wollte. Diese Fixierung auf das „wahre, echte“ Königsamt bewirkte das Gegenteil. Ludwig II. verlor sich selbst in der Realität eines mäßig mächtigen Staates und wurde 1886 seines Thrones und seines Lebens beraubt. Der Gegensatz zwischen dem eigenen Anspruch eines Königs von Gottes Gnaden und der politischen Notwendigkeit wuchs durch die Unzulänglichkeit, seine poetischen Begabungen mit der Prosa alltäglichen Regierens zu verbinden.

Dieser reich gebildete Vortrag skizziert Hintergründe, Entwicklungen und die tödlichen Folgen für den sagenumwobenen Monarchen.

Nur tel. Anmeldung möglich. 0961 481780

Moosbach

V24101300

Sonntag, 10.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr.

*Ohne Gebühr!
Spenden erwünscht***Moosbach, Schloß Burgtreswitz****SCHLOSSFÜHRUNG IN BURGTRSWITZ**

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.



Interessant vorgetragen wird die Geschichte des Schlosses von 1218 Erwähnung des Ritters „Pernoldus von Draeswitz“ als Ministerialer der Grafen von Ortenburg-Murach bis 1814 Nutzung des Schlosses als landwirtschaftlichen Betrieb, Gastwirtschaft und Brauerei. 1942 erwarb der Berliner Jurist Dr. Karl Alfred Krüger das Schloss. Im Jahr 1983 wurde Der Markt Moosbach wird Eigentümer.

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.

| | | |
|--|------------------|--------------------|
| Eslarn | V24109110 | |
| Sonntag, 17.09.2023, 13.30 - 18.00 Uhr. | | <i>Ohne Gebühr</i> |
| Eslarn, OWV Wanderheim, Brennerstraße | | |

EXKURSION WANDERUNG VON SCHÖNSEE ÜBER RACKENTHAL NACH GAISTHAL

Hubert Zimmermann, OWV Eslarn

Wanderung von Schönsee über Rackenthal nach Gaisthal, danach Einkehr im Gasthof „Zur Taverne“.

Abfahrt am Wanderheim um 13:30 Uhr; Abmarsch am alten Bahnhof „Radweg“ Schönsee um 14:00 Uhr

Wanderführung: Hubert Zimmermann

| | | |
|--|------------------|--------------------|
| Eslarn | V24109111 | |
| Dienstag, 03.10.2023, 09.00 - 18.00 Uhr. | | <i>Ohne Gebühr</i> |
| Eslarn, Rathaus | | |

EXKURSION WANDERUNG IM FICHELGEBIRGE

Erwin Bauer, OWV Eslarn

Wanderung im Fichtelgebirge, zum Aussichtspunkt Kosseine, anschließend Weitermarsch zum Felsenlabyrinth Luisenburg, danach Einkehr zur Gaststätte Stieglermühle.

Abfahrt am Rathaus um 9:00 Uhr

Wanderführer: Herr Pfarrer Erwin Bauer



| | | |
|---|------------------|-----|
| Eslarn | V24109112 | |
| Sonntag, 15.10.2023, 14.30 - 17.30 Uhr. | | 6 € |
| Eslarn, Parkplatz am Wildgehege St2154 | | |

GNEIS IM PANORAMA-BLICK

Astrid Locke-Paul, Heike Holzförster

Vom Wildpark-Eslarn geht es stets steil bergauf durch eines der ersten Naturwaldreservate Bayerns bis zum 809 m hohen Stückberg. Auf dessen Gipfel bietet der Aussichtsturm einen einmaligen Rundblick nach Tschechien, in die Oberpfalz und ins Fichtelgebirge. Auch das Naturdenkmal und Geotop „Hutstein“, ein romantischer Waldsee sowie eine längst vergessene Skipiste werden mit den Geoparkrangerinnen Heike Holzförster und Astrid Locke-Paul erwandert. Fernglas nicht vergessen! Für die Tour sind Trittsicherheit und Kondition erforderlich. Wegstrecke ca. 5 km.

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166 (bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei

| | | |
|--|------------------|-----|
| Pleystein | V24109113 | |
| Dienstag, 03.10.2023, 14.00 - 15.00 Uhr. | | 5 € |
| Pleystein, Stadtpfarrkirche | | |

STADTFÜHRUNG IN PLEYPESTEIN

Hans Walbrunn, Stadt Pleystein

Die Stadtführungen finden jeweils Dienstag um 14.00 Uhr statt. Anmeldungen bis jeweils Dienstag 10.00 Uhr telefonisch oder Whatsapp unter 09654 9222-33 oder 0151 21340961 (Tourist-Information) oder 0172 8601020 (Hans Walbrunn)

Gebühr ist direkt beim Dozenten zu bezahlen.





| | |
|---|-----------|
| Pleystein | V24109114 |
| Sonntag, 26.11.2023, 17.00 - 18.30 Uhr. | |
| Ohne Gebühr | |
| Pleystein, Stadtmuseum, Marktplatz 25 | |

FERDINAND LEHNER UND SEIN MINERALOGISCHES VERMÄCHTNIS

Füßl Martin Dipl. Geograph

Ferdinand Lehner: (1868-1943)

- unbekanntes aus der Mineralsammlung
- Bilder und Vortrag von Martin Füßl, Dipl. Geograph

Stadtmuseum Pleystein:
Marktplatz 25
92714 Pleystein

Öffnungszeiten: Dienstag-Sonntag jeweils von 10-11 Uhr, außerhalb der Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte an die Tourist- Info unter 09654/9222-33

| | |
|--|-----------|
| Waidhaus | V24110421 |
| Dienstag, 03.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr. | |
| 9 € | |
| Waidhaus, Gasthof Berghaus | |

PILZEXKURSION IN W AidHAUS

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: Fahrt in Privat-PKW's zum Treffpunkt

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Sammelkorb, Messer mitbringen!

| | |
|---|-----------|
| Waidhaus | V24110423 |
| Samstag, 14.10.2023, 08.30 - 11.30 Uhr. | |
| 9 € | |
| Waidhaus, Gasthof Berghaus | |

PILZEXKURSION IN W AidHAUS

Stefan Hartwig

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24110424 |
| Samstag, 16.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr. | |
| 4 € | |
| Vohenstrauß, Bushaltestelle Obernankau | |

IM BANN DES KALTEN BAUMS – ZUR NATURGESCHICHTE DES PFREIMDTALES

Astrid Locke-Paul

Neben einer der Hauptverkehrsachsen, der A6, steht der kalte Baum. Taucht man von hier in das urwüchsige und einsame Pfreimdtal, gerät man in den Bann eines zauberhaften Naturerlebnisses in einem Tal, das die Pfreimd in Jahrtausenden geschaffen hat. Vorbei an Riesensessel, Räuberhöhle und Linglmühle geht es auf schmalen Pfaden bis zur Goldbachschleife und auf Verbotener Straße zurück! Nicht für Kinderwagen geeignet, festes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich.

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166 (bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei



GESELLSCHAFT

Flossenbürg

V24110425

Sonntag, 17.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr.

4 €

Flossenbürg, Ortsplatz/Ortsmitte

RIO IN DER OBERPFALZ

Astrid Locke-Paul

Der Flossenbürger Schlossberg mit seiner imposanten Felsenklippe und aufsitzenden Burg ist Wahrzeichen des Naturparks Nördlicher Oberpfälzer Wald. Geoparkrangerin Astrid Locke-Paul deckt auf, was der Schlossberg mit dem Zuckerhut von Rio gemein hat und wie der Granit dem Ort seit Jahrzehnten prägt. Neben dem Besuch der Burg, wird auch ein Einblick in den einstigen Steinbruch des Konzentrationslagers ermöglicht.

Anmeldung online über die Homepage des Geoparks oder telefonisch in der Geschäftsstelle Geopark 09602 9398166 (bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei

Leuchtenberg

V24110426

Samstag, 14.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr.

6 €

Leuchtenberg, Parkplatz zur Burg

GRANIT TRIFFT TEUFEL

Astrid Locke-Paul

Die Burg Leuchtenberg ist Anfangs- und Endpunkt einer abwechslungsreichen Geowanderung durch das Leuchtenberger Granitmassiv und eines der schönsten Naturschutzgebiete der Region. Die Teilnehmer erfahren von Geoparkrangerin Astrid Locke-Paul nicht nur, was Granit ist und wie er entstanden ist, sondern auch Sagenhaftes und Wissenswertes über das Lerautal und die Landmarke Leuchtenberg. Und der Teufel ist auch im Spiel!

Anmeldung und Info unter Geopark Bayern-Böhmen. Tel: 09602/9398166 (bei Dozentin zu bezahlen), Kinder frei

Falls Sie Anregungen und Wünsche haben,
treten Sie mit uns in Kontakt.

Wir versuchen auch außerhalb der regulären Programms
das Passende für Sie zu organisieren.



KULTUR

KREATIV – MALEN

Vohenstrauß

V24211410

Sonntag, 29.10.2023, 08.30 - 11.30 Uhr.

29 €

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



KULTUR

Vohenstrauß

V24207112

Donnerstag, 12.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr, 6x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

AQUARELLMALEN

Ernst Umann

Die Kursteilnehmer widmen sich dem Bereich Landschaftsmalerei. Dabei werden auch Bereiche wie Raum- und Luftperspektive, Bildaufbau, Proportion, Kontraste von Farben und Formen und Tiefenwirkung behandelt.

Der freie und offene 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, aber auch in seiner ganzheitlichen persönlichen Entwicklung unterstützt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Pinsel, Farben

Vohenstrauß

V24207113

Donnerstag, 22.02.2024, 18.30 - 20.45 Uhr, 6x

59 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

AQUARELLMALEN

Ernst Umann



KULTUR



TANZ

Vohenstrauß

V24205111

Mittwoch, 04.10.2023, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x

69 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,
Neuwirtshäuser Weg 11

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

Elisabeth Scheck

Seine Erdverbundenheit und gleichzeitige Anmut verleihen ihm eine besondere Faszination. Der orientalische Tanz fördert das Selbstbewusstsein, die Kondition, schult das Körpergefühl, löst Verspannungen und macht vor allem viel Spaß. 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.

Frauen jeden Alters und jeder Statur sind im Kurs willkommen.

Vohenstrauß

V24205112

Mittwoch, 10.01.2024, 17.30 - 18.45 Uhr, 10x

75 €

Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle,
Neuwirtshäuser Weg 11

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

Elisabeth Scheck



| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24205121 |
| Dienstag, 12.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 12x | |
| 95 € | |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

ORIENTALISCHER TANZ – „BAHAR“ – KULTUR UND TANZ VEREINT

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 | V24205122 |
| Dienstag, 09.01. - 02.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 12x | |
| 89 € | |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

ORIENTALISCHER TANZ – „BAHAR“ – KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24205130 |
| Samstag, 14.10.2023, 13.00 - 16.00 Uhr. | |
| 35 € | |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

HAWAIIAN HULA DANCE, HULA AUANA

Sabuha Shanaz, Yogalehrerin, Tanzpädagogin, orientalische Tänzerin

Den Alltag vergessen und mit viel Lebensfreude eintauchen in den Aloha Spirit. Hula bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang. Mit wiegenden Hüften, weichen Hand und Armgesten erzählen wir Geschichten aus der Tradition (Hula Kahiko) und der Moderne (Hula Auana) der Insulaner. Ein Fitnesstraining für jedes Alter, jede Figur! Be happy Dance Hula!

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24205135 |
| Samstag, 16.03.2024, 13.00 - 16.00 Uhr. | |
| 35 € | |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

SALSA ORIENTAL

Sabuha Shanaz, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte Erzieherin, orientalische Tänzerin

NEU

Für alle Tänzerinnen, die bereits über gute Grundkenntnisse (1 Jahr Tanzerfahrung) im orientalischen Tanz verfügen, mit Utensilien getanzt haben und einen Wiedereinstieg wagen möchten. In diesem Kurs werden wir u.a. die Tanztechnik auffrischen und neue Kombinationen in einer Salsa-Oriental-Choreografie üben, in der wir Moves aus dem Salsa mit dem Orientalischen mischen.

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24205210 |
| Samstag, 04.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr, 2x | |
| 35 € | |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

TANZWORKSHOP

Thomas Braun, Christine Solfrank

Der Tanz schult Ihr Körper- und Bewegungsgefühl, Ihre Konzentration sowie Ihre motorische Kreativität.

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.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk





Vohenstrauß

V24205212

Samstag, 18.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr, 2x

35 €

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

TANZWORKSHOP

Thomas Braun, Christine Solfrank

Der Tanz schult Ihr Körper- und Bewegungsgefühl, Ihre Konzentration sowie Ihre motorische Kreativität. 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.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Vohenstrauß

V24205216

Samstag, 24.02.2024, 18.30 - 20.30 Uhr, 2x

35 €

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

SALSA – FÜR TEILNEHMER/INNEN OHNE VORKENNTNISSE

Thomas Braun, Christine Solfrank

NEU

Die Salsa weckt Sehnsüchte nach Südamerika, bringt fremde Kulturen zueinander und zieht sogar Männer auf die Tanzfläche, die bisher immer zwei linke Füße hatten. Salsa zeichnet sich nicht nur durch viele Figuren, sondern vor allem durch pulsierendes Körpergefühl und Rhythmus aus. Salsa, eine Kombination von afrokaribischen und europäischen Tanzstilen, lässt sich bis ins 17. Jh. zurückverfolgen, wurde aber erst in den 1970er-Jahren in New York populär. Kein anderer Modetanz hat in den letzten Jahrzehnten eine solch steile Erfolgskurve aufs Parkett gelegt.

Salsa tanzt man nicht nur, Salsa lebt man! Lassen Sie sich vom Salsa-Fieber anstecken.

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

Einzelanmeldungen bitte möglichst spätestens bis 2 Wochen vor Kursbeginn nach Rücksprache mit uns.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk



GESUNDHEIT

SELBSTVERTEIDIGUNG

Vohenstrauß

V24300110

Samstag, 30.09.2023, 15.00 - 17.00 Uhr, 2x

35 €

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

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN BLOCK 1

Erika Koller, Physiotherapeut/in

1. Block

Lange - mittlere Distanz, Schlag und Tritttechniken

2. Block

Nahe - geschlossene Distanz, Grifftechniken zur Befreiung aus Festhaltegriffen und Umklammerungen

Es gibt insgesamt 4 Blöcke, alle einzeln buchbar. Block 3+4 werden im nächsten Frühjahr angeboten.

3. Block

Befreiung aus Bodenlage, einfache Techniken um sich aus der Bodenlage zu befreien

4. Block

Messerabwehr, verteidigen gegen Messerattacken

Eltern-Kind Kurse auf Anfrage buchbar.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung, Getränk



| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24300112 |
| Samstag, 04.11.2023, 16.00 - 18.00 Uhr, 2x | 35 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN BLOCK 2

Erika Koller, Physiotherapeut/in

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung, Getränk

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24300105 |
| Samstag, 28.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr. | 15 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

KRAV MAGA

Franz Herdegen

Krav-Maga: ist kein Sport, sondern für den realen Ernstfall ausgelegt.

Krav-Maga: verzichtet auf artistisches Können und komplizierter Techniken.

Krav-Maga: setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus und ist leicht zu erlernen.

Lerne Dich zu schützen, erkenne Gefahrensituationen rechtzeitig, damit du diese bewältigen kannst. Wir bereiten Dich auf gewalttätige Übergriffe vor.

Du bekommst Einblick in:

- Taktisches Verhalten
- Schlagen und Treten
- Verteidigung gegen Würgeangriffe
- Verteidigung aus der Bodenlage
- Abwehr von bewaffneten Angriffen
- realitätsnahes Training
- Teilnahme ab 16 Jahren

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung, Getränk



ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301220 |
| Montag, 02.10.2023, 18.30 - 19.45 Uhr, 8x | 55 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

SHAOLIN QIGONG – KNOCHENMARK QIGONG II

Christine Wendl

Das Shaolin Qi Gong ist eine chinesische Übungsmethode, durch die man lernt, die körpereigene Energie (Qi) zu erkennen, zu fühlen und diese zu leiten, frei zu setzen und zu stärken.

Ein ungehinderter Qi-Fluss im Körper erhält den Menschen am Leben und sorgt für Wohlbefinden und Gesundheit. Die meditativen Stilleübungen, Dehn- und Atemübungen bis hin zu aktiven Kraft- und Geschicklichkeitsübungen versorgen die Meridiane, Muskeln und Bindegewebe mit frischem Qi. Der Kursinhalt umfasst das Öffnen der Meridiane, Bewegungs-Qigong (sammeln, aktivieren und speichern des Qi) und die spezielle Atemtechnik der Shaolin. Das Shaolin Qi Gong ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301221 |
| Montag, 15.01.2024, 18.30 - 19.45 Uhr, 8x | 55 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

SHAOLIN QIGONG – KNOCHENMARK QIGONG III

Christine Wendl

Das Shaolin Qi Gong ist eine chinesische Übungsmethode, durch die man lernt, die körpereigene Energie (Qi) zu erkennen, zu fühlen und diese zu leiten, frei zu setzen und zu stärken.

Ein ungehinderter Qi-Fluss im Körper erhält den Menschen am Leben und sorgt für Wohlbefinden und Gesundheit. Die meditativen Stilleübungen, Dehn- und Atemübungen bis hin zu aktiven Kraft- und Geschicklichkeitsübungen versorgen die Meridiane, Muskeln und Bindegewebe mit frischem Qi. Der Kursinhalt umfasst das Öffnen der Meridiane, Bewegungs-qigong (sammeln, aktivieren und speichern des Qi) und die spezielle Atemtechnik der Shaolin. Das Shaolin Qi Gong ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle



Vohenstrauß

V24301230

Donnerstag, 05.10.2023, 19.15 - 20.30 Uhr, 8x

89 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

QIGONG

Edmund Holfelder

NEU

Wer schon einmal in China durch die Parks geschlendert ist, wird sie entdeckt haben, die Qigong-Meister und ihre Schüler. Denn traditionell wird Qigong draußen an öffentlichen Orten praktiziert. In China gehört Qigong seit Jahren zum Volkssport – wobei Sport vielleicht nicht unbedingt das treffende Wort ist. 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle

Vohenstrauß

V24301231

Donnerstag, 11.01.2024, 19.15 - 20.30 Uhr, 10x

110 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

QIGONG

Edmund Holfelder

Vohenstrauß

V24301511

Donnerstag, 21.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x

89 €

Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Katrin Poschenrieder

ZPP

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

V24301512

Montag/Donnerstag, 15.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x

99 €

Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Katrin Poschenrieder

ZPP

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



Vohenstrauß

V24301600

Freitag, 24.11.2023, 10.00 - 11.00 Uhr.

*Ohne Gebühr,
Anmeldung erforderlich***Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum**

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG MIT BABY-STRESS ABBAUEN, GEMEINSAME ZEIT GENIEßEN

Katrin Hüttner, Koki Neustadt



Die meisten Eltern erleben den Alltag mit Baby gerade im ersten Lebensjahr als stressig. Kein Wunder, denn so manches Baby tut sich schwer mit dem Start ins Leben und die Eltern müssen sich erst in ihrer neuen Rolle wiederfinden.

Doch wie schafft man es, gelassen zu bleiben, wenn das Baby viel weint und wenig schläft? Im Vortrag wird grundlegendes Hintergrundwissen vermittelt und gezeigt, wie durch gemeinsame Entspannung, Bewegung und Atmung mit dem Baby die Stressspirale durchbrochen werden kann. Eine regelmäßige Einbindung der Übungen in den Alltag kann helfen, die erste Zeit mit dem Baby als weniger stressig zu erleben.

Teilnahme mit Baby von 3-10 Monaten, die TN-Zahl vor Ort ist begrenzt!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für dich und dein Baby, alles was du für dein Baby brauchst

Referent: Katrin Hüttner (Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Yogalehrerin, Babyyogalehrerin, Prä- und Postnataltrainerin, Trageberaterin)

Pleystein

V24301611

Mittwoch, 13.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr, 8x

64 €

Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum

HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinda 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. Es können Personen mit und ohne Vorkenntnisse/n teilnehmen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, Getränk



Pleystein

V24301614

Mittwoch, 07.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 10x

80 €

Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum

HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinda Burger

Vohenstrauß

V24301650

Donnerstag, 14.09.2023, 17.30 - 18.45 Uhr, 12x

149 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

LEICHTES YOGA (OHNE VORKENNTNISSE)

Sigrid Pohlhaus

Sanfte Dehnungen auf dem Boden, die Faszien „entkleben“ und auch die Meridiane mit einbeziehen. Gut zum Abschalten und Runterfahren, bringt Leichtes Yoga durch sehr ruhiges Üben die Energie zum Fließen.

Auch für absolute Neulinge im Yoga und Menschen mit Beeinträchtigungen gut geeignet. Einstieg jederzeit möglich!

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß

V24301651

Donnerstag, 18.01.2024, 17.30 - 18.45 Uhr, 12x

149 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

LEICHTES YOGA (OHNE VORKENNTNISSE)

Sigrid Pohlhaus

**Falls Sie Anregungen und Wünsche haben,
treten Sie mit uns in Kontakt.**
Wir versuchen auch außerhalb der regulären Programms
das Passende für Sie zu organisieren.





| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24301653 |
|-------------|-----------|

Donnerstag, 14.09.2023, 19.00 - 20.15 Uhr, 12x 149 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID – VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

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 Schlussentspannung. Auf besondere persönliche Bedürfnisse gehe ich behutsam ein, wenn man mir vorher Bescheid gibt.

Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Einstieg jederzeit möglich!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24301654 |
|-------------|-----------|

Donnerstag, 18.01.2024, 19.00 - 20.15 Uhr, 12x 149 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

YOGA FÜR ALLE MIT SIGRID – VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Sigrid Pohlhaus

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24301661 |
|-------------|-----------|

Dienstag, 19.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr, 8x 109 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

HATHA YOGA MIT MONIKA

Monika Feneis

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

ZPP

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



erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24301663 |
|-------------|-----------|

Dienstag, 09.01.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 8x 109 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

HATHA YOGA MIT MONIKA

Monika Feneis

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

ZPP

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24301670 |
|-------------|-----------|

Montag, 18.09.2023, 09.00 - 10.30 Uhr, 8x 109 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

HATHA YOGA MIT MONIKA AM VORMITTAG

Monika Feneis

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

ZPP

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen- und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk





| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301671 |
| Montag, 08.01.2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 8x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

HATHA YOGA MIT MONIKA AM VORMITTAG

Monika Feneis

ZPP

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

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301741 |
| Freitag, 13.10.2023, 09.00 - 10.30 Uhr, 8x | 89 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

HATHA YOGA MIT HEIDI AM VORMITTAG

Heidi Patterer

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen.

Einstieg jederzeit möglich!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301742 |
| Freitag, 12.01.2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 10x | 115 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

HATHA YOGA MIT HEIDI AM VORMITTAG

Heidi Patterer

SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301751 |
| Montag, 09.10.2023, 17.30 - 18.30 Uhr, 8x | 89 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

POWER VINYASA YOGA MIT MIRIAM

Miriam Dobmeier

Das Besondere beim Power 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 Power 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 Power Vinyasa Yoga mit viel Bewegung in die Tiefenmuskulatur, es werden Blockaden gelöst, Energien freigesetzt und viele positive Wirkungen auf Körper und Geist erzielt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301753 |
| Montag, 08.01.2024, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x | 115 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

POWER VINYASA YOGA MIT MIRIAM

Miriam Dobmeier

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24301762 |
| Dienstag, 10.10.2023, 09.15 - 10.15 Uhr, 8x | 89 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

POSTNATAL YOGA (YOGA NACH DER SCHWANGERSCHAFT)

Miriam Dobmeier

Dieser Kurs richtet sich an alle frischgebackenen Mütter ab dem 40. Tag nach der Geburt bis zum 1. Lebensjahr des Babys. Da die Rückbildung für den Körper bis zu einem Jahr dauert, ist dieser Kurs eine schöne Ergänzung zum Rückbildungskurs. Postnatal Yoga bringt viele positive Effekte mit sich, wie Rücken-, Nacken- und Ischiasschmerzen zu lindern, den Beckenboden zu stärken, Stress und Ängste zu reduzieren, die Muskulatur zu stärken, sich mit anderen Müttern auszutauschen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk



Vohenstrauß

V24301763

Dienstag, 09.01.2024, 09.15 - 10.15 Uhr, 10x

115 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

POSTNATAL YOGA (YOGA NACH DER SCHWANGERSCHAFT)

Miriam Dobmeier

Pleystein

V24302100

Samstag, 27.01.2024, 14.00 - 16.00 Uhr.

15 €

Pleystein, Mitterberg-Parkplatz

AUF SCHNEESCHUHEN UNTERWEGS

N.N.

Das Schneeschuhwandern war ein Fortbewegungsmittel für Indianer im Norden Amerikas. Heute fasziniert das Schneeschuhwandern auch die Wintersportler in unseren Regionen. Sie benötigen keine besonderen Fähigkeiten, wer laufen kann, kann auch Schneeschuhwandern. Erleben und erfahren Sie den Reiz, den die Wanderungen in unberührten Winterlandschaften ausstrahlt.

Termin kann witterungsbedingt verschoben werden!!!!
Genauer Ausgangspunkt wird noch bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Feste, wasserdichte Schuhe bis über die Knöchel, winterfeste Bekleidung, Sonnen oder Schneebrille, Trinkflasche.

Schneeschuhe und Stöcke können gegen Gebühr geliehen werden. Bitte bei Anmeldung angeben.



**INFORMIEREN SIE SICH AUCH ÜBER
DAS PROGRAMM UNSERER
PARTNER-VHS ESCHENBACH I.D.OPF.**

**FITNESS – BEWEGUNG**

Vohenstrauß

V24302216

Dienstag, 10.10.2023, 19.30 - 20.30 Uhr, 8x

49 €

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

Gabriele Ram

Nach einem kurzen Warm-up wird mit leicht erlernbaren Schrittfolgen bei fetziger Musik die Kondition trainiert. Dabei werden mal Steps verwendet oder ein hochintensives Intervalltraining gemacht. Bei dem anschließenden Kräftigungsteil geht es daran, sowohl die Rücken- und 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

V24302217

Dienstag, 16.01.2024, 19.30 - 20.30 Uhr, 10x

59 €

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

Gabriele Ram





| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24302222 |
| Mittwoch, 04.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x | 59 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus 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 beginnen den Kurs mit einer leichten Aerobic- oder Stepchoreographie und kräftigen im Anschluss die gesamten großen Muskelgruppen mit diversen Zusatzgeräten wie Hanteln oder Tubes. Wir schließen die Stunde mit einem intensiven Stretching ab.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24302225 |
| Mittwoch, 10.01. - 27.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x | 59 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24302235 |
| Montag, 25.09.2023, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x | 65 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Das Fitnessprogramm für den gesamten Körper. 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. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörperworkout, hält dich fit und gesund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24302236 |
| Montag, 08.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x | 65 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24302251 |
| Mittwoch, 04.10.2023, 20.15 - 21.15 Uhr, 8x | 60 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

HIIT MIT BASTIAN

Bastian Fink

NEU

Was genau ist HIIT-Training?

HIIT steht für high intensity intervall training, also hochintensives Intervalltraining. Im Kurs erwarten dich intensive Körpergewichtsübungen mit kurzen Pausen, die dich ordentlich ins Schwitzen bringen. Dabei werden alle Muskelgruppen im Körper - insbesondere Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur - gekräftigt und gleichzeitig deine Ausdauer gestärkt. Neben diesen positiven Effekten auf deinen Körper kannst du dich auch auf viel Spaß bei kreativen Aufwärmspielen und einen gemeinsamen Cool-down aus Entspannung und Mobility-Übungen freuen.

Für Teilnehmer mit einer Grundfitness geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte





| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24302252 |
| Mittwoch, 17.01.2024, 20.15 - 21.15 Uhr, 10x | 75 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauer Weg 11 | |

HIIT MIT BASTIAN

Bastian Fink

| | |
|--|------------|
| Vohenstrauß | V24302261P |
| Donnerstag, 05.10.2023, 18.00 - 19.00 Uhr, 6x | 29 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauer Weg 11 | |

FIT MIX MIT FARIBA

Fariba Mahmoudinezhadasar

Verbessere deine Fitness mit Fariba. Elemente aus Pilates, Step und Aerobic kommen zum Einsatz. 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.

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörperworkout, hält dich fit, gesund und obendrein macht es noch Spaß.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

| | |
|--|-----------|
| Georgenberg | V24302621 |
| Mittwoch, 20.09.2023, 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. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, ebenso die Problemzonen. Bauch-Beine-Po Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk



| | |
|--|-----------|
| Georgenberg | V24302622 |
| Mittwoch, 10.01.2024, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x | 45 € |
| Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum | |

VITALGYMNASTIK

Irene Bock

| | |
|--|-----------|
| Moosbach | V24302510 |
| Dienstag, 12.09.2023, 19.00 - 19.45 Uhr, 13x | 65 € |
| Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14 | |

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Durch die Gelenkschonende Bewegung im standtiefen Wasser bei fetziger Musik wird die körperliche Fitness, Kraft und Koordination geschult. Rumpf, Beine und Arme werden gleichmäßig trainiert.

Hier stimmt alles: Bewegung, Stimmung, Spaß und Gesundheit.

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorschriften des Hallenbad Moosbach!

Bitte mitbringen: Eintritt Hallenbad

| | |
|--|-----------|
| Moosbach | V24302511 |
| Dienstag, 12.09.2023, 20.00 - 20.45 Uhr, 13x | 65 € |
| Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14 | |

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

| | |
|---|-----------|
| Moosbach | V24302520 |
| Freitag, 15.09.2023, 19.00 - 19.45 Uhr, 13x | 65 € |
| Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14 | |

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz



Moosbach

V24302521

Freitag, 15.09.2023, 20.00 - 20.45 Uhr, 13x

65 €

Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14**AQUA-FIT MIT KARIN**

Karin Klotz

FITNESS – BEWEGUNG

Vohenstrauß

V24304110

Samstag, 07.10.2023, 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

V24304112

Samstag, 16.03.2024, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x

55 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock**ERSTE-HILFE-KURS AM KIND**

Jürgen Sollfrank

Vohenstrauß

V24303810

Freitag, 20.10.2023, 17.00 - 19.00 Uhr.

22 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum**LIEBSCHER&BRACHT WORKSHOP**

Alexandra Kopp, Physiotherapeut/in, Heilpraktiker/in

In diesem Workshop bekommt man eine Anleitung für die Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen nach Liebscher & Bracht, so dass man sie zuhause selbstständig üben kann. Außerdem erfährt man auch noch wie die Osteopressur und die Hilfsmittel angewendet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Vohenstrauß

V24303111

Mittwoch, 11.10.2023, 19.15 - 20.15 Uhr, 10x

75 €

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

Doris Bauer

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 rüchenschonende 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.

Dazugibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkende 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.

Achtsam sein bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein ohne zu urteilen. Achtsamkeit wird auch definiert als Energie der vollkommenen Präsenz der Gegenwart. Diese Art der Achtsamkeit bedeutet, dass Körper und Geist miteinander verbunden sind und mit allen Sinnen wahrgenommen wird, was gerade geschieht. In der Praxis der Achtsamkeit geht es darum, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und automatisches Reagieren durch bewusstes Handeln zu ersetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk
Materialkosten 4,50 EUR für Ball und Broschüren

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24303113 |
| Mittwoch, 10.01.2024, 19.15 - 20.15 Uhr, 10x | 75 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

BECKENBODENGYMNASTIK

Doris Bauer

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24303310 |
| Freitag, 22.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 10x | 139 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

RÜCKHALT – GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte 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.

ZPP



Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter 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: Matte, Sportschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24303312 |
| Freitag, 12.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 10x | 139 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshaus Weg 11 | |

RÜCKHALT – GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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

ZPP

| | |
|--|-----------|
| Waidhaus | V24303412 |
| Mittwoch, 13.09. - 29.11.2023, 18.30 - 19.45 Uhr, 8x | 89 € |
| Waidhaus, Schule, Turnhalle | |

FIT FÜR DEN ALLTAG – GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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

ZPP

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, 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 kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk





| | |
|--|-----------|
| Waidhaus | V24303414 |
| Mittwoch, 10.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 10x | 139 € |
| Waidhaus, Schule, Turnhalle | |

RÜCKHALT – GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

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

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24303520 |
| Freitag, 06.10.2023, 17.15 - 18.30 Uhr, 8x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG

ZPP

Bastian Fink

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

Rückentraining: Sanft und effektiv, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Gut für - alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Kräftigung der Rücken unterstützenden großen Muskel Gruppen, mit Zuhilfenahme von Kleingeräten in der Gruppe.

Zielgruppe: Trainingseinsteiger, Wiedereinsteiger
Schwierigkeit: leicht - mittel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24303521 |
| Freitag, 12.01.2024, 17.15 - 18.30 Uhr, 10x | 129 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG ZPP

ZPP

Bastian Fink

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

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24303600 |
| Samstag, 14.10.2023, 09.30 - 16.00 Uhr. | 99 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

CORONA: SPÄTFOLGEN LONG COVID

Jakob Wagensonner

Viele Millionen Menschen in Deutschland sind bereits an Covid-19 erkrankt. Die meisten davon gelten als genesen. Doch dazu zählen auch die Menschen, die trotz überstandener Coronavirus-Infektion unter erheblichen Covid-19-Spätfolgen leiden. Post-Covid-Syndrom oder (Long Covid) nennen Fachleute dieses neue Krankheitsbild. Zudem gibt es Menschen, die zwar nicht an Covid-19 erkrankt sind, aber unter der Corona-Pandemie leiden. Regeneration nach COVID-19 Erkrankung: Laut Studien leiden 10-20 Prozent der an Corona erkrankten Menschen unter Covid-19 Spätfolgen. Vor allem pulmonale Spätfolgen (die Lunge betreffend) sind sehr häufig und schränken die Lebensqualität ein. Belastungsluftnot, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Kurzatmigkeit und Husten sowie die damit einhergehende psychische Belastung bis hin zur Schlaflosigkeit erschweren den Alltag. Was kann man tun?

Fachgerechte Behandlung durch Atemtherapie:

Folgende Formen der Atemtherapie können in der Long-Covid-Behandlung eingesetzt werden:

- Schulung der Atemführung und Wahrnehmung der Atmung
- Atemgymnastik: Lippenbremse, Wechselatmung, Brustatmung Bauchatmung usw.
- Übungen und Tipps gegen Atemnot und Panik
- Atmung durch ein spezielles Didgeridoo (Blasinstrument)

**Falls Sie Anregungen und Wünsche haben,
treten Sie mit uns in Kontakt.**
Wir versuchen auch außerhalb der regulären Programms
das Passende für Sie zu organisieren.





| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24303601 |
|-------------|-----------|

Samstag, 11.11.2023, 09.30 - 16.00 Uhr. 99 €

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

CORONA: SPÄTFOLGEN LONG COVID

Jakob Wagensonner

NATURHEILKUNDE

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24303100 |
|-------------|-----------|

Mittwoch, 18.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr. 16 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

NADA-PROTOKOLL OHRAKUPUNKTUR

Andrea Kiehl, Heilpraktikerin

Infovortrag zu Geschichte, Anwendungsgebiete, Ablauf und Wirkweise eines NADA Settings. Das NADA-Protokoll ist die standardisierte Akupunktur von 5 Ohrpunkten in einem besonderen Setting, das sich bei Menschen, die unter Stress, Trauma oder verschiedensten psychischen Erkrankungen oder chronische Schmerzen leiden als wirkungsvolle Behandlung erwiesen hat. Auch kann es zur Unterstützung von Suchtentwöhnung beitragen. Es ist eine hilfreiche Ergänzung zu etablierten Therapien der Schulmedizin und kann sehr gut (komplementär) in ein bestehendes Behandlungskonzept integriert werden. (Quelle: Nada deutsche Sektion e.V.) Nada-Ohrakupunktur findet in der Regel unkompliziert in einer offenen Gruppe statt, die niederschwellig für jeden zugänglich sein kann.

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24303101 |
|-------------|-----------|

Mittwoch, 28.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr. 16 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

FRAUENLEIDEN AUS SICHT DER TCM

Andrea Kiehl, Heilpraktikerin

Frauenleiden aus Sicht der TCM- ob Menstruationsstörungen, PCO-Syndrom, PMS, Wechseljahrbeschwerden bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch hat die Chinesische Medizin ihre eigene Sicht auf die Beschwerden. Info über mögliche Ursachen und Regulierungsmöglichkeiten mittels Akupunktur und Kräuter-(Arzneimittel) therapie.



| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24303724 |
|-------------|-----------|

Donnerstag, 19.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr. 17 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

GESUNDER DARM UND GESUNDES LEBEN

Julius Forster, Heilpraktiker

Was der Volksmund schon lange weiß, setzt sich in der wissenschaftlichen Erkenntnis immer mehr durch: der Darm ist als Sitz des Immunsystems ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit insgesamt. Welche Beschwerdebilder können mit einem kranken Darm verbunden sein? Wie lässt sich dies diagnostizieren und behandeln? Was können wir tun, damit der Darm gesund bleibt?

GESUNDE ERNÄHRUNG – KOCHEN

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24303731 |
|-------------|-----------|

Dienstag, 24.10.2023, 17.00 - 19.00 Uhr. 19 €

Altstadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

ESSEN - AUSGEWOGEN- BEWUSST- UND MIT GENUSS

Angelika Meindl, Dipl. Ökotrophologin

Verderben uns Zucker- und Fettwerte, Unverträglichkeiten oder gut gemeinte Diätvorschläge die Freude am Essen? Bewusst und mit Genuss schmackhafte Lebensmittel auf den Teller bringen, die auch sattmachen, gibt es dafür ein „Erfolgsrezept“? Ob „herzgesund“, „lebergesund“ oder „osteoporosegesund“ essen, wichtig dabei ist auf den ganzen Körper zu achten. Im Workshop erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie mit man mit kleinen aber konsequenten Veränderungen ausgewogen zusammengestelltes Essen auch genießen kann.





Vohenstrauß

V24303741

Dienstag, 20.02.2024, 16.00 - 17.30 Uhr.

19 €

Altenstadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

ZIPPERLEIN – IM ALTER VORBEUGEN MIT AUSGEWOGENER ERNÄHRUNG MÖGLICH?

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologin

Welche körperlichen Veränderungen spielen ab der Lebensmitte eine Rolle? Bekommt Ihr Körper ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit? Wie gelingt es, Übergewicht, Bluthochdruck, Osteoporose und anderen Zipperlein vorzubeugen? Welche Rolle spielt dabei die Bewegung? Im Vortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung mit Genuss einhergehen kann und wie es möglich ist, Ihren Alltag körperlich aktiver zu gestalten.

Vohenstrauß

V24305211

Samstag, 28.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr.

29 €

Altenstadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

KOCHEN AUF ARABISCH

Meriam Khelil

Verzehrskosten sind in der Kursgebühr enthalten

Was ist „arabisches Essen“

Die nahöstliche Küche ist gesund, geschmacksintensiv und schnell gemacht und gilt daher als Food-Trend. Gastfreundschaft wird in der arabischen Welt großgeschrieben und so ist auch die Tafel immer reich gedeckt - für jeden Geschmack soll schließlich etwas dabei sein.

Entdecken Sie den kulinarischen Orient.

Die Arabische Küche ist reich an Gewürzen wie Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran oder Kardamom, die jedes Rezept besonders machen. Entdecke die arabische Rezeptvielfalt und probiere Hummus, Falafel und Linsengerichte. Guten Appetit.

Bitte mitbringen: Behälter mitbringen,
Verzehrskosten sind in der Kursgebühr enthalten

WEITERE KURSE IM PROGRAMMBEREICH
„GESUNDHEIT“ AUF ANFRAGE.



Vohenstrauß

V24305212

Samstag, 27.01.2024, 15.00 - 19.00 Uhr.

29 €

Altenstadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

KOCHEN AUF ARABISCH

Meriam Khelil

Verzehrskosten sind in der Kursgebühr enthalten

Vohenstrauß

V24305215

Samstag, 18.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr.

27 €

Altenstadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

BACKEN AUF ARABISCH – SÜSSE LECKEREIEN

Meriam Khelil

Entdecke die arabische Rezept Vielfalt.
Guten Appetit.

Bitte mitbringen: Behälter mitbringen
Verzehrskosten sind in der Kursgebühr enthalten

Vohenstrauß

V24305216

Samstag, 24.02.2024, 15.00 - 18.00 Uhr.

27 €

Altenstadt- Küche Kath. Frauenbund, Weidener Str. 24

BACKEN AUF ARABISCH – SÜSSE LECKEREIEN

Meriam Khelil





| | |
|---|-----------|
| Waidhaus | V24305210 |
| Samstag, 27.01.2024, 17.00 - 20.00 Uhr. | 15 € |
| Waidhaus, Schule, Schulküche | |

FASCHINGSKRAPFEN – LEICHT SELBST GEMACHT

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein alter Brauch ist es an Fasching, leckere Krapfen mit süßer Füllung zu backen.

Das süße Gebäck ist bekannt in allen Regionen Deutschlands. Trotz der unterschiedlichen Füllungen haben die Faschingskrapfen einige Eigenschaften, die sie unverkennbar machen: die zarte, goldbraune und knusprige Oberfläche und ein weiches Inneres.

Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir mit wenig Zutaten einen lockeren Hefeteig zu. Die Dozentin erklärt die richtige Technik und gibt Tipps damit uns die Krapfen gelingen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 7 Euro, Kochschürze

BEAUTY

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24304304 |
| Dienstag, 17.10.2023, 18.30 - 20.30 Uhr. | 29 € |
| Vohenstrauß, HairCity, Marktplatz 13 | |

INFOABEND HOCHZEITSFRISUR UND MAKE-UP

Daniel Schmucker, Friseurmeister

An diesem Abend können Sie Fragen an den Friseurmeister Daniel und sein Team bzgl. Hochzeitsfrisur und Make-up stellen.

Bringen Sie den Bräutigam oder ihre Freundinnen mit und erfahren Sie wie Ihre Wünsche am besten umgesetzt werden können.

Holen Sie sich Ideen und Tipps für die Vorbereitung für Sie und ihren Bräutigam, oder die Brautjungfern.

Holen sie sich Inspiration anhand von Fotos oder direktem Austausch mit dem Dozenten.



| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24304305 |
| Dienstag, 14.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr. | 29 € |
| Vohenstrauß, HairCity, Marktplatz 13 | |

STYLE YOURSELF

Daniel Schmucker, Friseurmeister

Haben Sie Lust auf Veränderung? In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Styling Techniken um mehr aus Ihrer Frisur zu machen, Wir informieren Sie über den richtigen Umgang mit Fön und Glätteisen. Sie erhalten Tipps und Anleitung wie Sie sie sich zuhause im Handumdrehen einen neuen Look zaubern. Um den Einstieg zu erlangen, werden Sie mit dem ersten Stepp, der Materialkunde beginnen. Bevor es kurz darauf in die Praxis geht und Sie den korrekten Umgang mit Glätteisen, Lockenstab, Fön und Bürste erlernen werden.

Welche Styling Produkte für welche Haarstruktur? Sie werden es wissen - nach dem Styling Kurs!

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24304306 |
| Dienstag, 20.02.2024, 18.30 - 20.30 Uhr. | 29 € |
| Vohenstrauß, HairCity, Marktplatz 13 | |

STYLE YOURSELF

Daniel Schmucker

| | |
|---|-----------|
| Vohenstrauß | V24304310 |
| Mittwoch, 25.10.2023, 18.30 - 22.00 Uhr. | 29 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock | |

BEAUTY 40 PLUS – SCHMINKWORKSHOP

Yvonne Werner

Schönheit ist alterslos! Mit den Jahren ändert sich das Aussehen und die Hautbeschaffenheit der Haut. Die jugendliche Frische geht, dazu kommen jedoch oft Details, die ein Gesicht interessanter machen und diese gilt es zu erkennen. Mit einem dezenten individuell auf Sie abgestimmten Make-up unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit und geben Ihrem Gesicht eine jugendliche Erscheinung. Anhand praktischer Übungen und Tipps entwickeln wir ein typgerechtes Konzept, welches Sie zuhause leicht umsetzen können.

Sie erhalten individuelle, auf Ihren Typ abgestimmte Schminktipp- und tricks. Sie erlernen ein leichtes Make-up, welches Ihre Schönheit unterstreicht. Auch ihre Fragen in Bezug auf die Hautpflege werden beantwortet.



Vohenstrauß

V24304311

Mittwoch, 06.03.2024, 18.30 - 22.00 Uhr.

29 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

BEAUTY 40 PLUS – SCHMINKWORKSHOP

Yvonne Werner

Vohenstrauß

V24304312

Mittwoch, 15.11.2023, 18.30 - 22.00 Uhr.

29 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

MAKE-UP BASICS

Yvonne Werner

Sie möchten auch eine kleine Veränderung, aber eine große Wirkung erzeugen? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Ziele dieses Kurses sind, das persönliche Erscheinungsbild durch optimales Schminken positiv zu beeinflussen und die Teilnehmerinnen zur selbstständigen Gestaltung eines perfekten Make-ups zu befähigen. Für jede Teilnehmerin wird ein typgerechtes Make-up mit individuell abgestimmten Farben erarbeitet. Durch das Setzen gezielter Akzente wird in praktischen Übungen die Ausdrucksstärke gesteigert. In einfachen Schritten erlernen Sie Grundierung, Rouge, Lidschatten und Lippenstift professionell aufzutragen. Der Kurs umfasst Theorievermittlung als auch praktisches und intensives Arbeiten.

Bitte sofern vorhanden eigene Schminkprodukte, Pinsel, Schwämmchen etc. mitbringen. Schmink- und Hautpflegeprodukte, Standspiegel, Handtücher, Wattepad etc. werden gestellt.

Vohenstrauß

V24304313

Mittwoch, 20.03.2024, 18.30 - 22.00 Uhr.

29 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock

MAKE-UP BASICS

Yvonne Werner



**INFORMIEREN SIE SICH AUCH ÜBER
DAS PROGRAMM UNSERER
PARTNER-VHS ESCHENBACH I.D.OPF.**

**SPRACHEN**

Vohenstrauß

V24401111

Freitag/Donnerstag, 06.10.2023, 17.30 - 19.00 Uhr, 8x

69 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

ARABISCHE SCHRIFT – OHNE VORKENNTNISSE

Meriam Khelil

Sie erlernen nicht nur die arabische Schrift und üben anhand Sprachsituationen aus dem Alltag das arabische Wort ein, sie erfahren auch mehr über Land und Leute.

Vohenstrauß

V24401112

Donnerstag/Freitag, 25.01.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 8x

69 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

ARABISCH ANFÄNGER

Meriam Khelil

Sie erlernen nicht nur die arabische Schrift und üben anhand Sprachsituationen aus dem Alltag das arabische Wort, sondern erfahren auch mehr über die arabische Kultur.



| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24406111 |
| Montag, 09.10.2023, 17.30 - 19.00 Uhr, 10x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

ENGLISCH „MIT MUSSE“

Peter Dineiger

Dieser Kurs ist an alle Englischfreunde mit Vorkenntnissen gerichtet. Grammatik, Konversation und Landeskunde sind ein Bestandteil dieses Kurses.

Sie lernen in Kleingruppen.

Bitte mitbringen: Network Now A2

| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24406112 |
| Montag, 08.01.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 10x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

ENGLISCH „MIT MUSSE“

Peter Dineiger

| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24422111 |
| Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr, 8x | 89 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

SPANISCH ANFÄNGER – OHNE VORKENNTNISSE

Barbara Dineiger

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie lernen wichtige Vokabeln und grundlegende Grammatik, um mit einfachen Sätzen erste Kontakte aufzunehmen, persönliche Informationen auszutauschen, einen Ort zu beschreiben und nach dem Weg Fragen zu können.



| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24422112 |
| Mittwoch, 10.01.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 10x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

SPANISCH ANFÄNGER – GERINGE VORKENNTNISSE

Barbara Dineiger

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie lernen wichtige Vokabeln und grundlegende Grammatik, um mit einfachen Sätzen erste Kontakte aufzunehmen, persönliche Informationen auszutauschen, einen Ort zu beschreiben und nach dem Weg Fragen zu können.

| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24423111 |
| Dienstag, 10.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 10x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER

Radek Strihavka

Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, welche man bei Aufenthalten im Nachbarland nützen kann. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute und mit einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24423112 |
| Dienstag, 09.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 15x | 159 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG – ANFÄNGER

Radek Strihavka

Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro

SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!





SPRACHEN

Vohenstrauß

V24423115

Dienstag, 10.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr, 10x

109 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER – OHNE VORKENNTNISSE

Radek Strihavka

Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, welche man bei Aufenthalt im Nachbarland nützen kann. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute und mit einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Bitte mitbringen: Kopien werden nach Verbrauch abgerechnet

Vohenstrauß

V24423116

Dienstag, 09.01.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 15x

109 €

Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG – GERINGE VORKENNTNISSE

Radek Strihavka

Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, welche man bei Aufenthalt im Nachbarland nützen kann. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute und mit einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Viele unserer Kurse sind schnell ausgebucht, unterbelegte Kurse müssen dagegen aus organisatorischen Gründen abgesagt werden. Vielleicht wird nur noch Ihre rechtzeitige Anmeldung benötigt um einen Kurs durchzuführen.

DESHALB: FRÜHZEITIG ANMELDEN!



BERUF

EDV – DIGITALE TEILHABE

Vohenstrauß

V24501122

Mittwoch, 08.11.23

Dienstag, 14.11.23

Donnerstag, 23.11.23

jeweils von 17:30 bis 20:30.

192 €

Vohenstrauß, vhs cloud GS

ONLINE-KOMBIKURS WORD/EXCEL/POWERPOINT 2019 FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE UND FÜR WIEDEREINSTEIGER MIT GRUNDKENNTNISSEN



Gerhard Schoen

online Kurs über die vhs cloud

Im Kurs werden umfangreichere Dokumente, anspruchsvollere Tabellen und clevere Präsentationen mit dem MS-Office 2019 Paket genutzt. Der Teilnehmer soll am Ende das MS-Office 2019 Programm effektiv und sicher anwenden können.

Voraussetzungen:

Grundlegende MS-Office / Windows- / Internet-Kenntnisse, Webcam und Mikrofon. MS-Office /2016 oder vorzugsweise Version 2019 auf PC des Teilnehmers vorhanden.

Herr Schoen wird im Vorfeld nach terminlicher Absprache mit den Teilnehmern einen Technikcheck durchführen.



| | |
|----------------------------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24501124 |
| Mittwoch, 24.01.24 | |
| Dienstag, 30.01.24 | |
| Donnerstag, 01.02.24 | |
| Dienstag, 06.02.24 | |
| jeweils von 17:30 bis 20:30. | 139 € |
| Vohenstrauß, vhs cloud GS | |

ONLINE-KOMBIKURS WORD/EXCEL/POWERPOINT 2019 FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE UND FÜR WIEDEREINSTEIGER MIT GRUNDKENNTNISSEN



Gerhard Schoen
online Kurs über die vhs cloud

| | |
|--|------------|
| Vohenstrauß | V245022220 |
| Mittwoch, 07.02.2024, 14:00 - 17:00 Uhr. | 38 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

SINNVOLLE APPS FÜR IHR SMARTPHONE

Christa Weny

Kleine Helferlein und witzige Spiele - bei Googles Play Store für Android-Geräte finden Sie hunderttausende Apps. Bei dieser Masse ist es schwierig, Gutes von Überflüssigem zu unterscheiden und die echten Perlen zu finden. Wir zeigen ihnen, welche Apps auf keinem Smartphone fehlen dürfen. Es werden auf die Grundfunktionen und die Grundlagen vom Smartphone eingegangen; Apps werden kurz vorgestellt und heruntergeladen um diese auszuprobieren.

| | |
|--|-----------|
| Vohenstrauß | V24502411 |
| Montag, 23.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr. | 15 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

WIE BEDIENE ICH MEIN HANDY/SMARTPHONE RICHTIG?

Bernd Koller

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?



Da sind Sie nicht alleine, denn die Bedienung eines Handys/Smartphones stellt uns alle zunächst mal vor Probleme! An dem Abend wird ausführlich und leicht verständlich erklärt und demonstriert, wie Sie in Zukunft mit Ihrem Handy/Smartphone umgehen können!
Inhalte:

- Telefonieren mit dem Handy/Smartphone
- Eintragungen in das Adressbuch
- Versendung von WhatsApp und SMS
- Individuelle Einstellungen (z.B. Klingeltöne, Terminfunktion, Wecker Funktion)

Bitte mitbringen: Handy/Smartphone

| | |
|--|------------|
| Vohenstrauß | V24502415Z |
| Donnerstag, 29.02.2024, 18:00 - 20:30 Uhr. | 15 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

COMPUTER- UND SMARTPHONE-SPRECHSTUNDE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Bernd Koller

Haben Sie sich ein Handy/Smartphone gekauft und sind nun ratlos, wie dieses komplizierte kleine Telefon mit seinen vielen Funktionen zu bedienen? Die Gebrauchsanweisung ist viel zu unverständlich und schafft nur Verwirrung. Wir erklären und demonstrieren Ihnen ausführlich und leicht verständlich wie Sie in Zukunft mit Ihrem Handy/Smartphone/Tablet umgehen können!

Bitte mitbringen: Handy/Smartphone/Tablet





JUNGE VHS



JUNGE VHS

Pleystein V24601530

Samstag, 23.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, 6x 48 €

Pleystein, Hotel Regina

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 3–6 JAHREN

Barbara Hermann

Durchführung verschiedener Entspannungstechniken:

- Wahrnehmungsübungen
- Fantasiereisen
- Yoga
- Atemübungen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Pleystein V24601531

Samstag, 23.09.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 6x 48 €

Pleystein, Hotel Regina

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 7–10 JAHREN

Barbara Hermann

Durchführung verschiedener Entspannungstechniken:

- Wahrnehmungsübungen
- Fantasiereisen
- Yoga
- Atemübungen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

JUNGE VHS



Vohenstrauß V24602310

Mittwoch, 11.10.2023, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x 70 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

Das Element „Wasser“ ist für Kinder ein Urelement, sich darin auch sicher zu bewegen, ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Nach der Wassergewöhnung werden die Grundzüge des Schwimmens spielerisch erlernt und erste Schwimmversuche konzentriert verfolgt, am Kursende kann ein „Seepferdchen“/Frühschwimmer gemacht werden. Durch die Kleingruppe ist eine individuelle Betreuung gewährleistet. Aus pädagogischen Gründen sollten die Eltern bitte nicht mit ins Schwimmbad kommen.

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:

- Kind soll wassergewöhnt sein
- Kind soll Schwimmen lernen wollen

Bitte mitbringen: Eintritt für Hallenbad

Vohenstrauß V24602311

Mittwoch, 11.10.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x 70 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

Vohenstrauß V24602312

Mittwoch, 11.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x 70 €

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat



| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24602313 |
|-------------|-----------|

| | |
|--|------|
| Mittwoch, 10.01.2024, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x | 70 € |
|--|------|

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24602314 |
|-------------|-----------|

| | |
|--|------|
| Mittwoch, 10.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x | 70 € |
|--|------|

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24602315 |
|-------------|-----------|

| | |
|--|------|
| Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x | 70 € |
|--|------|

Vohenstrauß, Hallenbad, Lehrschwimmbecken

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN (ANFÄNGER)

Doris Bauer

1. Kurstag: Treffpunkt am Kassenautomat

| | |
|-------------|-----------|
| Vohenstrauß | V24607001 |
|-------------|-----------|

| | |
|--|------|
| Montag, 18.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x | 95 € |
|--|------|

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

SING & RHYTHMUSSPIEL

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 | V24607002 |
|-------------|-----------|

| | |
|--|------|
| Montag, 15.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x | 95 € |
|--|------|

Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum

SING & RHYTHMUSSPIEL

Ute Sommer

| | |
|--------|-----------|
| Weiden | V24601000 |
|--------|-----------|

| | |
|--|-----------------------------------|
| Dienstag, 31.10.2023, 10.00 - 15.15 Uhr. | Ohne Gebühr, Spenden erwünscht |
|--|-----------------------------------|

Weiden, Donum Vitae

ZYKLUSSHOW – PROJEKTTAG FÜR JUNGE MÄDCHEN

Donum Vitae, Staatlich anerkannte Beratungsstelle

Die Zyklusshow ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. In phantasievollen Rollenspielen schicken wir 10- bis 12-jährige Mädchen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse ihres weiblichen Körpers. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Mädchen spielerisch, altersgerecht und in geschütztem Rahmen, wie ein neues Leben entsteht, welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus!



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

1.1 Die Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs) sind offen für alle. Eine Anmeldung berechtigt zur Teilnahme.

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

Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, d.h. wenigstens eine Woche vor dem Veranstaltungstermin. Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Ist eine Veranstaltung ausgebucht und kann Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erhalten Sie umgehend Bescheid.

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

2. Teilnahmegebühren/Bezahlung

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

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

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

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

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

2.6 Für nachträgliche Teilnahmebescheinigungen werden jeweils 5 € berechnet.

3. Ermäßigungen

vhs Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

4. Lehrplanänderungen

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn

4.1 die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht ist,

4.2 die von der vhs verpflichtete Lehrkraft aus einem Grund ausfällt, den die vhs nicht zu vertreten hat.

Wenn die vhs aus diesen Gründen vom Lehrplan (Programmheft) abweicht, werden Sie rechtzeitig informiert. Kosten entstehen dabei für Sie nicht.

4.3 Nachholen und Ausfallen von Kursterminen regeln die Dozenten (in Absprache mit der vhs) mit den Kursteilnehmer/innen.

Vertretung einzelner Stunden eines Ersatzdozenten sind möglich.

5. Abmeldung/Rücktritt

Ein Rücktritt vom Kurs ist nur möglich, wenn

5.1 Sie spätestens drei Werktage vor dem Veranstaltungstermin Ihre Abmeldung dem jeweiligen vhs-Büro schriftlich, telefonisch oder persönlich mitteilen.

Eine Erklärung gegenüber der Kursleiter oder eine Stornierung bei der Bank ist unwirksam.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN



Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Der Nachweis der Abmeldung obliegt dem/der Teilnehmer/in.

5.2 Ihnen nach Beginn einer Veranstaltung bzw. nach Ablauf der 3-Tages-Frist (siehe 5.1) eine Erkrankung ärztlich bescheinigt wird.

In diesem Fall wird eine Stornogebühr in Höhe von 20% der Kursgebühr sowie die anteilige Kursgebühr erhoben. Als Datum des Rücktritts gilt der Eingangszeitpunkt des Attestes. Ärztliche Bescheinigungen nach Kursende werden nicht mehr berücksichtigt.

Beträgt die Gebühr für eine Veranstaltung weniger als 15 Euro, so wird diese ganz berechnet. Im Einzelfall können auch noch angefallene Materialkosten weiter verrechnet werden.

Für jede nicht widerrufen Anmeldung wird die volle Gebühr fällig.

Für Studienreisen gelten gesonderte Bestimmungen der Veranstalter.

5.3 Bei Mehrfachanmeldungen ist der Anmeldende für die Gebühr der angemeldeten Personenzahl zahlungspflichtig.

6. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Semesterprogramms oder anderen Veröffentlichungen der vhs. Keine Lehrkraft ist berechtigt, die Vertragsbedingungen zu ändern oder im Namen der vhs irgendwelche Zusagen abzugeben. Änderungen jeglicher Art bedürfen der Schriftform.

7. Haftung

Die vhs haftet für Schäden jedweder Art nur in Fällen, in denen ihr Vorsatz oder

grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Dies gilt nicht bei der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit. Bei Studienreisen, -fahrten und Exkursionen gelten die Regelungen des deutschen Reisegesetzes. Die Haftung übernimmt der Veranstalter und nicht die vhs. Für Organisation und Durchführung ist das jeweils beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich. Die vhs tritt lediglich als Vermittler der Reisen auf. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung

8. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden. Das Kopieren von Programmen und Software der vhs ist untersagt. Lizenzrechtliche Konsequenzen sind vom Betroffenen zu tragen. Das Installieren von Dateien und Programmen, die außerhalb der vhs erstellt wurden, ist verboten. Werden in diesem Zusammenhang durch jemanden Schäden an der Hard oder Software-Installation der vhs verursacht (z.B. durch eingeschleppte Computerviren o.ä.), so hat der Betroffene die Kosten für die gesamte Schadensbeseitigung zu tragen.

9. Datenschutz

Die Ausführungen dazu finden Sie in unserer Homepage unter der Rubrik „Datenschutz“.

10. Unterrichtsräume

Die jeweilige Hausordnung in den Veranstaltungsräumen ist verbindlich.

11. Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit.

Stand 07/2020

Die aktuellen Datenschutzrichtlinien finden Sie auf unserer Internetseite.

Event's der Kreisgruppe Vohenstrauß 2023

19.08.2023 Anschuss-Seminar
27.08.2023 Zerwirk-Kurs
03.09.2023 Grill-Kurs
03.10.2023 Fallenlehrgang
Im November 2023
Hubertus-Feier
09.12.2023 Weihnachtsmarkt
auf Schloss Burgtreswitz
u.v.m.

Nähere Info und Anmeldungen
anmeldung@jagd-pleystein.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



Eschenbach i.d.OPf.
Grafenwöhr
Kirchenthumbach
Neustadt/Kulm



Vorbach/Oberbibrach
Pressath
Schlammersdorf
Schwarzenbach
Speinshart
Trabit



Wir bilden aus:

**Kaufmann für
Büromanagement** (m/w/d)

**Fachinformatiker
Systemintegration** (m/w/d)

**Mediengestalter
Digital und Print** (m/w/d)

Buchhändler (m/w/d)

Mehr Infos:

www.rupprecht.de/ausbildung

jetzt 50x

R **Rupprecht**
Buchhandlung

www.rupprecht.de

Vohenstrauß · Weiden · Marktredwitz · Schwandorf