



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Jahresprogramm 2026 / 2027



☎ 09631 88-205

www.vhs-tirschenreuth.de



**Offene Behindertenarbeit
Familienentlastender Dienst e.V.**

Wir bieten alltagsorientierte Hilfen für Menschen mit
Behinderung aller Altersgruppen und deren Familien
im Landkreis Tirschenreuth:

■ Beratung ■ Betreuung ■ Freizeit



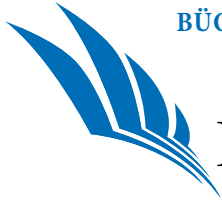
Lebenshilfe
Kreisvereinigung Tirschenreuth

Kirchplatz 4-5 ■ 95666 Mitterteich ■ Tel. 09633/400325 ■ Fax. 09633/400327
www.oba-fed.de ■ www.lebenshilfe-tirschenreuth.de



Bodner
Buchhandlung
Lebenshilfe Tirschenreuth

Hauptstraße 1 •
92690 Pressath
Tel.: 09644 / 8000 •
[www.buchhandlung-
bodner.de/](http://www.buchhandlung-bodner.de/)



BÜCHER, KUNST & DEVOTIONALIEN

St. Peter
Buchhandlung
Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 •
95643 Tirschenreuth
Tel.: 09631 / 7200 •
[www.st-peter-
buchhandlung.de](http://www.st-peter-buchhandlung.de)

**Wir reinigen: Öffentliche Einrichtungen • Unternehmen •
Privathaushalte**

**Wir leisten: Unterhaltsreinigung • Grundreinigung •
Fensterreinigung**

Waldsassener Straße 9 • 95666 Mitterteich
Tel. 09633 / 9231980 • www.lebenshilfe-tirschenreuth.de



Die ARBEIT&LEBENshilfe gGmbH der Lebenshilfe Kreisvereinigung Tirschenreuth ist eine anerkannte Integrationsfirma,
in der zu 50 % Menschen mit einer Schwerbehinderung beschäftigt sind.

**Die Lebenshilfe KV Tirschenreuth ist ein viel-
fältiger und interessanter Arbeitgeber:**

www.lebenshilfe-tirschenreuth.de/stellenmarkt.html

Verfolgen Sie auch unsere Stellenangebote auf
Facebook und Instagram. Wir freuen uns auf Ihre
Bewerbung unter bewerbung@lh-tir.de



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

zum ersten Mal darf ich Ihnen als Landrat das Jahresprogramm unserer Volkshochschule vorstellen – und ich beginne mit einem herzlichen Dank. Angelika Schraml hat die vhs seit 2009 geleitet und ist nun in den Ruhestand gegangen. Sie hat unsere Volkshochschule seit 1989 mit aufgebaut und geprägt. Dafür gebühren ihr großer Respekt und mein aufrichtiger Dank.

Seit August führt Sebastian Voit die vhs. Er kommt aus der freien Wirtschaft, hat mehrere Jahre ein eigenes Unternehmen geführt und engagiert sich seit 2020 ehrenamtlich als Vorstand eines gemeinnützigen Vereins für Erwachsenenbildung. Sein Anspruch ist klar: Die vhs soll beweglicher werden, denn die Rahmenbedingungen ändern sich heute schneller, als ein Programmheft gedruckt werden kann.

Die Welt wird immer internationaler, und die Globalisierung betrifft alle Lebensbereiche. Unsere Antwort darauf sind die Berufssprachkurse: Gemeinsam mit Pflegeschulen, Kindertagesstätten, Berufsfachschulen und Unternehmen aus der Region bereiten wir Auszubildende und Berufstätige gezielt auf ihren Arbeitsalltag vor – denn wer in der Pflege arbeitet, braucht Fachsprache, nicht nur Alltagsdeutsch. Zudem engagieren wir uns neu im Startchancen-Programm für mehr Bildungsgerechtigkeit, erweitern unser Angebot im Bereich Gesellschaft um aktuelle Orientierungsthemen und setzen mit dem Projekt Demokratiefunkeln sichtbare Impulse für ein starkes politisches Bewusstsein.

Auch die Künstliche Intelligenz verändert Berufsbilder und Arbeitsabläufe in einem Tempo, das viele Menschen überfordert. Genau hier sieht unser neuer vhs-Leiter Sebastian Voit die zentrale Aufgabe der Volkshochschule: die erste Adresse im Landkreis zu sein, wenn es darum geht, sich



neue Fähigkeiten anzueignen. Ein Ziel, das ich ausdrücklich unterstütze. Auch die vhs selbst wird moderner: Auf unserer Internetseite können Sie sich für den neuen vhs-Newsletter anmelden, und für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter führen wir eine App ein, die Listen, Unterlagen und Abrechnung digital bündelt.

Auf der Titelseite sehen Sie eine unserer 25 Außenstellen im Süden des Landkreises. Welche es ist, verrät Ihnen das Anzeigenrätsel am Ende der Broschüre – mit etwas Glück gewinnen Sie vhs-Bildungsgutscheine.

Mein Dank gilt den Dozentinnen und Dozenten, den Städten und Gemeinden für die bereitgestellten Räume und unseren ehrenamtlichen Außenstellenleiterinnen und -leitern. Und eine Bitte zum Schluss: Sagen Sie uns, welche Themen Ihnen fehlen – dieses Programm entsteht am besten gemeinsam mit Ihnen.

Ihr

Hubert Schicker
Landrat

Geschäftsstelle

Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33 (Erdgeschoss)
95643 Tirschenreuth
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de
Internet: www.vhs-tirschenreuth.de

Leiter

Sebastian Voit

Zimmer 009
Telefon 09631 88-204
E-Mail sebastian.voit@tirschenreuth.de

Ansprechpartner für folgende Fachbereiche:

Gesundheit
Naturwissenschaften / Technik
Gesellschaft: Ökonomie / Recht / Finanzen
Astronomie / Sternwarte
Studienfahrten / Reisen

Pädagogische Mitarbeiterin

Stellvertretende Leiterin

Iwona Schultes

Zimmer 007
Telefon 09631 88-386
E-Mail iwona.schultes@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Sprachen und Sprachprüfungen
Integration und Einbürgerung
Kultur – Gestalten

Pädagogische Mitarbeiterin

Stefanie Ohle

Zimmer 008
Telefon 09631 88-738
E-Mail stefanie.ohle@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Gesellschaft: Inklusion, Politische Bildung
Umweltbildung / Verbraucherfragen
Geschichte / Heimatkunde
Beruf - Karriere, Berufssprachkurse, Firmenschulungen
Grundbildung – Alphabetisierung

Öffnungszeiten

Montag bis	08.00 – 12.30 Uhr und
Donnerstag	13.30 – 16.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
Telefon:	09631 88-205
Fax:	09631 88-306

Anmeldung und Verwaltung

Carina Koller

Zimmer 004

Gabi Schertler

Zimmer 005

Mitarbeiterin im Bereich Gesundheit

Silvia Scharnagl

Zimmer 003

Mitarbeiterinnen im Bereich Deutsch/Integration

Kristina Schlicht

Zimmer 010
Telefon 09631 88-410

Anja Schieder

Zimmer 010

Bettina Kunz

Zimmer 006

JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf vhs.kreis-tir.de/newsletter



Impressum	4
Standorte der vhs in Tirschenreuth	5

TIRSCHENREUTH **7**



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT **7**

Politische Bildung	8
Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	12
Geschichte / Heimatkunde	14
Umweltbildung / Verbraucherfragen	15
Ökonomie / Recht / Finanzen	18
Astronomie / Sternwarte	22
Studienfahrten / Reisen	24



BERUF – KARRIERE **31**

Naturwissenschaft / Technik - MINT	32
EDV / Multimedia / KI	34
Buchführung / Rechnungswesen	40
Rhetorik / Kommunikation	42
Firmenschulungen	45
Berufssprachkurse	46



GRUNDBILDUNG **49**

Realschulabschluss	50
Prüfungsvorbereitung	50
Alphabetisierung	51



SPRACHEN **53**

Allgemeine Hinweise	54
Englisch	57
Französisch	59
Italienisch	60
Spanisch	63
Tschechisch	64
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	66
Einbürgerungstest und Sprachprüfungen Deutsch	68
Andere Fremdsprachen	69



GESUNDHEIT **71**

Fitness / Bewegung	72
Tanz	79
Medizinische Gymnastik / Prävention	82
Entspannung / Stressbewältigung	84
Pädagogik / Familie / Psychologie	87
Ernährung / Essen und Trinken	89
Erkrankungen / Heilmethoden	91
Gesundheitspflege / Kosmetik	91
Selbsthilfegruppen	92



KULTUR – GESTALTEN **95**

Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen	96
Plastisches Gestalten / Töpfern	96
Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	97
Handwerk / Kunsthandwerk	97
Instrumente und Musik	100

AUSSENSTELLEN

103

Bad Neualbenreuth	104
Bärnau	105
Brand	107
Ebnath	107
Erbendorf	110
Falkenberg	115
Friedenfels	116
Fuchsmühl	118
Immenreuth	120
Kastl	120
Kemnath	122
Konnersreuth	129
Krummennaab	132
Kulmain	133
Leonberg	135
Mähring	135
Mitterteich	136
Neusorg	144
Pechbrunn	145
Plößberg	146
Pullenreuth	147
Reuth	148
Waldershof	148
Waldsassen	153
Wiesau	159

SERVICE

163

Anzeigen-Preisrätzel	163
Ferienkalender 2026/2027	164
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	165
Datenschutzerklärung	166
Anmeldeformular	167

IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Sebastian Voit
Auflage	10.000 Stück
Titelbilder	Markt Plößberg, ©Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat
Bildnachweis	siehe Einzelnachweise an Abbildung
Gestaltung	GOLD DESIGN (Tirschenreuth)
Layout	Wittmann Druck & Werbung (Waldsassen)
Druck	Spintler Druck und Verlag GmbH (Weiden)



Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist
zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung,
Zertifikat-Registrier-Nr. 360689 AZAV
Zugelassen durch die DQS GmbH

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Wir setzen auf Qualität!

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth: eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel.

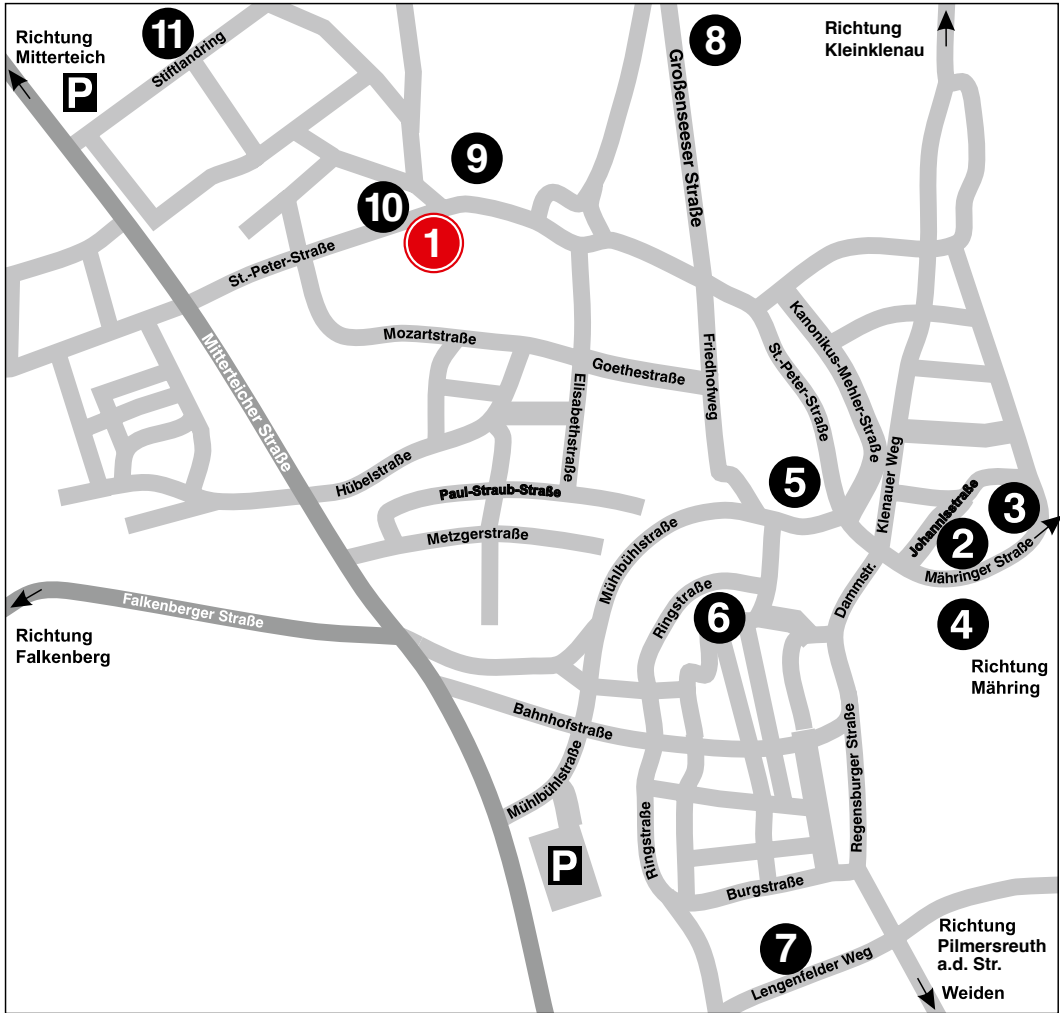
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihre Volkshochschule

Die Einführung des QM-Systems wurde mit Mitteln
des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.





Stadtplanauszug mit den wichtigsten Adressen und Unterrichtsorten der vhs:

1. **Geschäftsstelle der vhs, St.-Peter-Straße 33**
2. Landratsamt, Amtsgebäude 1 – Anbau, Mähringer Straße 7
3. Landratsamt, Amtsgebäude 3, Mähringer Straße 9
4. FC-Heim, Mähringer Straße 30
5. Mittelschule, Mühlbühlstraße 2
6. Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Kirchplatz 4
7. Marienschule, Lengenfelder Weg 4
8. Sternwarte, Kreuzung Großenseeser Straße / An der Sternwarte
9. Sonderpädagogisches Förderzentrum, St.-Peter-Straße 38
10. Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, St.-Peter-Straße 44
11. Stiftland-Gymnasium mit Hallenbad, Stiftlandring 1



Oberpfälzer Wald



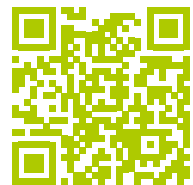
Ausflugsziel gesucht?



Glücksmoment gefunden!

Jetzt reinklicken und besondere Erlebnisse und
Veranstaltungen direkt vor deiner Haustür entdecken:

www.oberpfaelzerwald.de





Gesellschaft

Politische Bildung	8
Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	12
Geschichte / Heimatkunde.....	14
Umweltbildung / Verbraucherfragen.....	15
Ökonomie / Recht / Finanzen	18
Astronomie / Sternwarte	22
Studienfahrten / Reisen	24

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Politische Bildung bedeutet hier weder Belehrung noch Parteipolitik, sondern die Förderung von Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. In den offenen Lernräumen der VHS können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen entwickelt und gestärkt werden.

Der Fachbereich bietet ein breites Spektrum an Themen: politische, soziale, ökonomische, ökologische, geschichtliche und rechtliche Inhalte. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen gehören zu zentralen gesellschaftlichen Aufgaben, denen die Volkshochschulen mit vielfältigen Angeboten zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln nachkommen.

Die Veranstaltungen leben vom offenen Gedankenaustausch engagierter Menschen, von sachlichen und auch kontroversen Diskussionen sowie von kreativen Methoden, die Wissen vertiefen und neue Perspektiven eröffnen.



Mitmachen, Vielfalt und Demokratie gehören untrennbar zusammen. Unter dem Titel „Demokratiefunken im Landkreis Tirschenreuth“ haben wir eine Reihe entwickelt, die diese Werte im Landkreis Tirschenreuth sichtbar, erlebbar und diskutierbar macht. Gemeinsam als Team aus Jugendarbeit, Ehrenamt, Volkshochschule, dem Bundesprogramm Demokratie leben! und Inklusion – und in enger Zusammenarbeit mit Vereinen und Organisationen aus dem Landkreis – schaffen wir Räume, in denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen, unterschiedliche Perspektiven kennenlernen und gemeinsame Ideen entwickeln.

Lassen Sie sich inspirieren, machen Sie aktiv mit und bringen Sie Ihre eigenen Impulse ein – denn Demokratie lebt davon, dass wir gemeinsam etwas bewegen.

Fr, 18.09. und Sa, 19.09.2026

„Auf dem Sofa mit der Gleichberechtigung“

Pop up-Store

Ausstellung mit der „Werte-Waage“, den Verkehrsschildern der Gerechtigkeit und Gewinnspiel.

Veranstalter: NO.way, Freiwilligenagentur und Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth
Tirschenreuth, Einrichtungshaus Gleißner (Einsteinstraße 2)

Fr, 25.09.2026 – So 27.09.2026

Deine Stimme zählt!

Theaterworkshop für Kinder und Jugendliche von 9-14 Jahren

Modernes Theater Tirschenreuth e.V.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

Anmeldung: info@theater-tirschenreuth.de

Tirschenreuth, Meetingroom B20 (Bahnhofstraße 20b)

Sa, 03.10.2026, 14 Uhr

„Freiheit, Einheit, Hoffnung“ - Deutschland singt am 3. Oktober!

Kommen Sie zum großen offenen Singen!

Musik vom Chor „Music&More“ und der Band „Habedere“

Tirschenreuth, Evangelische Kirche (Äußere Regensburger Straße 65)

Do, 15.10.2026, 15 Uhr

„König Theodor“ – Kleine Stimmen ganz groß Bilderbuchkino mit anschließender Bastelaktion

Ein gemütlicher Nachmittag über Zuhören, Mitreden und Zusammenhalten – kindgerecht erzählt und für alle offen, die Freude an Geschichten haben.

Steinwaldnetz in Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit- Familienentlastender Dienst Tirschenreuth und gefördert durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE)

Mit Beratungsangebot der Freiwilligenagentur im Landkreis Tirschenreuth und dem Projekt Inklusion im Engagement im Landkreis Tirschenreuth

Krummennaab, Evangelisches Gemeindehaus (Hauptstraße 15)

Fr, 16.10.2026, 18.00 21.00 Uhr

Kochen über den Tellerrand

Gemeinsam kochen, essen und die Welt entdecken

Für Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren

TN-Betrag: 5 €

Anmeldung bis 12.10.2026 bei: theresia.kunz@tirschenreuth.de, Kommunale Jugendarbeit

Tirschenreuth AELF (St.-Peter-Straße 44)

Sa, 24.10.2026, 18.00-21.00 Uhr

„Frauen im geteilten Deutschland“

Podiumsdiskussion und Ausstellungseröffnung

Erfahrungen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten – ein spannender Austausch von Frauen aus Ost und West

Eine Kooperation der Volkshochschule mit der Freiwilligenagentur und dem Modernen Theater Tirschenreuth e.V.

Anmeldung über die vhs

Kettelerhaus Tirschenreuth (Äußere Regensburger Straße 44)

siehe Tirschenreuth, Politische Bildung

Sa, 24.10.2026 – Sa, 14.11.2026

„Frauen im geteilten Deutschland“

Plakatausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

Die Ausstellung ist an den Aufführungstagen von *ME-DEA* des Modernen Theaters Tirschenreuth im Kettelerhaus Tirschenreuth geöffnet.

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Kettelerhaus Tirschenreuth (Äußere Regensburger Straße 44)

siehe Tirschenreuth, Politische Bildung

Sa, 07.11.2026

Demokratie-Werkstatt im Netzwerk Inklusion

Verbrauchermacht – Kann Einkaufen politisch sein?

„Kritischer Einkauf“ mit Brotzeit-Check und anschließendem Vergleich der Einkäufe

Der Geschmacksvergleich ist bei der anschließenden gemeinsamen Brotzeit möglich. Teilnehmen können alle ab 14 Jahren – Menschen mit und ohne Behinderungen.

Anmeldung über die vhs

Kemnath, Bürgerhaus (Trautenbergstraße 8)

siehe Außenstelle Kemnath, Gesellschaft

Fr, 13.11.2026, ab 18.00 Uhr

Boardgamesnight

Wir spielen im Landratsamt

Für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und junge Erwachsene

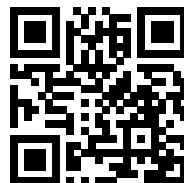
Kommunale Jugendarbeit

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Tirschenreuth, Landratsamt/ großer Sitzungssaal (Mähringer Straße 7)

Das ausführliche Programm der „Demokratiefunken im Landkreis Tirschenreuth“ ist auf unserer Internetseite zu finden:

<https://vhs.kreis-tir.de/>



vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den Kurs „Zukunft gestalten mit künstlicher Intelligenz“

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.

Gemeinsam das Morgen gestalten. Egal, wie die Zukunft spielt: Du solltest nicht nur zuschauen, sondern auch den Takt angeben. Unsere Kurse bereiten dich darauf vor.

www.vhs-tirschenreuth.de



26-A0001

**Podiumsdiskussion und Ausstellungseröffnung
„Frauen im geteilten Deutschland“****Martina Beierl / Prof. Dr. Ilse Nagelschmidt / Tanja Fichtner / Daniela Keller / Beate Friedl / Bettina Schönenberg / Doris Mehler**

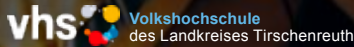
Unter der Schirmherrschaft von Frau Professor Dr. Ilse Nagelschmidt aus Leipzig lädt die Volkshochschule zu einer Podiumsdiskussion ein, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland miteinander ins Gespräch bringt. Die Teilnehmerinnen sprechen über unterschiedliche Lebensrealitäten, prägende Erfahrungen und gesellschaftliche Erwartungen. Im Mittelpunkt stehen Fragen zu Rollenbildern, Klischees und deren Wirkung bis heute. Die Podiumsdiskussion findet im Vorfeld der Aufführungen von MEDEA des Modernen Theaters Tirschenreuth statt und verbindet damit aktuelle Frauenthemen mit einem klassischen Stoff, der seit Jahrhunderten Fragen nach Rollenbildern, Erwartungen und gesellschaftlichen Zuschreibungen aufwirft. So entsteht ein vielschichtiger Dialog zwischen Gegenwart und Theatertradition, der unterschiedliche Perspektiven sichtbar macht und zum Weiterdenken anregt.

Im Anschluss an die Podiumsdiskussion wird im Foyer die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur feierlich eröffnet. Den festlichen Rahmen ergänzt ein Imbiss des äthiopischen Frauenvereins EDWA, der die Gäste zu einem gemeinsamen Ausklang einlädt.

Sa, 24.10.2026, 18.00 – 21.30 Uhr

Kettelerhaus (Äußere Regensburger Straße 44) / Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth und dem Modernen Theater Tirschenreuth e.V.



Besuchte 2023 den Kurs „Besser lesen lernen für Erwachsene“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



26-A0002

Plakatausstellung**„Frauen im geteilten Deutschland“****Clara Marz**

Die Ausstellung Frauen im geteilten Deutschland wurde von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur herausgegeben und von der Kulturwissenschaftlerin Clara Marz kuratiert. Sie beleuchtet auf 20 großformatigen Tafeln die Lebensrealitäten von Frauen in Ost- und Westdeutschland, vor allem in den 1970er- und 1980er Jahren. Sie zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Rollenbildern, Alltag, Erwartungen und gesellschaftlichen Zuschreibungen. Klischees wie „Heimchen am Herd“, „Karrierefrau“, „tough“ oder „Rabenmutter“ werden historisch eingeordnet und kritisch hinterfragt.

Die Ausstellung in an den Tagen der Theateraufführungen von MEDEA des Modernen Theaters Tirschenreuth geöffnet: 30.10., 06., 07., 08., 13. und 14.11.

Fr/ Sa 18.00 bis 20.00 Uhr, So 16.00 bis 18.00 Uhr
Kettelerhaus (Äußere Regensburger Straße 44) / Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

**BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG****„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.
Deutsche Einheit im Gespräch“**

Die Online-Reihe wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.

Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen.

**BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG**

26-A0003

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang Online-Gesprächsrunde

Knut Elstermann

In dieser Diskussionsrunde geht es um tiefgreifende Umbrüche, die Biografien prägen und bis heute nachwirken. Die Gäste, Nadja Klier und Ingo Hasselbach, bringen sehr unterschiedliche Erfahrungen aus der DDR und der Nachwehzeit mit: Klier, Tochter einer Bürgerrechtlerin, wuchs unter ständiger Stasiüberwachung auf und wurde 1988 überraschend ausgebürgert – ein einschneidender Moment in ihrem Leben. Hasselbach geriet früh in Konflikt mit dem Regime, radikalisierte sich im Gefängnis und wurde nach 1990 zu einem führenden Neonazi in Ostdeutschland, bevor ihm der gefährliche Ausstieg gelang und er ein Aussteigernetzwerk gründete.

Die Runde richtet den Blick jedoch nicht nur zurück. Die Auseinandersetzung mit der DDRDiktatur, persönlichen Umbruchserfahrungen und die Bedeutung von Rechts-extremismusprävention sind heute aktueller denn je. Moderiert wird das Gespräch von Knut Elstermann, Filmjournalist und langjähriger Moderator für MDR und RBB (radioeins). Er studierte Journalistik in Leipzig, arbeitete für verschiedene DDRMedien und veröffentlichte zahlreiche Bücher und Features, unter anderem zur DEFAGeschichte. Elstermann ist Mitglied der Akademie der Darstellenden Künste und lebt in Berlin.

Mi, 16.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

kostenlos - Anmeldung erforderlich!

Sie erhalten die Zugangsdaten wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26-A0004

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir? Online-Gesprächsrunde

Nhi Le

Diese Veranstaltung widmet sich der Frage, wie Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90 erlebt haben und welche Erfahrungen – von neuen Chancen bis hin zu Ausgrenzung und Rassismus – in der öffentlichen Erinnerung bislang kaum vorkommen. Moderiert wird die Runde von Nhi Le, Journalistin und Autorin mit Schwerpunkt auf digitaler Medienkultur und der Einwanderungsgesellschaft Ostdeutschlands.

Zu den Gästen zählt Paulino José Miguel, der 1982 im Rahmen eines Staatsvertrags aus Mosambik in die DDR kam und heute das „Kompetenzzentrum Migration Entwicklung Partizipation“ beim Forum der Kulturen Stuttgart leitet. Für sein Engagement im interkulturellen Dialog wurde er 2025 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Ebenfalls zu Gast ist Cahit Başar, 1966 in Duisburg als Sohn kurdischer Eltern geboren und heute Generalsekretär der Kurdischen Gemeinde Deutschland sowie Mitglied im Fachbeirat „Gesellschaftliche Aufarbeitung/Opfer und Gedenken“ der Bundesstiftung Aufarbeitung.

Do, 08.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

kostenlos - Anmeldung erforderlich!

Sie erhalten die Zugangsdaten wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26-A0005

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir? Online-Gesprächsrunde

Miriam Menzel

In dieser Gesprächsrunde geht es darum, was das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie unterscheidet und wie Jugendliche in der DDR geprägt wurden – besonders dann, wenn sie mit dem System in Konflikt gerieten. Moderiert wird die Runde von Miriam Menzel, die seit vielen Jahren Veranstaltungen zur historischpolitischen Bildung und Erinnerungskultur in der digitalen Gesellschaft konzipiert und moderiert, unter anderem für die EKD, die Alfred Landecker Foundation und die Kooperative Berlin. Zu ihren Projekten gehört auch die Podcastreihe „Young and Free“ über das Jungsein in der DDR.

Zu Gast ist Lisa Trebs, Mitgründerin der Initiative k_einheit und Teil der ostdeutschen Generation Z. Sie setzt sich dafür ein, dass junge ostdeutsche Perspektiven in gesellschaftlichen Debatten sichtbar werden, und entwickelt Projekte, Workshops und Dialogformate zu Einheit, Wiedervereinigung und Zukunft Ostdeutschlands. Beruflich arbeitet sie in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit und bringt diese globale Perspektive in ihr Engagement ein.

Ebenfalls zu Gast ist Tim Eisenlohr, 1973 in OstBerlin geboren und schon als Jugendlicher in der oppositionellen Umweltbibliothek aktiv. 1987 wurde er als 14-Jähriger verhaftet, 1989 reiste er mit seiner Familie nach WestBerlin aus. Sein politisches Engagement setzte er unter anderem bei „amnesty international“ fort. Heute arbeitet er als Politischer Bildner und engagiert sich für Menschen in Not, etwa beim Kältebus des DRK. Ihm ist es wichtig, gebrochene Biografien sichtbar zu machen und im Gespräch zu bleiben.

Di, 10.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

kostenlos - Anmeldung erforderlich!

Sie erhalten die Zugangsdaten wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE-WERKSTATT FÜR ALLE!



In Kooperation mit dem
„Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“

26-A0006

Verbrauchermacht – Kann Einkaufen politisch sein?

Christina Ponader

Kann man eigentlich „politisch“ einkaufen? Diese Frage will die Demokratie-Werkstatt im Netzwerk Inklusion in einem Projekt beantworten. Der „kritische Einkauf“ ist verbunden mit einem Brotzeit-Check.

Die Teilnehmer werden in Kleingruppen in verschiedenen Läden einkaufen. Die gleich-lautenden Einkaufszettel umfassen rund ein Dutzend Produkte. Jeder steht unter einem Aspekt, z. B. Preis, Bio-Produkte, Fairer Handel, regionale Produkte, Verpackungsmüll, Qualitätssiegel, Nährwertangaben, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Geleitet und begleitet wird das Projekt von Christina Ponader und Friedrich Wölfl von der Demokratie-Werkstatt.

Der anschließende Vergleich der Einkäufe im Bürgerzentrum ist das Kernstück des Projekts. Die Erfahrungen fließen in die Antwort auf die Themafrage ein: Könnten wir als Verbraucher beim Einkauf oder über Konsumverweigerung Herstellungsbedingungen und Qualität der Produkte langfristig steuern? Sind wir als bewusste Verbraucher eher mächtig oder ohnmächtig, wenn es um Lebensmittelqualität und Verbraucherschutz geht?

Der Geschmacksvergleich ist bei der anschließenden gemeinsamen Brotzeit möglich.

Teilnehmen können alle ab 14 Jahren – Menschen mit und ohne Behinderungen.

Sa, 07.11.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Kemnath, Bürgerhaus (Trautenbergstraße 8), Bürger-saal, 2. Stock / 10,00 €

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €)

Gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



26-A0007

„Was kostet eigentlich ein Glas Leitungswasser?“

Eine Fahrt der Demokratie-Werkstatt für alle

Friedrich Wölfl / Christina Ponader

Wie steht es um das Wasser in unserem Landkreis? Eine Antwort dazu sucht die „Demokratie-Werkstatt für alle“ im Netzwerk Inklusion bei einer Erkundungsfahrt. Wir lassen uns von Fachleuten erläutern, ob es genug Wasser gibt und wo es eventuell Gefahren ausgesetzt ist. Ein Wasserwart wird uns erklären, wie er die Qualität des Wassers in seiner Gemeinde sicherstellt und ob er Probleme mit dem Abwasser hat. In einer Abfallanlage fragen wir nach, was man unter „reinem Mineralwasser“ versteht. Beim abschließenden Imbiss können wir die Frage diskutieren, ob das Wasser jetzt eigentlich zu teuer oder zu billig ist und warum wir mit diesem Lebensmittel sorgsam und sparsam umgehen sollten. Über ein Online-Tool wollen wir zeigen, wie man den individuellen Wasser-Fußabdruck errechnen kann.

Sa, 24.04.2027, 09.00 – 14.00 Uhr

Mitterteich, Lebenshilfe (Waldsassener Str. 9) / 10,00 €

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €) inkl. kleiner Imbiss

Gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

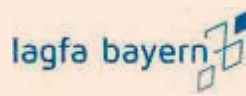
im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Ehrenamt ist eine tragende Säule in der Gesellschaft, egal ob im Blaulichtbereich, in den Kirchen, im Natur- und Umweltschutz, im Sport, in der politischen Arbeit oder in sozialen Organisationen. Ehrenamtliches Engagement verändert sich aber auch immer stärker: mehr projektorientierte Arbeit, weg von der klassischen Vorstandsarbeit, mehr Digitales, mehr Mobilität und der Wunsch, Neues zu lernen und auch für den Beruf nutzen zu können. Gerade für kleinere Vereine ohne große Dachverbände und begleitende Strukturen, von denen wir sehr viele im Landkreis haben, ist Unterstützung sehr hilfreich.

Geplant sind wieder kostenlose Online-Veranstaltungen, außerdem eine Reihe von Präsenz-Terminen zu verschiedenen Themenschwerpunkten, wie z. B. Marketing im Verein. Alle Veranstaltungen werden auf der Internetseite der Freiwilligen-Agentur bekannt gegeben.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Das Teilnahmeentgelt wird nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der
Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!



NETZWERK INKLUSION LANDKREIS TIRSCHENREUTH



Inklusion im Landkreis Tirschenreuth – das geht alle an. Seit 2015 wurde viel erreicht: Über 30 Netzwerkpartner:innen und Kooperationspartner:innen aus den Bereichen Arbeit, Bildung und Freizeit bieten inklusive Angebote für alle Bürger:innen des Landkreises an. Für alle, die sich eingeladen fühlen: von Kindern bis Senior:innen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationserfahrung und alle anderen.

Es geht darum, dass möglichst alle Menschen besonders in unserem ländlichen Raum dazugehören und mitmachen können. Außerdem beschäftigt sich das Netzwerk mit Barrierefreiheit in jeglicher Hinsicht – also möglichst wenig Schranken und Blockaden in den Köpfen, in Gebäuden, in Texten und im öffentlichen Leben.

INKLUSION – DAS IST:

- „Jede:r hat seinen Platz“ statt „Jede:r muss alles können“
- Fokus auf das Miteinander statt auf Wettbewerb und Selbstverbesserung
- Individuelle Angebote und Wahlmöglichkeiten statt „es gibt nur ein Angebot für alle“
- „ich bestimme selbst / ich lerne selbst zu bestimmen“ statt „ich weiß, was gut für dich ist“

Inklusion ist Begegnung – mit den eigenen Vorurteilen und Weltbildern, mit anderen Menschen in aller Vielfalt und mit den gesellschaftlichen Herausforderungen, die auch vor Ort in Kommune, Kirche und Landkreis passieren.

Weitere Informationen:

www.inklusion-tirschenreuth.de

<https://www.facebook.com/inklusiontirschenreuth>

<https://www.youtube.com/@lebenshilfetirschenreuth>

Die Offene Behindertenarbeit – Familienentlastender Dienst (OBA – FED) der Lebenshilfe bietet bei Kursen der Volkshochschule für Teilnehmer:innen mit Behinderung auf Wunsch individuelle Assistenz an.

Auskunft und Beratung:

OBA – FED

Kirchplatz 4-5

95666 Mitterteich

Telefon: 09633 400325



Werden Sie Familienpatin oder -pate für Familien im Landkreis Tirschenreuth



SOS
KINDERDORF
Oberpfalz

Möchten Sie
Familien
unterstützen?
Haben Sie Zeit zu
verschenken?



SOS-Kinderdorf Oberpfalz Koordination Familienpatenschaften

SOS-Kinderdorf-Straße 8 | 95505 Immenreuth

Judith Pfeiffer

(östlicher Landkreis Tirschenreuth)

0160 90786724

judith.pfeiffer@sos-kinderdorf.de

Christina Heumann

(westlicher Landkreis Tirschenreuth)

0170 3758016

christina.heumann@sos-kinderdorf.de



Ausführliche Informationen unter www.sos-kd-oberpfalz.de

Dieser Standort ist Teil des Projekts
Netzwerk Familienpaten Bayern



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



In Kooperation mit und finanziert durch den
Landkreis Tirschenreuth



**26-A1001****Schafkopf für Anfänger****Theresia Kunz**

Lernen Sie in diesem Kurs das bayerische Kartenspiel Schafkopf kennen! Die Grundregeln, die Wertigkeit der Karten und die wichtigsten Spielarten werden vermittelt. Dieser kompakte Kurs bietet einen schnellen und effektiven Einstieg in das Schafkopfspiel.

Kursinhalte:

- Einführung und Karten
- Kurze Geschichte und Bedeutung von Schafkopf
- Vorstellung des Bayerischen Blatts (Eichel, Gras, Herz, Schellen)
- Wertigkeit der Karten
- Grundregeln und Spielablauf
- Verteilung der Karten und Reihenfolge des Spiels
- Grundregeln (Trumpf, Farben, Stiche)
- Spielziel und Punktezählung
- Spielarten und Praxis
- Erklärung der Spielarten (Rufspiel, Solo)
- Praktische Übungseinheiten in kleinen Gruppen
- Tipps und Tricks für Anfänger

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bringen Sie gute Laune und Lernbereitschaft mit. Schafkopf ist ein geselliges Spiel, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Mitbringen: Notizblock und Stift zum Mitschreiben der Regeln und Strategien

Di, 10.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 35,00€

26-A1002
**Honigsüße Zisterzienser –
Bienenhaltung im Orden der Zisterzienser**
Antje Grüner / Martina Zanner

Bernhard von Clairvaux, der wohl bekannteste Abt des Zisterzienserordens, wurde bereits zu Lebzeiten als „honigfließender Lehrer“ verehrt. Gemeinsam mit dem heiligen Ambrosius gilt er bis heute als Schutzpatron der Imker. Für die Klöster waren die Bienen sehr wichtig – nicht zuletzt wegen des hohen Bedarfs an Bienenwachs für Kerzen. Auch der Honig war ein wertvolles Lebensmittel und wurde unter anderem zu Honiglebkuchen verarbeitet.

EKS-Projektmanagerin Martina Zanner beleuchtet im Vortrag die Bedeutung der Bienenhaltung im Orden der Zisterzienser und stellt dabei immer wieder Bezüge zum Kloster Waldsassen her. Antje Grüner, Projektmanagerin der Ökomodellregion, informiert über Herkunft, Zucht und Nutzen der Bienen.

Mi, 17.02.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht

In Zusammenarbeit mit der IKom Stiftland


CISTERSCAPES
connecting Europe

**IKom
Stiftland**
**26-A1003B****Die Wallfahrten der Egerländer**
**Ein Abend zwischen Geschichte, Kultur und
Musik**
Georg Balling / Inge Härtl / Franz Danhauser / Monika Kunz

Der Vortrag führt in die religiöse und kulturelle Welt der Egerländer um 1900 und verbindet historische Quellen mit lebendiger musikalischer Tradition. Ausgangspunkt ist ein selten gezeigter Text Dr. Georg Habermanns aus dem Jahr 1907, der ein eindrucksvolles Bild von Volksfrömmigkeit, Alltagsleben und regionaler Mentalität zeichnet. Darauf aufbauend werden die Wallfahrten der Egerländer in ihren profanen, humorvollen und musikalisch geprägten Ausformungen beleuchtet. Beide Themenbereiche werden durch reich gestaltete PowerPointFolien mit historischen Bildern, Karten und Quellenzitaten veranschaulicht und durch Tonaufzeichnungen ergänzt, die die Atmosphäre der damaligen Zeit hörbar machen. Eine besondere Rolle spielt die musikalische Gestaltung: Livebeiträge des Neualbenreuther Zwios und des Sitzweilgesangs, unterstützt durch historische Aufnahmen, schaffen eine authentische Klangkulisse. So entsteht ein Abend, der historische Einblicke, regionale Kultur und musikalische Tradition zu einem atmosphärischen Gesamterlebnis verbindet.

Di, 16.03.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock / 8,00 €

Anmeldung erwünscht, aber auch Abendkasse möglich

26-A1004
**Die Tirschenreuther Teichpfanne – Geschichte
einer Kulturlandschaft**
Anita Neufeld

Wasser, Wege, Wiesen und unzählige Teiche erzählen in der Tirschenreuther Teichpfanne eine lange Geschichte. Diese Wanderung führt durch eine besondere Kulturlandschaft und zeigt, wie Menschen sie über viele Jahrhunderte geprägt und genutzt haben. Die Teilnehmenden erfahren, wie diese einzigartige Teichlandschaft entstand und welche Bedeutung die Teichwirtschaft für das Leben in der Region hatte. Im Mittelpunkt stehen die Fischzucht, der Einfluss des Klosters Waldsassen sowie die enge Verbindung von Mensch, Wasser und Landschaft.

Anschaulich wird vermittelt, wie Natur, Geschichte und Teichwirtschaft bis heute miteinander verflochten sind – und welche ökologischen und wirtschaftlichen Herausforderungen die Teichwirte heute beschäftigen. Unterwegs lösen die Teilnehmenden kleine Aufgaben, die am Ende gemeinsam die Schatzkiste öffnen.

Mitbringen: Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung, sowie ausreichend Getränke und eine kleine Brotzeit

Strecke nicht durchgängig kinderwagengeeignet; Kleinkinder bitte in Trage/Tragerucksack

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt – außer bei Starkregen oder Gewitter; in diesem Fall wird ein Ersatztermin genannt.

Sa, 24.04.2027, 10.00 – 14.00 Uhr

Tirschenreuth, Treffpunkt Parkplatz Tirschenr. Teichpfanne (B15) / 15,00 €

Länge der Strecke: ca. 5,5 km

**26-A2001****Raumspray****Mit ätherischen Ölen gegen dicke Luft****Anita Vetter**

In diesem Kurs erfahren Sie, was im Umgang mit ätherischen Ölen wichtig ist. Einige ausgewählte Düfte und deren Wirkungen werden näher besprochen und es steht eine Auswahl zum Riechen bereit. Schließlich werden Sie ein Raumspray mit Alkohol selbst herstellen. Dabei werden ätherische Öle vorgestellt, die unsere Abwehrkräfte unterstützen und sowohl für gute Laune, wie auch für gute Raumluft sorgen.

Mo, 12.10.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 24,30 €
davon Materialbeitrag für Raumspray: 12,00 €

Stressfrei durch den Alltag mit der Kraft der Düfte**Anita Vetter**

siehe Außenstelle Ebnath

Natürliche Insektenabwehr mit ätherischen Ölen**Anita Vetter**

siehe Außenstelle Erbdorf

26-A2002**Erste Hilfe für Hundebesitzer -****Wissen, das Leben rettet!****Ilona Wittke**

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, im Notfall schnell und richtig zu handeln. Nach der Einführung durch Tierärztin Ilona Wittke üben Sie, Vitalwerte wie Puls, Atmung und Temperatur zu prüfen – Basis jeder Erste Hilfe.

Der Kurs behandelt Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schocksymptome und wichtige Notfälle wie Hitzschlag, Vergiftungen (inkl. Giftköder), Magendrehung und Verletzungen. Sie erfahren, woran man Alarmzeichen erkennt und wie man sofort reagiert. Sie üben das Anlegen von Verbänden und den sicheren Umgang mit dem Hund (zum Beispiel Maulschlaufe). Die Dozentin zeigt alle Handgriffe live an ihrem Hund. Eine Notfallapotheke wird ebenfalls vorgestellt. Bitte bringen Sie keine eigenen Hunde mit, um Stress zu vermeiden. Egal, ob frisch gebackener Hundebesitzer oder erfahrener Hundefreund – dieser Kurs macht Sie im Notfall sicherer und souveräner.

Sa, 14.11.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,00 €
(inkl. 3,00 € Spende an Tierheim Tirschenreuth)

**Erste Hilfe für Hundebesitzer und
Tierärztliche Sprechstunde Hund:
Stress verstehen & geschlechtliche Gesundheit
einschätzen**
Ilona Wittke

siehe Außenstelle Erbdorf

26-A2003**Betrug am Telefon – jeder ist betroffen!****Vortrag der Kriminalpolizei Weiden****Gloria Görner-Degasperi**

Keiner ist vor Anrufen mit betrügerischer Absicht gefeit. Mit diversen Behauptungen wird der Angerufene unter Druck gesetzt und zur Kasse gebeten oder aufgefordert persönliche Daten preiszugeben. Oft sind die Betrüger sehr redigewandt und überzeugend und schaffen es immer wieder, das Gegenüber zu einer Handlung zu bringen. Dabei nutzen die Betrüger oft die Unwissenheit und die Hilflosigkeit ihrer Opfer aus. Seien Sie vorsichtig, wenn sich bei Ihnen die angebliche Staatsanwaltschaft, die Polizei oder auch der/die Enkel/in meldet und Geld fordert!

Zu den neuesten Maschen der Betrüger zählen nun auch manipulative Nachrichten per SMS, WhatsApp (auch andere Chatdienste) oder E-Mail. Bleiben Sie aufmerksam!

Lernen Sie von der Kriminalhauptkommissarin der Kripo Weiden, Frau Görner-Degasperi, wie Sie sich in solchen Situationen verhalten und reagieren sollen.

Di, 01.12.2026, 18.15 – 19.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

26-A2004**Tierärztliche Sprechstunde Hund****Stress verstehen & geschlechtliche Gesundheit einschätzen****Ilona Wittke**

Viele Hundehalter kennen Stresssignale ihres Hundes nicht oder deuten sie falsch. Gleichzeitig herrscht große Unsicherheit rund um das Thema Kastration und typische Erkrankungen der Geschlechtsorgane. Dieser kompakte Vortrag verbindet beide Bereiche und vermittelt verständlich, praxisnah und wissenschaftlich fundiert, was für das Wohlbefinden des Hundes wirklich wichtig ist.

Im ersten Teil lernen die Teilnehmenden, Stress beim Hund zu erkennen: von subtilen Körpersignalen über typische Auslöser bis hin zu chronischem Stress und seinen gesundheitlichen Folgen. Anschauliche Videos und Fallbeispiele zeigen, wie Hunde kommunizieren – und wie man ihnen im Alltag helfen kann.

Der zweite Teil widmet sich der Kastration – Pro & Contra sowie häufigen Erkrankungen der Geschlechtsorgane wie Gebärmuttervereiterung, Scheinträchtigkeit, Prostataproblemen oder Hodentumoren. Die Teilnehmenden erhalten einen klaren Überblick über medizinische Fakten, Risiken, Alternativen und sinnvolle Entscheidungsgrundlagen.

Ziel des Kurses: Hundehalter*innen befähigen, ihren Hund besser zu verstehen, Stress frühzeitig zu erkennen und fundierte Entscheidungen rund um die Gesundheit ihres Tieres zu treffen.

Bitte bringen Sie keine eigenen Hunde mit, um Stress zu vermeiden.

Sa, 13.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,00 €
(inkl. 3,00 € Spende an Tierheim Tirschenreuth)



**Erste Hilfe für Hundebesitzer und
Tierärztliche Sprechstunde Hund:
Stress verstehen & geschlechtliche Gesundheit
einschätzen**

Ilona Wittke

siehe Außenstelle Erbendorf

26-A2005

Wellness für Ihre Zimmerpflanzen

Nadine Müller

Zimmerpflanzen bringen nicht nur Grün ins Zuhause, sondern fördern auch das Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für gesunde Pflanzen: von der Auswahl geeigneter Arten über das richtige Gießen und Düngen bis hin zum idealen Zeitpunkt fürs Umtopfen oder Teilen. Sie erfahren, welche Substrate sich wofür eignen, besprechen mitgebrachte Pflanzen (auch Orchideen) und werden anschließend selbst aktiv: gemeinsam umtopfen, Erfahrungen austauschen – und zum Schluss können Stecklinge und Ableger getauscht werden. Zudem wird noch gezeigt, wie sich Umtöpfe und auch Vasen ganz einfach reinigen lassen, damit nicht nur die Blumen im neuen Glanz erstrahlen.

Ein Kurs, der Theorie und Praxis grün verbindet.

Mitbringen: Zimmerpflanzen, geeignete Pflanzgefäße bzw. Vasen, Zeitung, Schaufel, altes Messer

Do, 25.02.2027, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 14,50 €

davon Materialbeitrag für Substrat 2,50 €

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2021 den
Kurs „Social Media für
Seniorinnen und Senioren“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

26-A2006

**Bienenhaltung kennenlernen – Offener Infoabend
Martin Fischer**

Der Infoabend richtet sich an alle, die sich für das Imkern interessieren und einen ersten Einblick in die Welt der Honigbienen gewinnen möchten. Unser Dozent, der Vorsitzende des Landkreisverbands der Imker, vermittelt Grundlagen zur Haltung eines Bienenvolks, zu den Voraussetzungen für den Einstieg und zu den Aufgaben, die im Jahresverlauf anfallen. Sie erfahren, welche Ausrüstung benötigt wird, wie ein Bienenvolk aufgebaut ist und welche Verantwortung mit der Pflege verbunden ist. Zudem geht es um Standortwahl, Bienengesundheit und den respektvollen Umgang mit Natur und Umwelt. Der Abend bietet Raum für Fragen und hilft dabei einzuschätzen, ob die Imkerei ein geeignetes Hobby oder eine zukünftige Aufgabe für Sie sein könnte.

Do, 04.03.2027, 18.30 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / kostenfrei

**26-A2007
Wärmepumpe
im Bestand**



**Wie es funktionieren kann und
welche Alternativen es gibt**

Corinna Loewert / Yusuf Gökcel

Die Wahl des Heizsystems im Bestand ist eine entscheidende Fragestellung für zukünftige Heizkosten und Behaglichkeit. Viele Gebäudeeigentümer liebäugeln mit Wärmepumpen, sind sich aber unsicher, ob Ihr Haus dafür geeignet ist. Dieser Vortrag soll einen Überblick darüber geben, welche Voraussetzungen der effiziente Einsatz einer Wärmepumpe braucht, wie diese erreicht werden können und wie Sie selbst testen können, ob bei Ihnen eine Wärmepumpe funktioniert. Zusätzlich werden die Alternativen zur Wärmepumpe angesprochen: Pellets, Scheitholz, Nah-/Fernwärme und Gas-/Öl-Heizung als Hybridanlagen. Abschließend gibt es aktuelle Informationen zu Fördermitteln und gesetzlichen Anforderungen.

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.

Mi, 21.10.2026, 18.15 – 20.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / Eintritt frei - Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz

26-A2008

Extremwetter

Wie Sie Ihr Haus

fit für Hitze und Starkregen machen können!

Corinna Loewert / Yusuf Gökcel



Aufgrund der globalen Klimaveränderung wird regional und lokal auch das Wetter extremer: Trockenheit, Hitze und Starkregen sind insbesondere im Sommer an der Tagesordnung. An dem Abend wird es darum gehen, wie Sie mit bauliche oder technische Maßnahmen Ihren Besitz schützen und den Komfort in Ihrem Haus steigern können. Neben schnellen, kleinen Maßnahmen wird es auch um größere bauliche Möglichkeiten gehen. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Verschattung, Lüftung und Kühlung
- Prävention gegen eindringendes Wasser
- Abtransport von Feuchte aus dem Keller
- Erneuerbare Energien integrieren

Im Anschluss an den Vortrag wird es um Ihre Fragen und Einzelfälle gehen. Denn egal ob Hausbau, Heizungstausch oder Hitzeschutz, es bedarf immer einer individuell passenden Lösung.

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.

Mi, 17.03.2027, 18.15 – 20.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / Eintritt frei - Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz

Aus alt mach neu:

Wie richtig sanieren

Corinna Loewert, Yusuf Gökcel

siehe Außenstelle Kemnath



Gefördert durch:



Online-Vorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

Im Online-Vortragsprogramm finden Sie spannende neue Themen: Sind dynamische Stromtarife für ‚normale‘ Verbraucher sinnvoll? Wie geht es weiter mit der Gasversorgung? Wie kann mich mein Haus gut schützen vor Extremwetter? Auch für Wohnungseigentümergeinschaften haben wir aktuelle Information, wie man mit der ‚gemeinschaftlichen Gebäudeversorgung‘ eine PV-Anlage auf dem Gemeinschaftsdach noch wirtschaftlicher betreiben kann. Natürlich deckt unser Programm weiterhin die gewohnte Vielzahl von Themen rund um unsere Kernbereiche Energieeffizienz, Energieeinsparungen, energetisches Sanieren und Erneuerbare Energie ab.

Anmeldung direkt über die Homepage der Verbraucherzentrale Bayern:

<https://www.verbraucherzentrale.bayern/veranstaltungen>



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth



Besuchte 2023 den Kurs
„ZUKUNFT Future Work“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Gemeinsam das Morgen gestalten. Bereite dich bestmöglich auf die Zukunft vor – mit tollen Kursen, die dich auf einen guten Weg bringen.

www.vhs-tirschenreuth.de

**26-A3001****Früher in Rente? - Tipps und Hinweise****Thomas Schimmel**

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente! Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Lohnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ Alterszeit/ Wertguthaben auf die Rente aus. Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann.

Der Dozent ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit. Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 26.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

siehe auch Außenstellen Erbendorf, Waldsassen und Wiesau

26-A3002**Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!****Dr. Mariya Ransberger**

Jeder von uns kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Niemand ist gefeit. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehegatten und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren. Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas ungeregelt bleibt - diese und andere Fragen werden im angebotenen Seminar eingehend besprochen.

Das Ziel des Seminars ist die erste Orientierung rund um die Fragen zur Vollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament.

Do, 10.12.2026, 18.30 – 20.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 18,00 €

Generationsberatung: Erst vorsorgen dann das Leben genießen

siehe auch Außenstellen Erbendorf und Mitterteich

26-A3003**Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz****Melanie Dellner**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2026 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben. Die Kursleiterin gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Di, 13.04.2027, 19.00 – 21.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 18,00 €

siehe auch Außenstelle Erbendorf

26-A3004**Vermögensaufbau - Grundlagen****Online- Kurs****Hartmut Nehme**

Der Kurs „Vermögensaufbau – Grundlagen“ richtet sich an Einsteiger und vermittelt das nötige Wissen für eine selbstbestimmte Geldanlage. Teilnehmende lernen, wie sie finanzielle Grundlagen verstehen, wirtschaftliche Zusammenhänge einordnen und typische Fehlberatungen erkennen. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Anlageklassen wie Aktien und Anleihen, deren Chancen und Risiken sowie die Frage, welcher Anlegertyp man selbst ist. Darauf aufbauend entwickeln die Teilnehmenden eine persönliche Anlagestrategie, setzen diese beispielhaft um und lernen, wie sie Risiken begrenzen und Kostenfaktoren im Blick behalten.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mo, 02.11.2026, 18.30 – 21.00 Uhr
Online - Zoom / 19,00 €

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte einen von 476.000
vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

**26-A3005****Richtig investieren in Aktien und ETFs****Online-Kurs****Hartmut Nehme**

Die klassische Geldanlage auf dem Sparbuch funktioniert heute nicht mehr – steigende Inflation und volatile Märkte verlangen neue Strategien. In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie mit Aktien und ETFs sinnvoll investieren und Ihre persönliche Anlagestrategie entwickeln. Verständlich, praxisnah und direkt umsetzbar – für alle, die ihr Vermögen gezielt aufbauen möchten. Der Kurs findet über die Videoplattform ZOOM statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Kursleiter richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Zielgruppe: Einsteiger

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Sa, 21.11.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €

26-A3006**Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen****Online-Kurs****Hartmut Nehme**

Kryptowährungen polarisieren: Für die einen sind sie ein möglicher Baustein der zukünftigen Finanzwelt, für andere lediglich ein spekulatives Nischenphänomen. Hohe Wertschwankungen und mediale Aufmerksamkeit haben Bitcoin & Co. jedoch längst einem breiten Publikum bekannt gemacht. Im Workshop erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einstieg in die Welt der digitalen Währungen. Wir erklären, wie Kryptowährungen funktionieren, was hinter dem Mining steckt, welche technische Ausstattung benötigt wird und worin Chancen und Risiken liegen. Zudem beleuchten wir das Phänomen Bitcoin, stellen Alternativen vor und zeigen, wo digitale Währungen bereits heute im Alltag als Zahlungsmittel genutzt werden oder zur Spekulation dienen.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mo, 30.11.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €

26-A3007**Investieren in Kryptowährungen****Online-Kurs****Hartmut Nehme**

Kryptowährungen galten lange als Nischenprodukt technikaffiner Experten, doch seit der Einführung des Bitcoins im Jahr 2009 hat sich viel verändert. Heute bieten große Finanzinstitute sowie Broker zahlreiche Möglichkeiten zur Investition in digitale Währungen an. Immer mehr Anleger sehen in Kryptowährungen eine eigenständige Anlageklasse, um sich gegen Inflation abzusichern und von technologischen Innovationen zu profitieren.

In diesem Kurs erhalten Sie einen strukturierten Überblick über die Funktionsweise, Besonderheiten und Investitionsmöglichkeiten von Kryptowährungen. Dabei werden unter anderem Geschäftsmodelle, Unterscheidungsmerkmale, technologische Grundlagen sowie Coins und Tokens behandelt. Weitere Themen sind ICOs, Lending und Staking, Handelsplattformen und der Zugang zu relevanten Informationen. Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Kurses keine individuelle Anlageberatung erfolgt.

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Sa, 05.12.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €

26-A3008**Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld****Online-Kurs****Hartmut Nehme**

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die verstehen möchten, wie Anleihen als stabiler Baustein im Depot funktionieren. Während Aktien langfristig für Wachstum sorgen, tragen Anleihen dazu bei, Schwankungen zu reduzieren und das Gesamtrisiko zu senken. Die Teilnehmenden lernen, wie unterschiedliche Anleihearten aufgebaut sind, welche Rolle Laufzeit, Bonität und Kupon spielen und wie sich Zinsentwicklungen auf Kurse auswirken. Zudem zeigen wir, warum Anleihen flexibler sind als Festgeld, wie Kauf und Verkauf an der Börse funktionieren und welche Risiken zu beachten sind. Auch AnleihenETFs werden als einfacher Einstieg vorgestellt.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Fr, 16.04.2027, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €



Ralf Schütt ist auf dem Gebiet der Immobilienfinanzierung und des privaten Vermögensaufbaus einer der erfahrensten und praktischsten Experten im deutschsprachigen Raum. Mit über drei Jahrzehnten Beratungserfahrung hat er unzählige Immobilientransaktionen begleitet und kennt nicht nur die rechtlichen und finanziellen Chancen, sondern vor allem die Fallstricke aus der Praxis genau. Seine Seminare zeichnen sich durch klare, verständliche Vermittlung komplexer Finanzthemen und die ehrliche Benennung von Risiken aus – statt glänzende Versprechen gibt es fundierte Entscheidungshilfen.

In seinen Online-Seminaren bei uns vermittelt Ralf Schütt das Wissen, das er sich selbst gewünscht hätte bei seinem ersten Immobilienkauf gehabt zu haben. Seine Kurse richten sich an Privatpersonen, die verstehen möchten, worauf es wirklich ankommt – ob beim Kauf, der Finanzierung, der Schufa-Bewertung oder dem Verkauf.

Voraussetzung zur Teilnahme an den Online-Kursen von Ralf Schütt: PC/Laptop oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera.

Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie am Online-Kurs teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen.

Für die Anmeldung zum Kurs ist eine E-Mail-Adresse notwendig!

17 komplett unterschätzte Risiken bei meinem ersten Immobilienkauf

Online-Kurs

Ralf Schütt

Das Traumhaus kann schnell zum Albtraum werden, wenn Risiken nicht bekannt sind.

In diesem Seminar erfahren Sie:

Welche Risiken muss ich auf jeden Fall kennen?

Welche Risiken sind u.U. existenzbedrohend?

Was sind die FAQ und vor allem die SAQ?

- FAQ: Frequently asked questions
- SAQ: Should have asked questions (diejenigen Fragen, die ich hätte stellen sollen, wenn ich gewußt hätte wonach ich fragen sollte)

Ziel: Sie kennen die Risiken und können bewusst entscheiden, ob ein Immobilienkauf etwas für Sie ist.

26-A3015

Mi, 16.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online / 19,00 €

26-A3016

Mo, 01.03.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Online / 19,00 €

Hauskaufformel - Wie viel Haus kann ich mir noch leisten?

Online-Kurs

Ralf Schütt

Der Traum vom Eigenheim ist groß – doch steigende Zinsen, wachsende Kosten und fehlendes Wissen verunsichern viele. Laut einer Umfrage der Union West ordnete die Mehrheit der Mieter ihr Wissen über Immobilienkäufe als nur „befriedigend“ oder sogar schlechter ein.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die 5 einfachen Schritte zum sicheren Weg ins Eigenheim
- wie Sie realistisch einschätzen, welches Haus zu Ihrem Budget passt
- wie viel Eigenkapital Sie wirklich benötigen
- ob die eigene Immobilie als Altersvorsorge taugt
- die 12-Punkte-Risiko-Checkliste gegen teure Fehler

Ziel: Sie gewinnen Klarheit, kennen alle relevanten Risiken und können Ihren Hauskauf strukturiert und sicher angehen.

26-A3017

Mo, 21.09.2026, 18.45 – 20.30 Uhr, 3 x

Online / 54,00 €

26-A3018

Mi, 03.03.2027, 18.45 – 20.30 Uhr, 3 x

Online / 54,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de

Meine erste Immobilienfinanzierung – was muss ich wissen?

Online-Kurs

Ralf Schütt

Die 17 Fallen bei der Baufinanzierung und wie Sie diese vermeiden.

Die Finanzierung ist der Schlüssel zur Immobilie – und oft die größte Fehlerquelle. Viele unterschreiben Verträge, ohne entscheidende Fragen zu stellen.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die häufigsten Fallen in der Baufinanzierung
- Unterschiede zwischen Direktbanken, Sparkassen und Onlineportalen
- die wichtigsten FAQ und SAQ („Should have asked questions“)
- worauf Sie im Kleingedruckten achten müssen
- welche Rolle die Schufa spielt – und wann
- wie Banken mit „kostenlosen Sondertilgungen“ und anderen Marketingtricks werben
- was Sie Ihrem Banker sagen sollten – und was lieber nicht

Ziel: Sie können Finanzierungsangebote sicher vergleichen und Schritt für Schritt eine tragfähige Finanzierung aufbauen.

26-A3019

Do, 05.11.2026, 18.45 – 20.30 Uhr, 3 x
Online / 54,00 €

26-A3020

Mi, 07.04.2027, 18.45 – 20.30 Uhr, 3 x
Online / 54,00 €

5 Schufa Geheimnisse, die Sie vor Ihrem Immobilienkauf wissen sollten

Online-Kurs

Ralf Schütt

Die SCHUFA entscheidet oft, ob eine Finanzierung gelingt - oder scheitert.

Viele wissen jedoch kaum, was in ihrer Auskunft steht – oder wie man sie richtig liest.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welchen Einfluss die SCHUFA auf Ihre Finanzierung hat
- wie Sie die richtige SCHUFA kostenlos anfordern
- wie Sie den Score richtig deuten – und ab wann es eng wird
- welche Daten die SCHUFA sammelt und woher sie diese bezieht
- einen kurzen Überblick über die Geschichte und Rolle der SCHUFA

Ziel: Sie können Ihre SCHUFA realistisch einschätzen, gezielt verbessern und vorbereitet in die Finanzierung gehen.

26-A3021

Mi, 25.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Online / 19,00 €

26-A3022

Mi, 12.05.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Online / 19,00 €

26-A3023

17 Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie - für Erst-Anleger

Online-Kurs

Ralf Schütt

Welche Vorteile Sie kennen sollten, bevor Sie Ihre erste Vermieter-Steuererklärung abgeben.

Viele Einsteiger unterschätzen steuerliche Spielräume – und verschenken bares Geld.

„Kleinvieh macht auch Mist“ – das summiert sich bei Immobilien schnell.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- häufig übersehene Steuervorteile
- unterschätzte und ignorierte Vorteile
- einen besonderen Steuervorteil, den sogar ein Steuerberater zunächst übersehen hat

Ziel: Sie erkennen die Chancen in Ihrer Steuererklärung und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer ersten vermieteten Immobilie.

Hinweis: Dieses Seminar ersetzt keine steuerliche Beratung. Es basiert ausschließlich auf Praxiserfahrungen aus mehr als 28 Steuererklärungen des Dozenten.

Mo, 30.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online / 19,00 €

26-A3024

Immobilie verkaufen - wie geht das?

Online-Kurs

Ralf Schütt

Die 8 Fehler, die Verkäufer mehrere Zehntausend Euro kosten können

Immer mehr Häuser stehen zum Verkauf, gleichzeitig berichten Medien von sinkenden Preisen - ein Vorteil für Käufer, aber eine Herausforderung für Verkäufer.

Wer jetzt verkauft, muss besonders sorgfältig vorgehen, um kein Geld zu verlieren.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die 8 häufigsten Fehler beim Immobilienverkauf
- warum diese Fehler oft Zehntausende Euro kosten
- wie Sie Ihren Verkauf professionell vorbereiten und absichern

Ziel: Sie wissen, welche Fehler Sie unbedingt vermeiden müssen – und wie Sie Ihr Verkaufsergebnis verbessern, mit klarem Plan und sicherem Auftreten.

Mi, 02.12.2026, 18.45 – 20.30 Uhr, 3 x

Online / 54,00 €

Das Teilnahmeentgelt wird nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



Die 1964 gegründete Gerhard-Franz-Sternwarte ist eine öffentlich zugängliche Sternwarte, die allen Besuchern – ob Amateur-Astronomen oder Laien – „live“ einen tiefen Blick in unser modernes Bild des Universums tun lässt. Die Möglichkeit, mit eigenen Augen durch die Teleskope der Sternwarte selbst das Universum zu „ersehen“, steht neben Vorträgen zu aktuellen Themen im Vordergrund.

Auch an bewölkten Abenden können Sie unterhaltende und interessante Stunden auf der Sternwarte verbringen! Diskussionsrunden und die Beantwortung vieler Fragen sind hier möglich.

Beobachten Sie mit uns Objekte, von denen Sie schon oft gehört haben, aber nicht wissen, wo sie am Himmel stehen. Unser Erdmond ist nicht nur für Kinder eines der hellsten und interessantesten Objekte, sieht man doch hier unterschiedlichste Formationen auf der Oberfläche!

Ebenso bieten die stürmische Atmosphäre des Planeten Jupiter, der Ringplanet Saturn oder die Polkappen des Mars gigantische Anblicke im Teleskop! Schweifen Sie hinaus in die Tiefen bei der Beobachtung von anderen Galaxien und Galaxienhaufen, dringen Sie vor bis zu den Grenzen des Universums!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich am Sternenhimmel orientieren, klären Sie auf, wann die Internationale

Raumstation „ISS“ zu sehen ist, und zeigen Ihnen auch Überflüge der Station. Sie lernen, wie man mit einfachen Hilfsmitteln, wie z. B. einem Fernglas, den Weg zu eigenen Entdeckungen findet, und wie man mit drehbaren Sternkarten umgeht, um selbst den Himmel zu erforschen! Wir erklären Ihnen auch, was Sie beim Kauf eines Teleskops beachten müssen.

Das moderne, 2007 neu installierte Hauptteleskop der Sternwarte mit 60 cm Optikdurchmesser und 6 Metern Brennweite, wie auch die anderen Teleskope, bieten einen unvergleichlichen Blick zu den Sternen. Das Hauptteleskop zählt mit zu den größten, öffentlich zugänglichen Teleskopen in Bayern!

Öffentliche Vorträge, Führungen und Beobachtungen bei jedem Wetter am Freitag Abend!

Termine und Themen siehe www.sternwarte-tirschenreuth.de und www.vhs-tirschenreuth.de.

Ablauf einer Vorstellung:

Vortrag zu einem aktuellen Thema (20 bis 45 min.), anschließend Führung durch die Sternwarte und bei klarem Himmel Beobachtung mit den Teleskopen, Sternführungen im Freien im Garten der Sternwarte

Für Veranstaltungen an unseren Öffnungszeiten am Freitag ist keine Platzreservierung möglich!

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur Personen in begrenzter Anzahl einlassen können.

Sonderführungen für Gruppen (max. 15 Personen) sind nur an anderen Wochentagen möglich. Terminvereinbarung (mindestens drei Wochen vorher) ist unbedingt erforderlich!

Öffnungszeiten am Freitag:

Anfang September bis Ende März: 20.00 Uhr
Anfang April bis Ende August: 22.00 Uhr

An Feiertagen finden keine Führungen statt!

Bitte beachten Sie das Programm der Sternwarte!

Eintrittspreise:

Erwachsene: 4,00 €
Kinder: 2,50 €
Familienkarte: 7,00 €
Sonderführung: 50,00 €

Weitere Hinweise, Informationen und das aktuelle Programm zum „Download“ unter:

<http://www.sternwarte-tirschenreuth.de>

E-Mail: info@sternwarte-tirschenreuth.de

Info-Telefon: 09631/600163 (Ansage)



Programm ab September 2026

11.09.2026	Der aktuelle Sternhimmel
18.09.2026	Ringplanet Saturn in Opposition
25.09.2026	Peterchens Mondfahrt ★
09.10.2026	Das James-Webb-Teleskop
30.10.2026	Waren die Amerikaner auf dem Mond?
06.11.2026	Kauftipps für Teleskope – Weihnachten naht!
13.11.2026	Mars – unser roter Nachbar
27.11.2026	Gravitationswellen – Symphonie der Sterne
04.12.2026	Der aktuelle Sternhimmel
11.12.2026	Der Stern von Bethlehem

★ Tipp für Familien



29 S

Als unsere Kundin oder unser Kunde können Sie auch Mitglied werden. So werden Sie Teilhaberin oder Teilhaber und profitieren von vielen Vorteilen. Welche das sind, erfahren Sie unter www.rb-onw.de

Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG
Telefon: 09642/7090-0 E-Mail: info@rb-onw.de www.rb-onw.de



STUDIENFAHRTEN

Bei Studienfahrten und Reisen erhalten die Teilnehmer vor der Fahrt eine schriftliche Information über den geplanten Programmablauf sowie die Abfahrtszeiten und Haltestellen des Busses. Die Zustiegestellen richten sich nach der Fahrstrecke und dem Wohnort der Teilnehmer. Allerdings bitten wir um Verständnis, dass nur einige zentrale Orte angefahren werden können, da sonst zu viel Zeit verloren geht.

26-A6101

Annaberg-Buchholz – von der Bergbaustadt zur Weihnachtsstadt **Heike Hottner**

Annaberg-Buchholz ist die bedeutendste Bergstadt des westlichen und oberen Erzgebirges. Steile verwinkelte Gassen, hohe spitzwinklige Dächer und die machtvoll aufragende Kirche St. Annen prägen das Stadtbild. Der Berg, auf dem die Stadt steht, ist durchzogen von Stollen des Silberbergbaus.

Gemeinsam tauchen wir im Besucherbergwerk „Markus-Röhling-Stolln“ in das harte Leben der Bergmänner ein. Außerdem besuchen wir die St. Annenkirche, die größte spätgotische Hallenkirche Sachsens. Danach bleibt noch Zeit, selbständig durch die weihnachtlichen Gassen zu bummeln.

Sa, 28.11.2026, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 55,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

26-A6102

Bayreuth: Ökologisch-Botanischer Garten und Markgrafen-Kirchen **Rainer J. Christoph**

Das erste Ziel dieser Studienfahrt ist der Ökologisch-Botanische Garten der Universität Bayreuth. Hier gedeihen in einem weitläufigen Freigelände, in Gewächshäusern und einem Nutzpflanzengarten rund 12.000 Pflanzenarten. Hier können Sie durch tropische Vegetation, Wälder und Prärien Nordamerikas, die Bergswelt des Himalajas, die Steppen Asiens oder die Heiden Europas schlendern und sich über biologische und ökologische Zusammenhänge informieren.

Am Nachmittag lernen Sie bei einer Führung zwei berühmte Markgrafen-Kirchen in Bayreuth kennen, die Stadtkirche und die Schlosskirche.

Do, 18.03.2027, 08.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 45,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Erbendorf und Kemnath

26-A6103

Schloss Březnice und Gedenkstätten in Rožmitál **Rainer J. Christoph**

Am Vormittag steht die Besichtigung des Renaissance-Schlusses Březnice / Bresnitz auf dem Programm, das im 16. Jahrhundert durch den Umbau der ursprünglich gotischen Feste entstand. Im Schlossturm wurde im Jahr 1558 die sogenannte Lokšan-Bibliothek errichtet, der älteste Schlosbibliothekssaal in Böhmen. Er ist mit einer gemalten Renaissance-Balkendecke und Renaissance-Wandmalereien verziert. Die frühbarocke Schlosskapelle wurde in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts erbaut. Bis heute ist das Schloss mit einer ausgedehnten Befestigung geschützt und von einem Renaissance-Garten umgeben, an den ein englischer Park angrenzt.

Nach der Mittagspause geht die Fahrt nach Rožmitál pod Třemšínem / Rosenthal. Hier besuchen wir die Gedenkstätte für Jakub Jan Ryba, den Komponisten der böhmischen Hirtenmesse. In diesem Ort lebte Ryba 27 Jahre lang und unterrichtete an der dortigen Schule. Nicht weit davon entfernt befindet sich in Vysoká u Příbramě / Wissoka die Antonín Dvořák-Gedenkstätte. Hauptattraktion des Dorfes ist ein 1878 im Stil der Neorenaissance erbautes „Schlösschen“ mit einem großen englischen Landschaftspark und zwei Seen. Die „Villa Ruskala“ im Park war über 20 Jahre lang Landsitz des böhmischen Komponisten Antonín Dvořák. Seit 1994 dient das Anwesen als Gedenkstätte und Museum, das über Leben, Werk und den Aufenthalt Dvořáks in Vysoká informiert.

Do, 08.04.2027, 07.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 58,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

26-A6104

Ein Nachmittag in Tachau **Ingrid Leser**

Ziel dieser Halbtagesfahrt ist wieder einmal die Stadt Tachau / Tachov. Erstmals besichtigen wir das Schloss, das an der Stelle der ursprünglichen mittelalterlichen Burg steht. Nach einer wechselvollen Geschichte war es Ende der 1960-er Jahre in einem so schlechten Zustand, dass es sogar abgerissen werden sollte. Nach einer umfassenden Restaurierung wurde es ab 1983 von der Stadt und der Kunstschule genutzt. Erst seit 2014 ist die frühere Residenz der Adelsfamilie Windischgrätz für die Öffentlichkeit zugänglich.

Das „Museum des Böhmisches Waldes“ im ehemaligen Franziskanerkloster informiert über die Geschichte des Klosters sowie über Volkskunde und Natur des Böhmerwaldes. Abschließend besuchen wir den alten jüdischen Friedhof, der um 1615 angelegt wurde und seit 2007 ein geschütztes Kulturdenkmal ist.

Sa, 17.04.2027, 12.30 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 32,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Barnau

26-A6105

Kronach –

die Lucas-Cranach-Stadt im Frankenwald

Heike Hottner

Die Festung Rosenberg in Kronach ist eine der größten und am besten erhaltenen Festungsanlagen Deutschlands. Sie erstreckt sich über eine Fläche von 23,6 Hektar hoch über der Kronacher Altstadt und zeichnet sich dadurch aus, dass sie in ihrer jahrhundertelangen Geschichte niemals gewaltsam eingenommen oder zerstört wurde.

Bei dieser Studienfahrt lernen Sie die Festungsanlage bei einer Historischen Führung kennen. Anschließend können Sie die spätmittelalterliche „Obere Stadt“, die Cranach-Welten oder das Landesgartenschau-Gelände selbständig erkunden.

Sa, 24.04.2027, 07.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 50,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Erbdorf und Kemnath

26-A6106

Schloss Manětín und Maria Teinitz

Ingrid Leser

Erstes Ziel dieser Studienfahrt ist das Schloss Manětín in der gleichnamigen Stadt, das auch „Barock-Perle Westböhmens“ genannt wird. Bei der Besichtigung erhalten wir Einblick in das Leben des Adels im 17. Jahrhundert, der Blütezeit des Schlosses. Nach der Mittagspause und einem Spaziergang durch den wunderschönen Barockgarten geht die Fahrt weiter nach Maria Teinitz / Mariánská Týnice. Die frühere Probstei mit der Wallfahrtskirche „Maria Verkündigung“ kam 1826 in den Besitz der Familie Metternich. Heute wird das Areal als Museum genutzt und ist ein Nationales Kulturdenkmal der Tschechischen Republik.

Sa, 15.05.2027, 09.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 48,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbdorf, Bärnau

26-A6107

Kloster Chotieschau und Dobřany

Ingrid Leser

Diese Halbtagesfahrt führt zunächst zum Kloster Chotieschau / Chotěšov, ein ehemaliges Prämonstratenserinnenkloster im gleichnamigen Ort, südwestlich von Pilsen. Anschließend geht es weiter nach Dobřany / Dobřany. Nach einem Spaziergang durch die historische Altstadt und einem Besuch der barocken St.-Veitskirche mit dem geschnitzten Doppelalter lassen wir den Tag in einem Café ausklingen.

Sa, 19.06.2027, 12.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 38,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbdorf, Bärnau

26-A6108

„Warum denn in die Ferne schweifen“:

Spurensuche in Altstadt a. d. Waldnaab und Weiden

Rainer J. Christoph

Motiviert durch J. W. von Goethes Worte besuchen wir unseren Nachbarlandkreis Neustadt und machen Halt an Zielen, die oft kaum Beachtung erhalten. Dazu gehört die Gemeinde Altstadt a. d. Waldnaab mit ihrer alten Pfarrkirche St. Martin, in der ein Tirschenreuther Künstler tätig war. Das Heimatmuseum gegenüber zeigt Produkte und die Geschichte der Glasmacherei. Wir machen einen Spaziergang durch die „Goldene Gasse“ zwischen Grundschule und Kindergarten. Hier zeigt eine 50 Meter lange Schulwand den Verlauf des alten Handelsweges von Kaiser Karl IV., der vor 650 Jahren von Prag nach Nürnberg führte.

Weiter geht es mit dem Bus nach Weiden, wo wir im „Waldsassener Kasten“ Stiftfländer Spuren finden. In dem barocken Gebäude, das von 1739 bis 1742 durch den Baumeister Philipp Muttone als Wirtschaftshof des Klosters Waldsassen erbaut wurde, befinden sich heute das Internationale Keramik-Museum und die Regionalbibliothek. Der um 1590 in Bärnau geborene Jakob Schabner war 26 Jahre lang Bürgermeister der Stadt Weiden und ein bedeutender Chronist seiner Zeit. Nicht zu vergessen sind die Spuren von Tachau und Paulusbrunn im Tachauer Heimatmuseum. Bei einer Führung durch die historische Altstadt lernen wir die Max-Reger-Stadt mit ihren liebenswerten Winkeln und ihrer reizvollen Architektur aus Renaissance und Jugendstil kennen. Das Alte Rathaus im Herzen der Altstadt sowie die Kirchen St. Michael und St. Josef sind nur einige der Stationen bei der Stadtführung.

Di, 22.06.2027, 09.30 – 17.30 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 39,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbdorf, Altstadt/WN

26-A6109

Areal Stalburc / Schloss Hoheneck und Wasserschloss Klaffenbach

Heike Hottner

Bei dieser Studienfahrt lernen Sie die bewegte Geschichte des Schlosses Hoheneck in Stollberg kennen. Im 13. Jahrhundert als Ritterburg erbaut, wurde sie von Kurfürst August I. zum Jagdschloss umgestaltet. Zu trauriger Berühmtheit gelangte es jedoch als Frauengefängnis in der DDR. Heute ist Hoheneck ein Ort des Gedenkens, des Erinnerns und des Lernens. Die Gedenkstätte Hoheneck macht die Geschichte der politischen Repression in der DDR greifbar und gibt den Betroffenen eine Stimme. Am Nachmittag wird das Wasserschloss Klaffenbach besichtigt, ein Renaissance-Schloss im Chemnitzer Stadtteil Klaffenbach. Aufgrund seiner Architektur – insbesondere des einzigartig geschwungenen Kielbogendachs – gilt es als ein außergewöhnliches architektonisches Kleinod in Sachsen.

Sa, 03.07.2027, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 55,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbdorf, Mitterteich

STUDIENREISEN

Bei Studienreisen bucht die Volkshochschule nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldepauschale von 25,00 € pro Person vom angegebenen Konto ab. Bei einer Teilnahme an der Studienreise wird dieser Betrag vom Preis abgezogen. Meldet sich der Teilnehmer vor der Reise ab, erfolgt grundsätzlich keine Erstattung.

26-A6201

Straßburg – Hauptstadt Europas und des Elsass

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 22.09. bis 26.09.2026

Straßburg kann auf 2.000 Jahre Geschichte zurückblicken und ist berühmt für seine Architektur, Kultur und Lebenskunst. Die Genußregion Elsass mit seinen idyllischen Dörfern und Fachwerkhäusern ist als Weinbaugebiet international bekannt.

Bereits am Anreisetag wird die Festungsanlage Fort Mutzig, auch Feste Kaiser Wilhelm II. genannt, westlich von Straßburg besichtigt. Anschließend beziehen wir unser Quartier in einem 3-Sterne-Hotel im historischen Stadtzentrum. Neben einer Führung durch die Altstadt mit der berühmten Kathedrale „Notre Dame“ erleben wir die Stadt bei einer Schiffsrundfahrt auf der ILL aus einer ganz anderen Perspektive. Ein Besuch des Europäischen Parlaments darf natürlich nicht fehlen.

Bei einem Ausflug zum Kloster am Odilienberg lernen Sie die Pilgerhochburg kennen, die der Heiligen Odilia, der Schutzpatronin des Elsass, geweiht ist. Ein weiterer Ausflug führt über Hohkönigsburg, eine neoromanische Höhenburg, nach Colmar, die drittgrößte Stadt im Elsass. Neben einer Führung im Museum Unterlinden mit dem beeindruckenden Isenheimer Altar steht ein Spaziergang durch die gut erhaltene Altstadt auf dem Programm. Nach dem Besuch von Eguisheim, einem der schönsten Dörfer Frankreichs, lassen wir den Tag mit der Besichtigung eines Weinguts mit Weinprobe in Riquewihr ausklingen.

Bei der Heimreise ist eine Pause in Speyer mit Besichtigung des Doms geplant.

Leistungen:

Busfahrt, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet in einem 3-Sterne-Hotel (Einzelzimmer-Zuschlag 255,00 €), 3 Abendessen, Besichtigung eines Weinguts mit Weinprobe, alle Ausflüge, Eintritte und Führungen, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 850,00 €

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise am Ende
des Programmhefts.

26-A6202

Studienreise „80 Jahre Salzburger Adventsingen“:

Aufführung „Das große Geheimnis“

Reiseleitung: Rudolf und Bettina Kunz

Busreise – 12.12. bis 13.12.2026

Entstanden aus kleinen Anfängen, gibt es das „Salzburger Adventsingen“ seit 1946. Es gilt als Vorbild für zahlreiche „Adventsingen“ im deutschsprachigen Raum. Derzeit besuchen jedes Jahr rund 36.000 Menschen die Aufführungen im Großen Festspielhaus. Über 150 Sänger, Musikanten, Schauspieler und Hirtenkinder wirken alljährlich daran mit. Bereits seit 2008 führt unsere vhs Studienfahrten zum „Salzburger Adventsingen“ durch, so natürlich auch im Jubiläumsjahr 2026.

Folgendes Programm ist geplant, Änderungen bleiben vorbehalten:

Samstag: Anreise nach Salzburg, Besuch des berühmten Salzburger Christkindlmarktes, auf Wunsch Stadtführung, Fahrt zum Hotel, Abendessen

Sonntag: Zeit zur freien Verfügung, 14.00 Uhr „Salzburger Adventsingen“ im Großen Festspielhaus, Jubiläums-Aufführung „Das große Geheimnis“, anschließend Heimreise

Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet und Abendessen im Drei-Sterne-Hotel Schaider in Ainring (Einzelzimmer-Zuschlag 35,00 €), Eintrittskarte für das Salzburger Adventsingen (Kategorie 2), vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Omnibus Beck (Kemnath)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 335,00 € (inkl. Konzertkarte)

26-A6203

Paris entdecken: Geschichte, Kunst und Kultur

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 31.03. bis 03.04.2027

Paris hat viele Namen: die Stadt der Liebe, der Museen, der Mode. Auf jeden Fall ist Paris immer (wieder) eine Reise wert!

Vorläufiges Programm - Änderungen vorbehalten:

Besuch der Kathedrale „Notre Dame“ in Reims auf der Hinfahrt, Lichterfahrt durch Paris, Besichtigung der Île de la Cité mit der erst im Dezember 2024 wiedereröffneten Kathedrale Notre-Dame, Sainte-Chapelle und Conciergerie, Invalidendom und Triumphbogen, Picknick am Eiffelturm, Besuch des Künstlerviertels Montmartre mit der Basilika Sacré-Coeur, Seine-Fahrt bei Nacht, Fahrt zum Schloss von Versailles, Besichtigung von Verdun auf der Rückfahrt

Leistungen:

Busfahrt, 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet in einem 3-Sterne-Hotel (Einzelzimmer-Zuschlag 258,00 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Eintritte Invalidendom, Sainte-Chapelle und Schloss Versailles, Metro-Tickets, Audioguides, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 735,00 €

26-A6204

Kultur und Genuss-Wandern auf Mallorca Auf dem Weg zur mallorquinischen Seele

Reiseleitung: Anne und Berthold Zeitler

Flugreise – 06.04. bis 13.04.2027

Wer nach der Deutschen liebsten Ferieninsel fragt, wird unweigerlich Mallorca zur Antwort bekommen: 300 Sonnentage im Jahr, über 550 Kilometer Küstenlinie, feine Sandstrände, kristallklares Wasser und bei nicht einmal zwei Flugstunden quasi gleich vor der Haustür. Über 14 Millionen Besucher im Jahr zählt die größte Insel der Balearen, mehr als ein Drittel davon aus Deutschland. Beliebt ist „Insula major“ schon seit der Jungsteinzeit. Etwa 4.000 v. Chr. sollen die ersten Siedler aus dem Mittelmeerraum aufgetaucht sein. Ihnen folgte das „Who's who“ der Geschichtsschreibung: Karthager, Griechen, Phönizier, Römer, Mauren und schließlich die Spanier, bevor die Touristen „Insula major“ eroberten. Die hinterlassen freilich Spuren, doch abseits von Ballermann und Co. zeigt „Malle“, was wirklich in ihr steckt, nämlich ein unglaubliches kulturelles Erbe eingebettet in spektakuläre Landschaften.

Das „Tor zur mallorquinischen Seele“ öffnet sich nur Wanderern, heißt es. Und das wollen wir beim Kultur- und Genuss-Wandern finden. Nach dem kurzen Lufthansa-Flug ab München geht es ins Vier-Sterne-Hotel „Valentin Reina“ in Paguera. Von dort aus starten die leichten bis mittelschweren Wanderungen: hier schroffe Felsformationen in versteckten Buchten, dort aussichtsreiche Höhenwege mit atemberaubenden Blicken auf Küste und Meer. Auf dem Programm stehen Ausflüge von Porto Pedro nach Cala Mondragó und Cala Figuera, zur Einsiedelei

von Trinitat. In Valldemossa dreht sich (beinahe) alles um Chopin und seine Geliebte George Sand, die sich hier in eine Zelle des Kartäuser-Klosters eingemietet hatten. Von Fornalutx, das als schönstes Dorf Mallorcas gilt, geht es in die Orangen-Stadt Soller und weiter nach Palma mit der Schmalspur-Eisenbahn mit dem bezeichnenden Namen „Roter Blitz“. Die malerische Bucht von Bóquer ist nur über das eindrucksvolle Tal gleichen Namens erreichbar, wo sich auch gerne Balearen-Ziegen zeigen. Pinienwälder umgeben die unter Naturschutz stehende Dünenlandschaft von Cala Mesquida.

Authentische Atmosphäre mit mallorquinischen Spezialitäten verspricht der Wochenmarkt in Capdepera. Und dass Mallorca-Weine keinen Vergleich scheuen müssen, wird sich bei einer Verkostung in einer der vielen Bodegas zeigen.

Für die Wanderungen sind Trittsicherheit und ausreichende körperliche Fitness erforderlich. Die Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Hin- und Rückflug München – Palma de Mallorca mit Lufthansa, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im Vier-Sterne-Hotel „Valentin Reina“ in Paguera mit Frühstücksbuffet und Abendessen (Einzelzimmer-Zuschlag 179,00 €, Aufpreis für Meerblick-Zimmer 22,00 € pro Nacht) alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte, deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 1.775,00 €



steidl.reisen

BUSREISEN DER EXTRAKLASSE



JETZT KATALOG
ANFORDERN



KUNDEN-
ZUFRIEDENHEIT



4,7

Basierend auf 498
Google-Bewertungen
(Stand: Juli 2026)

DIESE REISE
JETZT BUCHEN



ST. ANDREAS ISTRIEN VON DER INSEL AUS ENTDECKEN



6 TAGE
p.P. schon ab

€729

27.09. – 02.10.2026

04.10. – 09.10.2026

18.04. – 23.04.2027

26-A6205

Périgord – Zur Wiege der Menschheit

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 15.05. bis 21.05.2027

Diese Studienreise führt in die Region der weltberühmten Höhlenmalereien von Lascaux. Hier lernen Sie die Lebensgewohnheiten des Cro-Magnon-Menschen kennen, einem Vorfahren des heutigen Europäers.

Um dieses Weltkulturerbe herum entdecken wir an den Flüssen Dordogne und Vézère imposante Wehranlagen, Burgen und Schlösser aus dem Mittelalter. Im Périgord scheint die Welt still zu stehen. Fernab der großstädtischen Hektik legt man hier Wert auf Tradition und Lebenskunst. „Leben wie Gott in Frankreich“ ist im Périgord nicht nur ein Sprichwort.

Bestes Beispiel dafür ist das Städtchen Sarlat. Es dient häufig als Filmkulisse für mittelalterliche Filme und ist typisch für den Stil im Périgord. Es ist auch das Zentrum Frankreichs für die kulinarischen Genüsse.

Das Teilnahmeentgelt wird nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei
der Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!

Ferner begegnen wir der literarischen Berühmtheit Cyrano de Bergerac in der gleichnamigen Stadt, umgeben vom berühmten Weinbaugebiet. Nicht fehlen darf natürlich auch ein Besuch in Périgueux, der Hauptstadt der Region, mit der Kathedrale Saint-Front, dem Vorbild der Sacré-Coeur in Paris.

Auf dem Programm steht auch ein Besuch der Tropfsteinhöhle von Padirac – eine geologische Höhle der Superlative. Einen reichen Schatz an prähistorischen Stätten und historischen Sehenswürdigkeiten birgt die Gemeinde Les Eyzies. Durch seine außergewöhnliche Lage an einem steilen Felsen beeindruckt der kleine Wallfahrtsort Rocamadour, der 2022 in die Liste der schönsten Dörfer Frankreichs aufgenommen wurde.

Für Wagemutige kann außerdem eine Kanufahrt auf der Dordogne – vorbei an Ruinen, Burgen und Schlössern – organisiert werden.

Leistungen:

Busfahrt, Zwischenübernachtungen bei der Hinfahrt in Chalon-sur-Saône und bei der Rückfahrt in Troyes, 4 Übernachtungen in Sarlat im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet, jeweils im 3-Sterne-Hotel (Einzelzimmer-Zuschlag 249,00 €), 4 Abendessen, Stadtführung in Sarlat, Eintritte in Lascaux IV und Grotte von Padirac, Ausflüge, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis 1.065,00 €

BUS DICH WEG!

CERMAK

Ihr Busreiseveranstalter in der Region

16
r

- ☒ Tagesfahrten
- ☒ Erlebnis- & Kulturreisen
- ☒ Musikreisen & Konzerte
- ☒ Badereisen
- ☒ Wellness & Kurreisen
- ☒ Flusskreuzfahrten
- ☒ Wander- & Radreisen
- ☒ Rundreisen durch Europa
- ☒ Zustiege in Weiden, Erbdorf & Kemnath



WIR BERATEN
SIE GERNE!

09643 92180

buchung@cermak-reisen.de

Cermak GmbH & Co.KG | Nitzlbuch 12, 91275 Auerbach i.d.OPf. | www.cermak-reisen.de

Kultur-Radreise „Lüneburger Heide“

Reiseleitung: Peter Rupprecht / Reiner Schreyer

26-A6206

Bus- und Radreise – 10.06. bis 13.06.2027

Abfahrt: Neuhaus – Kernnath

26-A6207

Bus- und Radreise – 17.06. bis 20.06.2027

Abfahrt: Waldsassen – Neuhaus

Erleben Sie eine unvergessliche Radreise durch die Lüneburger Heide! Die Strecke führt durch die Weiten im Aller-Leine-Tal, vorbei an Kirchen, Bauernhäusern und Schleusen. Aber auch Störche und Bisons, Pferde und Rinder werden Ihnen vielleicht auf dieser Radtour begegnen. Auf gut ausgebauten Wegen rechts und links der Aller gibt es vieles zu entdecken. Eine Stadtbesichtigung in Celle steht ebenso auf dem Programm wie der Heidschnucken-Austrieb in Schneverdingen. Vor der Heimreise wird außerdem die ehemals mächtige Hansestadt Lüneburg besucht.

Die eigenen Fahrräder werden vor der Abreise im Bus-Anhänger verladen. Die Mitnahme von Pedelecs (E-Bikes) wird empfohlen. Eine sichere Beherrschung des eigenen Fahrrads und ausreichende körperliche Fitness werden vorausgesetzt.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise, Hodenhagen – Rodewald (ca. 35 km)
 2. Tag: Hodenhagen – Celle (ca. 50 km)
 3. Tag: Schneverdingen – Wesel (ca. 38 km)
 4. Tag: Scharnebeck – Embsen (ca. 35 km), Heimreise
- Ein ausführliches Informationsblatt ist erhältlich.

Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus inkl. Radtransport, 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension im Hotel „PLAZA INN Heidehof“ in Hermannsburg (Einzelzimmer-Zuschlag 130,00 €), Reiseleitung durch einen ortskundigen Radguide an allen Tagen, Transportversicherung für Ihr Fahrrad, Übernachtungssteuer, Trinkgelder für Busfahrer und Radguide, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: steidl.reisen (Neumarkt)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 695,00 €

26-A6208

Unterwegs im Kyffhäuser und im Harz

Reiseleitung: Heike Hottner

Busreise – 12.06. bis 13.06.2027

Der Kyffhäuser ist ein kleines Mittelgebirge südlich des Harzes. Hier besichtigen wir zunächst die Ruinen der alten Reichsburg Kyffhausen und das Ende des 19. Jahrhunderts errichtete Kaiser-Wilhelm-Denkmal, das zweitgrößte Nationaldenkmal Deutschlands. Einige Jahrhunderte zuvor soll sich Kaiser Barbarossa selbst in diesen Berg hinein verflucht haben. Anschließend besuchen wir die nur wenige Kilometer entfernte Königspfalz Tilleda. Als einzige derartige Anlage wurde Tilleda zwischen 1935 und 1979 vollständig ausgegraben. Sie steht exemplarisch für eine Pfalz des 10. bis 12. Jahrhunderts.

In Wernigerode, der „Bunten Stadt am Harz“, beziehen wir am Abend unser Hotel mitten im Stadtzentrum. Bei einem Rundgang mit dem Nachtwächter durch die historische Altstadt lassen wir den Samstag ausklingen.

Am Sonntag erkunden wir die Welterbestadt Quedlinburg, die bereits im 10. Jahrhundert als Königspfalz große Bedeutung erlangte. Durch ihre mehr als 2.000 Fachwerkhäuser aus acht Jahrhunderten ist die Stadt weltberühmt. Vor der Heimreise steht noch ein Besuch im Dom St. Stephanus und St. Sixtus in Halberstadt auf dem Programm. Er gilt als eines der schönsten Kirchengebäude Deutschlands und beherbergt den größten mittelalterlichen Domschatz außerhalb des Vatikans.

Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet im Vier-Sterne-Hotel (Einzelzimmer-Zuschlag 54,00 €), Abendessen, Nachtwächter-Rundgang, vhs-Reiseleitung

Weitere Eintritte und Führungen (ca. 40,00 €) sind noch nicht im Preis enthalten.

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 275,00 €

5
t



**Reiseverkehr
In- und Ausland
Gesellschafts-,
Vereins- und
Schulfahrten**

beck
Omnibusunternehmen

95478 Kernnath
Tel. 09642/478 · Röntgenstraße 12



BE THE ONE.

GESTALTE DEINE ZUKUNFT SELBST.

SCHOTT ist Weltmarktführer für Glas und Materialtechnologie – und hier in der Region einer der besten Ausbildungsbetriebe. Starte jetzt bei uns als (m/w/d)*:

- IndustriemechanikerIn
- ElektronikerIn für Betriebstechnik
- VerfahrensmechanikerIn für Glastechnik
- Maschinen- und AnlagenführerIn
- Technische/r ProduktdesignerIn
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kaufleute für Büromanagement
- ChemielaborantIn

Alle aktuell offenen Ausbildungsplätze findest du auf join.schott.com. Wir versprechen dir spannende Berufsperspektiven und ein breites Angebot an Benefits. Werde Teil unseres Teams in Mitterteich und bewirb dich jetzt!

*Bei SCHOTT zählt deine Persönlichkeit – nicht Geschlecht, Identität oder Herkunft.

Jetzt bewerben!



SCHOTT AG | Mitterteich
Dein Kontakt: Alina Kamm
E-Mail: alina.kamm@schott.com
Telefon: 09633 80-619

schott.com/ausbildung

SCHOTT



Beruf

Naturwissenschaft / Technik	32
EDV / Multimedia / KI.....	34
Buchführung / Rechnungswesen	40
Rhetorik / Kommunikation.....	42
Firmenschulungen	45
Berufssprachkurse.....	46



Beruf und Arbeit sichern die Existenz, prägen die persönliche Identität und ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe. Daher ist berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots. Sie umfasst Basisqualifikationen, Softskills, berufliche Sprachkenntnisse und abschlussbezogene Lehrgänge. Ein Schwerpunkt liegt auf Angeboten zur digitalen Transformation.

Beruflich orientierende Angebote finden sich auch in anderen Programmbereichen, etwa interkulturelle Trainings, Kurse der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge und berufsbezogene Fremdsprachkurse.



Naturwissenschaft / Technik

„MINT am Samstag“ – Gemeinsam entdecken, forschen, experimentieren



MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Die Mitmach-Reihe „MINT am Samstag“ verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche für MINT zu begeistern und ihnen praxisnahe Einblicke in spannende Bereiche zu ermöglichen.

Koordinator ist der Verein „MINTerMacher Nordoberpfalz“ in Kooperation mit den regionalen Volkshochschulen. Die offenen Angebote werden von Bildungseinrichtungen in der gesamten Nordoberpfalz umgesetzt – insbesondere Schulen bringen ihr Fachwissen und Engagement ein. Alle interessierten Kinder und Jugendlichen dürfen sich anmelden, unabhängig auf welche Schule sie gehen – aber: die Plätze sind begrenzt. Je nach Angebot können Kinder und Jugendliche allein oder gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson teilnehmen.

Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (26-B0004).

26-B0001

„Durch das Mikroskop geschaut:“ Faszination Mikrokosmos

Ulrich Roth

Wir betrachten

- Insektenpräparate
- Zellen der Zwiebelhaut (mit und ohne Anfärbung)
- Lebewesen im Heuaufguss
- Wasserpest
- Stängelquerschnitte (Aufbereitung mit Rasierklingentechnik)
- Salzkristalle

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 14.11.2026, 10.00 – 12.30 Uhr
Stiftland-Gymnasium, Bio-Saal / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



26-B0002

Programmieren für die Klein(st)en mit ScratchJr Workshop für Eltern und Kinder

Monika Arbter-Hubrich

Programmieren ist die neue Superkraft für die Kleinsten! Dieser kreative Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten oder jede andere Bezugsperson, die zusammen mit ihrem jungen Begleiter die Welt des Programmierens entdecken möchten.

Wir starten spielerisch und ganz ohne Technik, um die Grundlagen des Programmierens zu verstehen. Danach gehen wir direkt zur praktischen Umsetzung über, indem wir die App ScratchJr nutzen. ScratchJr wurde extra für Kinder im Vorschulalter und Lesanfänger im Alter von 5 bis 7 Jahren entwickelt und ermöglicht es bereits den Jüngsten, ihre eigenen interaktiven Geschichten und Spiele zu gestalten.

Die App wurde speziell entwickelt, um eine visuelle Programmiersprache zu schaffen, die ohne Lese- und Schreibkenntnisse auskommt. Während die Kinder programmieren, lernen sie auf spielerische Weise Problemlösung, Projektentwicklung und kreativen Selbstaussdruck.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet (iPad oder Android) oder alternativ einen Laptop mit installiertem ScratchJr mit. Das erleichtert es Ihnen, auch nach dem Kurs zu Hause weitere kreative Projekte umzusetzen.

Machen Sie mit und geben Sie Ihrem Kind die Chance, seine ersten Programmiererfahrungen spielerisch zu sammeln! Lassen Sie uns gemeinsam die ersten Schritte in die aufregende Welt des Programmierens erkunden!

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 7 Jahren

Mitbringen: iPad, Android Tablet oder Laptop (Windows / Mac) mit installierter ScratchJr-App

Sa, 28.11.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



26-B0003

Chemie – alles, was kracht und stinkt?!

Ulrich Roth

Bei diesem Kurs dürfen Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson völlig ungefährliche, aber dennoch faszinierende chemische Experimente unter Anleitung in einem Schullabor selber machen. Chemikalien aus Küche und Haushalt lassen spannende Effekte erwarten und bringen kleine Forscher (und deren Eltern) sicher zum Staunen.

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 23.01.2027, 09.30 – 12.00 Uhr
Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



26-B0004**Kinder programmieren mit Scratch, sowie ihren Helden aus Minecraft, Frozen & Co. Einsteigerkurs****Monika Arbter-Hubrich**

Tauche ein in die aufregende Welt des Programmierens! In dem Einsteigerkurs lernst du spielerisch die Grundlagen des Programmierens kennen. Wir nutzen dabei eine kostenlose Software, die es dir ermöglicht, mit wenigen Klicks deine eigenen kleinen Spiele zu erstellen und ein grundlegendes Verständnis für Programmierung und Algorithmen zu entwickeln.

Dank der intuitiven Drag-and-Drop-Oberfläche können Jungen und Mädchen leicht Symbole in die gewünschte Reihenfolge bringen, um so ihre ersten Programme zu erstellen. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, einfache Ideen umzusetzen, dein eigenes personalisiertes Spiel zu programmieren und deinen persönlichen Highscore zu knacken.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder der 3. bis 5. Klasse, die Lust haben, in die Welt des Programmierens einzutauchen und kreative Projekte zu realisieren. Melde dich an und werde zum Spieleprogrammierer!

Sa, 06.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,00 € (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

26-B0005**3D-Druck****Mathias Frischholz**

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, bei dem Material Schicht für Schicht aufgetragen und so dreidimensionale Gegenstände (Werkstücke) entstehen. Dabei erfolgt der schichtweise Aufbau computergesteuert aus einem oder mehreren Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen.

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson Erfahrungen im Zeichnen von Objekten mit Hilfe von „Tinkercad“ sammeln und dann ihr gezeichnetes Modell vom 3D-Drucker herstellen lassen.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 27.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-07 / 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

26-B0006**MINT-Experimente für Kinder und Eltern****Hermann Daubenmerkl**

MINT - was ist das eigentlich? Was kommt hier auf meine Kinder zu, ist das was für sie? Was bedeutet „schülerzentriert“ und „handlungsorientiert“?

Diesen Fragen wollen wir in einem Experimentiervormittag ganz praktisch nachgehen. Es werden Versuche aus den Bereichen Chemie und Physik durchgeführt. Zielgruppe: Kinder der 1. bis 5. Klasse

Sa, 13.03.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule (Badstraße 9) / 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

26-B0007**Programmieren von Micro-Controllern mit micro:bit****Mathias Frischholz**

In diesem Kurs entsteht ein gemeinsamer Einstieg in die Welt der Mikrocontroller. Mit dem micro:bit werden einfache Programme, wie z. B. digitaler Würfel, Schrittzähler, Thermometer und andere kreative technische Ideen umgesetzt. Schritt für Schritt vermittelt der Kurs die Grundlagen des Programmierens mit Hilfe einer grafischen Blocksprache und zeigt, wie sich eigene Projekte direkt ausprobieren lassen. Die Teilnehmenden arbeiten im Team, tüfteln, testen und erleben, wie spannend digitales Gestalten sein kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier genügt.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 10.04.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-07 / 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

26-B0008**Tüfteln, Forschen und Experimentieren****Barbara Streng / Julia Lichtinger**

8un6 63h31m - kannst du es entziffern? Das ist nur eine von unzähligen Geheimsprachen, denn schon Julius Cäsar verschlüsselte seine Nachrichten. In diesem Workshop lernst ihr nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versucht euch auch als Chemiker und stellt einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelt ihr aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 17.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule im Stiftland / 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen**Andreas Büttner / Norbert Scharnagl**

• CNC-Wasserstrahlschneiden

• Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

26-B0009

Sa, 16.01.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen) (Materialkosten nach Verbrauch)

26-B0010

Sa, 16.01.2027, 13.00 – 16.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen) (Materialkosten nach Verbrauch)

**„MINT am Samstag“:****Individualisieren von Gegenständen mit Lasergravur –****Workshop für Eltern und Kinder****Christian Beer / Manfred Sladky**

Wir fertigen ein individuell gestaltetes Werkstück mit Lasertechnik an. Es können Acrylglas, Holz, Papier, Glas, Leder, Textilien oder Metall graviert bzw. manche auch geschnitten werden. Sie können gerne einen eigenen Gegenstand mitbringen (z. B. Brotzeitbrett, Weinglas, Ledergeldbeutel, Handyhülle), der dann graviert wird.

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

26-B0011

Sa, 20.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 12,00 €

(für ein Kind und einen Erwachsenen)

(Materialkosten nach Verbrauch)

26-B0012

Sa, 20.02.2027, 13.00 – 16.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 12,00 €

(für ein Kind und einen Erwachsenen)

(Materialkosten nach Verbrauch)



EDV / Multimedia / KI

GRUNDLAGENKURSE**26-B1001****Fit für das Online-Lernen - Digitale Werkzeuge sicher anwenden****Christa Weny**

Der Kurs richtet sich an alle, die sicher und selbstständig an Onlinekursen teilnehmen möchten. Sie lernen den Umgang mit digitalen Notizbüchern, das Kommentieren von PDF-Dateien im Acrobat Reader sowie grundlegende Strategien für erfolgreiches OnlineLernen sowie den sicheren Umgang mit Videokonferenzsystemen. Die Inhalte werden praxisnah vermittelt und an die individuellen Bedarfe und Wünsche der Teilnehmenden angepasst, sodass alle die digitalen Werkzeuge souverän nutzen können.

Mi, 07.10.2026, 17.30 – 19.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 28,00 €

26
b**Deine Zukunft.****Produktveredler Textil*****Produktionsmechaniker Textiltechnik*****Elektroniker für Betriebstechnik*****Unsere Benefits****13. Monatsgehalt****Aus- und Weiterbildung****Unbefristetes Arbeitsverhältnis****Jetzt Bewerben!****TUCHFABRIK MEHLER**

QUALITÄT SEIT 1644

www.mehler-tuchfabrik.de/karriere-ausbildung/

26-B1002

Microsoft Office kompakt

Christa Weny

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die wichtigsten Office-Anwendungen und grundlegenden Computerkenntnisse. Sie lernen den Umgang mit Windows, das Organisieren von Dateien und die Nutzung sinnvoller Anwendungen. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen von Word, Excel, Outlook und PowerPoint, um Dokumente zu gestalten, Tabellen zu verwalten und E-Mails sowie Präsentationen effizient zu nutzen. Abgerundet wird der Kurs mit einer Einführung in Microsoft Edge für sicheres Surfen im Internet.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Do, 08.10.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

Do, 15.10.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 55,00 €

26-B1003

Tastaturschreiben leicht gemacht

Herbstferien-Intensivkurs

Elke Pinkert

Der Computer ist heute aus Schule, Ausbildung und Beruf nicht mehr wegzudenken, doch eine systematische Einführung in das Tastaturschreiben findet meist nicht statt. In diesem Kurs, der in den Faschingsferien stattfindet, lernen die Teilnehmenden das Computerschreiben mit einem modernen, wissenschaftlich fundierten Lernsystem, das auf Erkenntnissen der Hirnforschung basiert und mit Assoziationstechniken arbeitet. Dadurch wird das Gedächtnis optimal stimuliert, das Lernen bleibt leicht, entspannt und macht sogar Spaß. Die Methode ermöglicht außergewöhnlich schnelle Fortschritte und sorgt dafür, dass die Tasten sicher und dauerhaft verankert werden. Nach dem Kurs heißt es – wie bei jeder neuen Fertigkeit – dranzubleiben, weiterzuschreiben und regelmäßig zu üben, damit das Erlernte gefestigt wird und die Schreibgeschwindigkeit weiter steigt. Die Teilnahme eignet sich für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Mo, 08.02.2027, 16.45 – 18.15 Uhr, 4 x Tage in Folge
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 44,00 €

davon Schulungsunterlagen 8,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

26-B1005

Microsoft Office effizient nutzen -

Mehr Struktur, mehr Profi-Tools

Christa Weny

Dieser Kurs zeigt, wie Sie Word, Excel, Outlook und PowerPoint strukturierter und professioneller einsetzen. Im Mittelpunkt stehen praktische Funktionen, Profi-Werkzeuge und effiziente Arbeitstechniken für einen reibungslosen OfficeAlltag. Auch auf individuelle Fragen und konkrete OfficeProbleme der Teilnehmenden wird eingegangen.

Mi, 10.03.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Mi, 17.03.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 55,00 €

26-B1008

Präsentieren mit PowerPoint

Christa Weny

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie mit PowerPoint übersichtliche und ansprechende Präsentationen gestalten. Sie erfahren, wie Folien klar strukturiert werden, welche Gestaltungselemente überzeugen und welche Funktionen Sie beim Erstellen und Vortragen unterstützen. Die Kursleiterin geht dabei gezielt auf Fragen der Teilnehmenden und individuelle Herausforderungen ein.

Mi, 12.05.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 32,00 €

26-B1009

Microsoft Excel

Hybrid-Kurs

Christa Weny

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie effizienter und strukturierter mit Excel arbeiten. Behandelt werden hilfreiche Funktionen, clevere Arbeitstechniken, übersichtliche Tabellenstrukturen und zeitsparende Tools für den Arbeitsalltag. Die Kursleiterin arbeitet anwendungsnah und geht gezielt auf Fragen der Teilnehmenden sowie individuelle Herausforderungen ein. Der Kurs findet als Hybridangebot statt: Sie können vor Ort teilnehmen oder sich online über Zoom in der vhs.cloud zuschalten – ganz nach Ihrem Bedarf.

Für die Online-Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop oder ein Tablet mit stabiler Internetverbindung, aktuellem Browser, funktionierendem Mikrofon, Lautsprechern und idealerweise einer Webcam.

Mi, 02.06.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Mi, 09.06.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 55,00 €

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2021 den
Kurs „Social Media für
Seniorinnen und Senioren“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



ONLINE-KURSE

26-B1004

Microsoft Office für das Büro

Online-Kurs

Christa Weny

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie zentrale Funktionen von Microsoft Word und Excel kennen, die Ihre Büroarbeit deutlich erleichtern. Sie erstellen Serienbriefe, arbeiten strukturiert mit großen Dokumenten inklusive Inhaltsverzeichnis und entwerfen professionelle Formulare in Word. In Excel organisieren Sie Daten in Listen, wenden Filter und Sortierungen an, erstellen Teilergebnisse und erhalten eine Einführung in die Arbeit mit Pivot-Tabellen – für aussagekräftige Auswertungen mit wenigen Klicks.

Erste Erfahrungen mit Word und Excel sind erforderlich. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop oder ein Tablet mit stabiler Internetverbindung, aktuellem Browser, funktionierendem Mikrofon, Lautsprechern und idealerweise einer Webcam.

Di, 10.11.2026, 16.30 – 18.45 Uhr

Di, 17.11.2026, 16.30 – 18.45 Uhr

Di, 24.11.2026, 16.30 – 18.45 Uhr

Online - vhs cloud / 55,00 €

26-B1006

Microsoft Office QuickTips in Word und Outlook

Online-Kurs

Christa Weny

Kompakte Einführung in zeitsparende Funktionen von Word und Outlook. Der Kurs zeigt praktische Kurzbefehle, effiziente Formatierungs- und Organisationshilfen sowie nützliche Einstellungen für den Arbeitsalltag. Ideal für alle, die schneller und strukturierter mit Office arbeiten möchten. Auch auf individuelle Fragen und konkrete Probleme der Teilnehmenden wird eingegangen.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop oder ein Tablet mit stabiler Internetverbindung, aktuellem Browser, funktionierendem Mikrofon, Lautsprechern und idealerweise einer Webcam.

Mi, 13.01.2027, 15.00 – 16.30 Uhr

Online - vhs cloud / 15,00 €

26-B1007

Microsoft Office QuickTips in Excel und Powerpoint

Online-Kurs

Christa Weny

Kompakter Überblick über zeitsparende Funktionen in Excel und PowerPoint. Der Kurs vermittelt praktische Arbeitstechniken, hilfreiche Kurzbefehle, effiziente Tabellen und Diagrammtricks sowie schnelle Gestaltungsmöglichkeiten für Präsentationen. Auch auf individuelle Fragen und konkrete Probleme der Teilnehmenden wird eingegangen.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop oder ein Tablet mit stabiler Internetverbindung, aktuellem Browser, funktionierendem Mikrofon, Lautsprechern und idealerweise einer Webcam.

Mi, 17.02.2027, 15.00 – 16.30 Uhr

Online - vhs cloud / 15,00 €

PROGRAMMIEREN

26-B1010

Programmieren lernen mit Python

Ein Einstieg in die Trend-Sprache

Online-Kurs

Martin Haseneyer

Python gehört zu den beliebtesten Programmiersprachen weltweit. Sie überzeugt durch ihre leichte Erlernbarkeit und vielseitige Einsatzmöglichkeiten – von Datenanalyse und künstlicher Intelligenz bis hin zu Webentwicklung und Automatisierung. Dieser Kurs führt Schritt für Schritt in die Grundlagen ein und vermittelt praxisnah, wie Sie eigene Programme entwickeln und Python effektiv nutzen können.

Inhalte

- Grundlagen der Sprache: Variablen, Datentypen, Operatoren
- Ein- und Ausgabe: Interaktive Programme erstellen
- Kontrollstrukturen: Bedingungen und Schleifen
- Module und Klassen: Strukturierung und Objektorientierung
- Grafische Oberflächen
- Fehlersuche und Debugging

Durchführung

Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die datenschutzfreundliche Lernplattform der Volkshochschulen, statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email.

Kursaufbau

- Wöchentliche Videokonferenzen (je 60 Minuten)
- Lernmodule zur freien Zeiteinteilung (ca. 3–5 Stunden pro Woche)
- Austausch per Forum und Email

Voraussetzungen

- Laptop/Computer (Windows, macOS, Linux) oder Tablet (Android, iOS)
- Sicherer Umgang mit dem eigenen Gerät

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 06.10.2026, 20.30 – 21.30 Uhr, 8 x

Online - vhs cloud / 160,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

26-B1011

Generative KI (Künstliche Intelligenz) Einsatzmöglichkeiten im Alltag, Beruf und Ehrenamt

Monika Arbter-Hubrich

In den letzten Jahren hat die generative Künstliche Intelligenz (GenAI) enorme Fortschritte gemacht und unseren Alltag, unsere Arbeit und unsere Kommunikation grundlegend verändert. Dieser Mini-Kurs bietet einen praxisnahen Einblick in die Welt der KI-Assistenten wie ChatGPT, Gemini, Claude und Co. Entdecken Sie, wie diese Technologien in verschiedenen Lebensbereichen genutzt werden können, um alltägliche Aufgaben zu erleichtern, berufliche Herausforderungen zu meistern und ehrenamtliche Tätigkeiten effizienter zu gestalten.

Kursschwerpunkte:

- Einführung in generative KI: Was steckt hinter ChatGPT, Gemini, Claude & Co.?
- Anwendungsbeispiele im Alltag: Von der Texterstellung bis zur Ideenfindung
- Nutzung im beruflichen Kontext: Produktivität steigern und Arbeitsprozesse optimieren
- Unterstützung im Ehrenamt: Vereinsarbeit vereinfachen und kreative Ansätze entwickeln
- Praktische Übungen und Live-Demonstrationen
- Mitbringen: ein eigenes EDV-Gerät (z.B.: Laptop, Tablet, Smartphone) mit Ladegerät

Mo, 23.11.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 17,40 €

Das Teilnahmeentgeld wird nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung
ein SEPA-Lastschriftmandat!

26-B1012

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen Online-Kurs

Hartmut Nehme

KI ist längst nicht mehr Zukunftsmusik – sie prägt bereits unseren Alltag. Von Sprachassistenten über personalisierte Empfehlungen bis hin zu kreativen Anwendungen: Künstliche Intelligenz verändert die Art, wie wir arbeiten, lernen und kommunizieren.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen mit ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigene Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

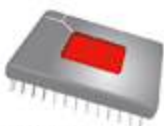
Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Sa, 07.11.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €



gmeiner
computersysteme



Hardware * Software * Service
Netzwerk * Internet * IP-Telefonanlagen

Fischerhüttenweg 4 - 95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/7000-0 www.gmeiner.de

**26-B1013****KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf
Online-Kurs****Robin Weniger**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVJl4tR8jI>

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mi, 25.11.2026, 16.30 – 17.15 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

26-B1014**KI-Bilder: Kreativ mit künstlicher Intelligenz
Online-Kurs****Robin Weniger**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 01.12.2026, 19.00 – 19.45 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

26-B1015**KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger
Online-Kurs****Robin Weniger**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Do, 11.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 25,00 €

26-B1016**KI-Assistenten: Künstliche Intelligenz für wiederkehrende Aufgaben
Online-Kurs****Robin Weniger**

Inkl. Videokurs und Seminarunterlagen. Wiederkehrende Aufgaben lassen sich mit KI-Assistenten deutlich einfacher und effizienter umsetzen. Gezeigt wird, wie eigene Assistenten eingerichtet, mit klaren Anweisungen angepasst und für typische Aufgaben im Berufsalltag genutzt werden können. Dabei werden verschiedene Systeme berücksichtigt, zum Beispiel ChatGPTs, Gemini Gems oder Claude Projects. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie KI-Assistenten beim Schreiben, Strukturieren, Recherchieren, Vorbereiten und Auswerten von Informationen unterstützen können. Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 23.02.2027, 17.15 – 18.45 Uhr

Online - Zoom / 25,00 €

4
k

WINTERGARTENBAU • FENSTER • TÜR •

BANRUCKER

Wintergärten der Spitzenklasse

Mühlgasse 20 | 92681 Erbandorf

Wintergärten | Terrassenüberdachungen | Fenster | Haustüren | Beschattungen

www.banrucker.de

Telefon: 09682/183590

Jetzt kostenlose
Info-Mappe anfordern!

26-B1017

Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI Online-Kurs

Hartmut Nehme

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die generative KI gezielt und professionell nutzen möchten. Anwendungen wie ChatGPT zeigen, wie leicht der Einstieg ist – doch wirklich präzise, kreative und verlässliche Ergebnisse entstehen erst durch gut formulierte Prompts. Im Kurs lernen die Teilnehmenden den systematischen Aufbau wirksamer Anweisungen kennen, arbeiten mit StandardPrompts und entwickeln eigene Templates. Zudem werden verschiedene Kommunikationstechniken vermittelt, um die Faktentreue der KI zu erhöhen. Weitere Themen sind der Einsatz eigener Dokumente als Datenbasis, Besonderheiten bei der Bildgenerierung, Hinweise zur Videoerstellung, der Umgang mit PromptKatalogen sowie die Nutzung und Entwicklung benutzerdefinierter GPTs. So steigern die Teilnehmenden die Qualität und Relevanz der KI-Ergebnisse für Beruf, Ausbildung und Alltag.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Sa, 13.03.2027, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €

26-B1018

KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis Online-Kurs

Hartmut Nehme

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten KI-Erfahrungen, die verstehen möchten, wie KI-Agenten funktionieren und wie sie Aufgaben selbstständig übernehmen können. Diese Systeme recherchieren, strukturieren Informationen und automatisieren wiederkehrende Tätigkeiten. Anhand praktischer Beispiele – etwa Reiseplanung oder Produktempfehlungen – zeigen wir, welchen Mehrwert KI-Agenten im Alltag und Beruf bieten. Die Teilnehmenden lernen zentrale Grundlagen, typische AgentenWorkflows sowie relevante Tools und Plattformen kennen und setzen eigene Anwendungsfälle Schritt für Schritt um. Themen wie Sicherheit und Datenschutz runden den Kurs ab.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Sa, 17.04.2027, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 19,00 €

GRAFIKDESIGN

26-B1019

Canva-Workshop: Grundkurs Online-Kurs

Robin Weniger

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LaIDpNJOhzk>

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mo, 07.12.2026, 17.30 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 35,00 €

26-B1020

Canva: Videos erstellen für Anfänger Online-Kurs

Robin Weniger

Inkl. Videokurs und Seminarunterlagen

Social Media Videos müssen nicht kompliziert sein! Es werden die wichtigsten Videofunktionen in Canva vorgestellt und wie diese einfach für Social Media genutzt werden können. Behandelt werden das Aufnehmen, Hochladen und Bearbeiten von Videos. Zudem das Einfügen von Untertiteln oder Voiceover. Passende Formate für Instagram, Facebook, LinkedIn und andere Plattformen werden vorgestellt und Social-Media-Videos direkt in Canva umgesetzt.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Do, 04.03.2027, 15.45 – 18.00 Uhr

Online - Zoom / 35,00 €

26-B1021

Canva: 1x1 für Social Media Online-Kurs

Robin Weniger

Inkl. Videokurs und Seminarunterlagen

Social Media lebt von starken Inhalten, passenden Formaten und einer klaren Zielgruppe. Es geht vor allem um Instagram, Facebook und LinkedIn. Behandelt werden der Aufbau guter Beiträge, Algorithmus-Grundlagen, das Erstellen von Vorlagen, Videos, passende Dateiformate sowie wichtige Tipps und Tricks für die Umsetzung. Außerdem wird gezeigt, wie Inhalte mit Canva gestaltet, Social-Media-Pläne erstellt, Videos hochgeladen und KI-Funktionen sinnvoll für Social Media genutzt werden können.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mi, 12.05.2027, 18.00 – 20.15 Uhr

Online - Zoom / 35,00 €



**26-B1022**

Canva: Druckdateien für Flyer, Broschüren und Co. erstellen
Online-Kurs

Robin Weniger

Inkl. Videokurs und Seminarunterlagen

Vom digitalen Entwurf zur druckfertigen Datei: Flyer, Broschüren und andere Druckprodukte lassen sich professionell mit Canva erstellen. Im Fokus stehen passende Formate, Seitenränder, Hilfslinien, Beschnitt, Bildqualität und der richtige Export als Druckdatei. Außerdem wird gezeigt, worauf beim Gestalten für den Druck geachtet werden sollte, welche Dateiformate sinnvoll sind und wie typische Fehler vor dem Drucken vermieden werden können.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mi, 23.06.2027, 16.00 – 17.30 Uhr

Online - Zoom / 25,00 €

26-B1023

Canva: Eindrucksvolle Präsentationen Grundkurs
Online-Kurs

Robin Weniger

Inkl. Videokurs und Seminarunterlagen

Schluss mit langweiligen Präsentationen! Im Fokus steht die Frage, was eine gute Präsentation ausmacht, von der passenden Struktur über einen gelungenen Einstieg bis zum überzeugenden Abschluss. Dazu gehört die Gestaltung, Lesbarkeit und der rote Leitfaden. Außerdem zeigt der Kurs, wie Canva-Vorlagen sinnvoll genutzt, individuell angepasst und mit vielen Beispielen direkt in Canva umgesetzt werden können.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mi, 07.07.2027, 15.30 – 17.45 Uhr

Online - Zoom / 35,00 €

**ONLINE-KURSE****26-B2001**

Einführung in die Buchführung
Online-Kurs

Michael Menze

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie bürowirtschaftliche Prozesse professionell geplant, organisiert und reflektiert werden. Sie erwerben unter anderem Kompetenzen im Umgang mit Büromaterial, der Postbearbeitung sowie der Dokumentenverwaltung unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben. Ziel ist es, bürointerne Abläufe nicht nur effizient umzusetzen, sondern auch kritisch zu hinterfragen und gezielt zu verbessern.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Do, 22.10.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

26-B2002

Vertiefende Buchführung
Online-Kurs

Michael Menze

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen systematisch vertieft und erweitert. Im Fokus stehen komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle, die praxisnah behandelt und nachvollziehbar erklärt werden. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre buchhalterischen Kenntnisse gezielt ausbauen und im beruflichen Alltag sicher anwenden möchten.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Do, 12.11.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

JETZT NEU

vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)



26-B2003

Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten Online-Kurs

Michael Menze

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Büroalltags: Sie sortiert Informationen, erleichtert die Kommunikation und übernimmt lästige Routinetätigkeiten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit smarter und effizienter macht – ganz ohne technisches Vorwissen. Am Ende erhalten Sie einen Nachweis, der Ihre KI-Kompetenz nach den Standards der EU-KI-Verordnung offiziell bestätigt.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 06.04.2027, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

26-B2004

Kosten- und Leistungsrechnung Online-Kurs

Michael Menze

Kosten systematisch erfassen, aufbereiten und überwachen sowie Leistungen kalkulieren und verrechnen. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Struktur und den Zweck der betrieblichen Kosten- und Leistungsrechnung und erfahren, wie deren Ergebnisse gezielt für unternehmerische Entscheidungen genutzt werden können. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für wirtschaftliche Zusammenhänge zu entwickeln und die Fähigkeit zu stärken, mit den „richtigen Zahlen“ gewinnbringend zu arbeiten.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 15.06.2027, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

26-B2005

Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und optimieren Online-Seminar

Michael Menze

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie bürowirtschaftliche Prozesse professionell geplant, organisiert und reflektiert werden. Sie erwerben unter anderem Kompetenzen im Umgang mit Büromaterial, der Postbearbeitung sowie der Dokumentenverwaltung unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben. Ziel ist es, bürointerne Abläufe nicht nur effizient umzusetzen, sondern auch kritisch zu hinterfragen und gezielt zu verbessern.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 15.06.2027, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und allgemeinen
Hinweise
am Ende des Programmhefts.



Bankgeschäfte einfach erledigen.

Digital, innovativ und doch wie gewohnt persönlich.

Unsere Service@ON Terminals finden Sie in unseren Filialen im Geschäftsgebiet.



Sparkasse
Nördliche Oberpfalz



**26-B3001****Sicher auftreten, klar kommunizieren –
Mehr Selbstbewusstsein für Beruf und Alltag****Barbara Legat-Kasel**

Sicheres Auftreten und eine klare Kommunikation sind entscheidende Erfolgsfaktoren – im Beruf ebenso wie im privaten Alltag. Ob im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, bei Präsentationen oder in herausfordernden Situationen: Wer souverän wirkt, wird besser verstanden, überzeugender wahrgenommen und tritt mit mehr Selbstvertrauen auf. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche Wirkung gezielt stärken. Sie erfahren, welchen Einfluss innere Haltung, Körpersprache, Stimme und Gedanken auf Ihr Auftreten haben und wie Sie auch in anspruchsvollen Situationen ruhig, klar und authentisch kommunizieren. Mit leicht umsetzbaren Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Auftreten, reduzieren Nervosität und entwickeln Strategien, um Gespräche selbstbewusst und wertschätzend zu führen. Der Workshop verbindet praxisnahe Kommunikationstechniken mit aktuellen Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft – für mehr Selbstvertrauen, Präsenz und Klarheit im Berufs- und Privatleben.

Sa, 07.11.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 40,00 €

26-B3002**Mentale Fitness im Berufsalltag****Barbara Legat-Kasel**

Mentale Fitness bedeutet, im Berufsalltag klar, gelassen und handlungsfähig zu bleiben. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Stress im Körper entsteht und warum wir manchmal überreagieren oder blockieren. Sie lernen einfache SofortTechniken zur Selbstregulation kennen, darunter eine kurze ResetÜbung, die wie ein 2MinutenNeustart für Kopf und Nervensystem wirkt, sowie GroundingMethoden, die helfen, sich durch Sinneswahrnehmung wieder im Hier und Jetzt zu verankern.

Außerdem beschäftigen wir uns mit inneren Antreiben, Grübelschleifen und hilfreichen Perspektivwechseln. Sie entwickeln einen persönlichen MentalFitnessPlan und drei alltagstaugliche MikroRoutinen, die Sie sofort anwenden können. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Stress früher zu erkennen, das Nervensystem zu regulieren und in herausfordernden Situationen klarer zu handeln. Sie erhalten ein digitales Workbook mit Übungen und Reflexionsfragen.

Di, 19.01.2027, 18.30 – 20.30 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 42,00 €

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den Kurs
„ZUKUNFT Future Work“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Gemeinsam das Morgen gestalten. Bereite dich
bestmöglich auf die Zukunft vor – mit tollen Kursen, die dich
auf einen guten Weg bringen.

www.vhs-tirschenreuth.de

ONLINE-KURSE

26-B3003

Selbstsicherheitstraining

Jederzeit im Internet von zu Hause aus oder mobil teilnehmen

Online-Seminar

Thomas Schlayer

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

Kursinhalte: Kommunikationsstärke, Gesprächsebenen, Selbstsicherheit, Schlagfertigkeit, Small-Talk

Leistungen:

- Seminardauer: rund 3 Stunden
- Onlinezugang: lebenslanger Zugriff auf alle Inhalte (Life-Time-Lizenz)
- Lernmodule: 5 Wissenseinheiten
- 5in1-Mix: Wissen lesen, Inhalte anhören, Seminarvideos sehen, Trainingstipps für den Alltag erhalten, in Tests das neue Wissen vertiefen
- Bonus: Weiterführende Unterlagen als PDF, weiterführende Hörbücher und Checklisten inklusive
- Zertifikat: Persönliches Abschlusszertifikat mit erreichter Punktzahl

Sie erhalten nach der Anmeldung per Mail von der vhs Ihren Lizenzcode inkl. einer Aktivierungsanleitung als PDF. Der Rest des Seminars erfolgt nach Aktivierung automatisch. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Online / 39,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

26-B3004

Schlagfertigkeitstraining

Online-Kurs

Matthias Dahms

Manchmal fallen die passenden Worte erst ein, wenn der Moment vorbei ist. Dieses OnlineSeminar hilft Ihnen, spontaner zu reagieren, klarer zu formulieren und Ihren Wortschatz gezielt zu erweitern. Sie lernen, auch unter Druck souverän aufzutreten und Ihre Gedanken schnell und treffend auszudrücken.

Gemeinsam üben wir spontane, humorvolle und präzise Antworten, die Gespräche erleichtern und Ihre Wirkung stärken. Das Seminar bietet viele Impulse für das eigene Training und unterstützt Sie dabei, Ihre Schlagfertigkeit im Alltag und Beruf spürbar zu verbessern.

Seminarinhalte:

- Spontan mit Sprache umgehen
- Sicher und überzeugend argumentieren
- Eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Do, 08.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

26-B3005

Die Kraft des Schweigens

Online-Seminar

Matthias Dahms

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten? Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Das erwartet Sie:

- Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern
- Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien
- Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen
- Praxisnahe Impulse: Wie Sie strategisch schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Fr, 20.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

Das Teilnahmeentgelt wird nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



**26-B3006****Souverän führen im Berufsalltag – auf Ihre Weise: Stark. Überzeugend. (Für Frauen)****Online-Seminar****Matthias Dahms**

Sie leisten viel, doch oft bleibt es unsichtbar. Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt, oder Sie halten sich zurück, weil Selbstlob Ihnen schwerfällt. Dieses interaktive OnlineSeminar unterstützt Sie dabei, Ihre Stärken klar zu benennen, Erfolge überzeugend zu präsentieren und Ihre Sichtbarkeit zu erhöhen – authentisch und ohne sich zu verstellen. Sie reflektieren hinderliche Glaubenssätze, entwickeln einen SelbstmarketingStil, der zu Ihnen passt, und stärken Ihre Ausstrahlung sowie Ihre Resilienz. Durch bewussten Einsatz von Sprache, Haltung und Körpersprache steigern Sie Ihre Wirkung im beruflichen und privaten Umfeld. Praxisübungen, Austausch und Feedback bieten einen geschützten Rahmen für persönliches Wachstum.

Seminarinhalte:

- Glaubenssätze erkennen und überwinden
- Leistungen und Erfolge klar kommunizieren
- Sichtbarkeit schaffen ohne Authentizität zu verlieren
- Resilienz im Selbstmarketing nutzen
- Wirkung steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache
- Überzeugend argumentieren

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Fr, 04.12.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

26-B3007**Rhetorik****Sicher auftreten, überzeugend argumentieren, souverän ankommen****Online-Seminar****Matthias Dahms**

Ein starker Auftritt entscheidet darüber, ob Ihre Botschaft ankommt und Wirkung zeigt. In diesem Workshop lernen Sie, klar zu sprechen, strukturiert zu argumentieren und souverän auf Einwände zu reagieren. Sie erleben, wie Sprache, Haltung und Körpersprache Ihre Präsenz stärken und wie Sie auch in herausfordernden Situationen gelassen und überzeugend bleiben. Praxisnahe Übungen und Feedback unterstützen Sie dabei, Ihre persönliche Wirkung gezielt zu verbessern.

Kursinhalte:

- Grundlagen überzeugender Rhetorik
- Strukturierte Argumentation
- Eigene Wirkung erkennen und verbessern
- Souverän auf Einwände reagieren
- Körpersprache, Stimme und Ausdruck im Einklang
- Praktische Übungen für mehr Sicherheit

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Di, 02.02.2027, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

26-B3008**Körpersprache verstehen:****Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln****Online-Seminar****Matthias Dahms**

Ein großer Teil unserer Kommunikation läuft nonverbal. Wer Körpersprache bewusst einsetzt und Signale anderer richtig deutet, gewinnt an Ausstrahlung, Souveränität und Überzeugungskraft. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre eigene Körpersprache gezielt zu nutzen, authentisch aufzutreten und nonverbale Hinweise Ihres Gegenübers besser zu verstehen – von subtilen Gesten bis zu Mikroausdrücken. Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, Ihre Präsenz zu stärken und Gespräche, Präsentationen oder Verhandlungen sicherer zu gestalten.

Kursinhalte:

- Grundlagen nonverbaler Kommunikation
- Eigene Wirkung analysieren und verbessern
- Körpersprache in verschiedenen Kontexten erkennen
- Authentisch wirken ohne aufgesetzt zu erscheinen
- Analyse von Praxisbeispielen und Videosequenzen
- Souveräne Körpersprache unter Stress trainieren

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Durchführungsgarantie: Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Mi, 10.03.2027, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

FIRMENSCHULUNGEN



Firmenschulungen stärken die Qualität und Einsatzfähigkeit des Personals. Maßgeschneiderte Weiterbildungen, die sich an den konkreten Bedürfnissen der Mitarbeitenden orientieren, fördern Motivation, Zufriedenheit und Produktivität.

Ob Fachkräftesicherung, Digitalisierung oder gesunde Arbeitswelten – entwickelt werden praxisnahe Konzepte, die direkt im Berufsalltag anwendbar sind.

Ein vielseitiger ReferentenPool aus erfahrenen Expertinnen und Experten vermittelt fundiertes Wissen aus erster Hand und bietet ein faires PreisLeistungsverhältnis.

Unsere Themenbereiche

Digitale Skills – SoftwareSchulungen und KI-gestützte Prozesse

FührungskräfteTraining – Kommunikation und Rhetorik

Sprachen & Kultur – Business English und Deutsch als Fremdsprache

Gesunde Arbeitswelten – Stressmanagement, Fitness, Prävention, Ernährung

Zukunft & Wandel – Selbstmanagement und Resilienz

TeamEvents – Teambuilding-Formate wie Kochkurse und Wanderungen

Corporate Social Responsibility (CSR)

Angesichts der neuen EUNachhaltigkeitspflichten (CSRD) suchen viele mittelständische Unternehmen nach konkreten, regionalen Biodiversitätsprojekten. Die vhs bietet hierfür gemeinsam mit einem Kooperationspartner maßgeschneiderte Bienenpatenschaften inklusive belastbarem Nachhaltigkeitsnachweis an – ein attraktives Zusatzangebot, das die CSRStrategie stärkt und gleichzeitig einen Beitrag zur regionalen Artenvielfalt leistet.

Sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne!

Ihre Ansprechpartnerin ist Stefanie Ohle.

E-Mail: stefanie.ohle@tirschenreuth.de

Telefon: 09631 88-738



BERUFSSPRACHKURSE

**Berufssprachkurse
Deutsch**arbeitsplatzbezogen,
praxisnah und individuellBundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Berufssprachkurse Deutsch sind ein arbeitsplatzbezogenes, praxisnahes und individuelles Förderangebot des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Sie richten sich an Menschen mit Deutsch als Zweitsprache, die ihre sprachlichen Fähigkeiten für das Berufsleben gezielt weiterentwickeln möchten. Die Kurse unterstützen die sprachliche Integration in den Arbeitsmarkt und bereiten auf die Kommunikation im Berufsalltag vor.

AzubiBSK für Auszubildende mit Migrationshintergrund, die begleitend zur Ausbildung stattfinden und die Fachsprache sowie die Prüfungsvorbereitung stärken

JobBSK richten sich an Beschäftigte und Personen vor Arbeitsaufnahme und sind branchenspezifisch, berufsbezogen und direkt im Arbeitsumfeld anwendbar

FrühpädagogikBSK unterstützen pädagogische Fachkräfte und Interessierte im frühkindlichen Bildungsbereich mit einem Schwerpunkt auf Kommunikation mit Eltern und Kindern sowie Fachsprache im KitaAlltag

Für Unternehmen stehen passgenaue Kursformate in Präsenz, online oder direkt im Betrieb zur Verfügung; die Inhalte werden individuell auf die jeweilige Branche und die betrieblichen Anforderungen abgestimmt.

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie persönlich und entwickeln ein passgenaues Kurskonzept zur sprachlichen Förderung Ihrer Mitarbeitenden und zur Verbesserung der Kommunikation im Betrieb. Ihre Ansprechpartnerin: Stefanie Ohle, Telefon: 09631 88 738, E-Mail: stefanie.ohle@tirschenreuth.de

FACHKRÄFTE
ZENTRUMKofinanziert von der
Europäischen Union**Unsere Kooperationspartner**

Wir verfügen über umfassende Erfahrung in der Durchführung von Berufssprachkursen und arbeiten mit regionalen Einrichtungen zusammen, die Auszubildende, Pflegefachkräfte und pädagogische Mitarbeitende unterstützen:

- **Fachkräftezentrum** – Zusammenarbeit im **JobBSK**, insbesondere zur Unterstützung internationaler Fachkräfte und zur Vernetzung mit regionalen Unternehmen.
- **BBZ Erbendorf** – Partner im **AzubiBSK** für Auszubildende in Pflege und Gesundheitsberufen.
- **Kliniken Nordoberpfalz** – Kooperation im **AzubiBSK** für Pflegefachkräfte sowie im **JobBSK** für bereits tätige Pflegekräfte.
- **Frühpädagogische Träger** – Kooperationen mit verschiedenen Einrichtungen im frühkindlichen Bildungsbereich zur Qualifizierung, Praxisbegleitung und Vermittlung von Praktikumsplätzen.

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und allgemeinen
Hinweise
am Ende des Programmhefts.

**JETZT NEU
vhs Newsletter****Immer bestens informiert.**

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf vhs.kreis-tir.de/newsletter



26-B5006**Berufssprachkurs Frühpädagogik B2****Online-Kurs****Roman Fedosov**

Dieser Berufssprachkurs für frühpädagogische Berufe umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs schließt mit dem Abschlusstest telc Deutschtest für den Beruf B2 ab. Der Berufssprachkurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Zweitsprache, die im frühpädagogischen Bereich arbeiten möchten oder bereits tätig sind. Ziel ist es, die sprachlich-kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern, um erfolgreich in Kindertagesstätten oder Kindertagespflegeeinrichtungen zu arbeiten.

Für die Teilnahme an einem Frühpädagogik-Kurs brauchen Sie eine Berechtigung, die entweder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder durch Arbeitsagenturen bzw. Jobcenter erteilt wird. Nach Erhalt der Berechtigung können Sie sich direkt beim Kursträger anmelden.

Die Kurse werden vom BAMF gefördert und sind für die Teilnehmenden in der Regel kostenfrei. Beschäftigte, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro übersteigt, leisten einen Beitrag von 2,56 Euro pro Unterrichtseinheit, was 50 Prozent des regulären Kostensatzes entspricht.

Alle notwendigen Lehrmaterialien werden den Teilnehmenden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Der Unterricht findet Montag bis Donnerstag per Videokonferenz statt. Die Abschlussprüfung wird in Präsenz an der vhs Tirschenreuth durchgeführt.

Mo und Mi, 16.11.2026, 13.15 – 16.30 Uhr, 100 x

Online - vhs cloud / kostenlos

Informationen und Anmeldung zum Kurs bei der vhs
Bitte einen Termin bei Stefanie Ohle vereinbaren
(09631 88 738, stefanie.ohle@tirschenreuth.de).

26-B5007**Berufssprachkurs Frühpädagogik C1****Online-Kurs****Sofia Sidiropoulou**

Dieser Berufssprachkurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten und vermittelt Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der Kurs bereitet gezielt auf sprachliche Anforderungen in pädagogischen und sozialen Berufsfeldern vor und schließt mit dem telc Deutsch C1 Beruf ab.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Zweitsprache, die sich für eine berufliche Tätigkeit im pädagogischen oder sozialen Bereich qualifizieren möchten oder bereits erste Erfahrungen mitbringen. Im Mittelpunkt stehen anspruchsvolle sprachlich-kommunikative Kompetenzen, die für den beruflichen Alltag in Bildungseinrichtungen, Betreuung, Beratung und Teamkommunikation erforderlich sind.

Für die Teilnahme an einem Frühpädagogik-Kurs brauchen Sie eine Berechtigung, die entweder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder durch Arbeitsagenturen bzw. Jobcenter erteilt wird. Nach Erhalt der Berechtigung können Sie sich direkt beim Kursträger anmelden.

Die Kurse werden vom BAMF gefördert und sind für die Teilnehmenden in der Regel kostenfrei. Beschäftigte, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro übersteigt, leisten einen Beitrag von 2,56 Euro pro Unterrichtseinheit, was 50 Prozent des regulären Kostensatzes entspricht.

Alle notwendigen Lehrmaterialien werden den Teilnehmenden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

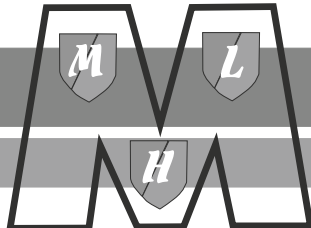
Der Unterricht findet Montag bis Donnerstag per Videokonferenz statt. Die Abschlussprüfung wird in Präsenz an der vhs Tirschenreuth durchgeführt.

Di und Do, 15.12.2026, 13.15 – 16.30 Uhr, 100 x

Online - vhs cloud / kostenlos

Informationen und Anmeldung zum Kurs bei der vhs
Bitte einen Termin bei Stefanie Ohle vereinbaren
(09631 88 738, stefanie.ohle@tirschenreuth.de).





Maler Lendner

...immer gut für ein Extra

seit 29 Jahren

Raumgestaltung • Effektbeschichtungen • Fassadenanstrich

Wärmedämmverbundsystem • Maler- und Lackierarbeiten

Verputzarbeiten • Bodenbelagsarbeiten aller Art

Ackerstr. 5 • 92703 Krummennaab • Tel. 09682/919346 • Fax 919592

e-mail: Inge.lendner@maler-lendner.de • Internet: www.maler-lendner.de

SEI DU DER FUNKE,
DER DAS FEUER
VON HORN ENTFACHT

HORN
GLASS INDUSTRIES



HORN Glass Industries AG ist ein international tätiges Unternehmen, spezialisiert auf die Entwicklung und den Bau von Glasproduktionsanlagen. Mit über 140 Jahren Erfahrung bieten wir innovative Lösungen weltweit. Werde Teil unseres Teams und gestalte die Zukunft der Glasproduktion mit uns!

AUSBILDUNGSBERUFE

- **Elektroniker***
Fachrichtung Betriebstechnik
(Schalt-/Steueranlagen)
- **Bautechnischer Konstrukteur ***
Fachrichtung Architektur
- **Metallbauer***
Fachrichtung Konstruktionstechnik
- **Technischer Systemplaner***
Elektrotechnische Systeme
- **Technischer Systemplaner***
Versorgungs- und Ausrüstungstechnik
- **Technischer Systemplaner***
Stahl- und Metallbautechnik
- **Kaufmann für Büromanagement***

DUALES STUDIUM

- **B.Eng. Elektro- und Informationstechnik***
- **B.Eng. Bio- und Umweltverfahrenstechnik***
- **B.Eng. Bauingenieurwesen***

*(m/w/d)

Erfahre mehr über deine
Karrierechancen, die Benefits
sowie Praktikumsplätze unter
www.hornglass.com/karriere

**Wir freuen uns auf deine
Bewerbung!**

Bei Fragen wende dich gerne an
Frau **Sabine Götz**: +49 (0) 9636 / 9204-118 | personal@hornglas.de

HORN Glass Industries AG | Bergstrasse 2 | 95703 Plößberg



Grundbildung

Realschulabschluss	50
Prüfungsvorbereitung	50
Alphabetisierung	51



Grundbildungsangebote ermöglichen das Anschlusslernen in allen Bereichen des individuellen, beruflichen und gesellschaftlichen Lebens. Sie sind nicht auf bestimmte Zielgruppen beschränkt, sondern richten sich an alle Menschen jeden Alters, die den „Anschluss“ an Bildungsprozesse (temporär) verloren haben und im Verlauf ihres Erwachsenenlebens neue Zugänge zum Weiterlernen benötigen und suchen. Der Programmbereich Grundbildung umfasst im Wesentlichen drei Kernangebote, die Volkshochschulen regional gut verteilt in Bayern regelmäßig durchführen:

- Alphabetisierung
- Vorbereitung auf Schulabschlüsse
- Lernberatung in verschiedenen Formaten.



Realschulabschluss

26-P2001

M10 Schulabschluss - Berufsbegleitende Vorbereitung auf die Externenprüfung M10 an der Mittelschule vhs Weiden-Neustadt

Sie möchten beruflich weiterkommen und einen mittleren Schulabschluss nachholen? Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, den M10 Abschluss berufsbegleitend zu erwerben. Der Unterricht findet überwiegend als Abendkurs statt und bietet einen hohen Anteil an Online-Unterricht. Ein berufsbegleitendes Lernen bis hin zum erfolgreichen Schulabschluss ist somit möglich. Sie erarbeiten sich die Inhalte der 10. Klasse, um sicher in die Externenprüfung zu gehen. Wir bereiten Sie intensiv auf die Prüfungsanforderungen vor. Dabei unterstützen wir Sie mit qualifizierten Lehrkräften und modernen Lernmethoden.

Die vhs.cloud ist die zentrale Lernplattform. Hier finden Sie alle Lernmaterialien, Übungsangebote und aktuelle Informationen. Über die App erhalten Sie Nachrichten und können im Chat mit Dozenten und anderen Teilnehmenden kommunizieren. Neben den Hauptfächern Deutsch, Englisch und Mathematik können Sie zwischen den Wahlpflichtfächern Wirtschaft und Soziales wählen, je nach Ihrem beruflichen Hintergrund und Ihren Zielen. Die theoretische Unterweisung erfolgt online, praktische Teile während der Präsenztage. Die Prüfung kann an der Pestalozzi-Mittelschule Weiden oder Ihrer Schule vor Ort abgelegt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend dem Lehrplan der 9. Klasse, keine bestehende Berufsschulpflicht. Dieser Kurs ist ein Kooperationsangebot der Oberpfälzer Volkshochschulen und wird von der vhs Weiden-Neustadt durchgeführt.

Online-Infoveranstaltung: Dienstag, 22.09.2026, 17:00-18:30 Uhr

Bitte um persönliche Anmeldung bei der vhs Weiden-Neustadt

Frau Annika Löhner, Tel. 0961/48178-18, annika.loehner@vhs-weiden-neustadt.de

Do, 01.10.2026, 17.00 – 20.15 Uhr,

Online und Präsenz / 1.000,00 €

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.



Prüfungsvorbereitung

26-P2002

Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II/III - Vorbereitungskurs

Reinhard Triebe

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2026 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs ist für Mathe I zu einfach, es können aber Schüler/innen daran teilnehmen, um zu üben. Der Kursleiter wird dann extra Material kopieren.

Der Kurs findet nicht in den Faschings- und Osterferien statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, Block, Taschenrechner, Formelsammlung

Mo, 01.03.2027, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Berufliches Schulzentrum / 90,00 €

(90,00 € ab 9 TN / 114,60 € bei 8-7 TN / 158,80 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag: 4,00 €

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt. (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Alpha Plus & Alpha Asyl – Für alle, die besser lesen und schreiben wollen

Sie möchten im Alltag besser zurecht kommen, Formulare verstehen, Notizen schreiben oder mit Ihren Kindern lernen? Unsere Alpha Plus Kurse stärken Ihre Grundbildung – ganz praktisch und lebensnah. Die Alpha Asyl Kurse bieten Geflüchteten einen Einstieg ins Lesen und Schreiben – einfach, verständlich und mit Blick auf den Alltag in Deutschland. Wir bieten beide Kurse an. Kontaktieren Sie uns gerne! Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert und soll Menschen mit wenig Lese- und Schreibkenntnissen helfen, am Arbeitsleben und der Gesellschaft teilzunehmen.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Das Teilnahmeentgelt wird
nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung
ein SEPA-Lastschriftmandat!

**26-P3001****Besser lesen und schreiben für den Beruf****Kathrin Gleißner**

Möchten Sie besser lesen und schreiben, um eine Arbeit zu finden oder Ihr Deutsch im Beruf zu verbessern? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie – kompakt, praxisnah und berufsorientiert!

Ziele:

- Einstieg in den Arbeitsmarkt: Menschen sollen schnell Arbeit finden und dort lange erfolgreich sein.
- Stärkung der Persönlichkeit: Selbstbewusstsein und Selbstkompetenz fördern, lebenslanges Lernen und Teilnahme an der Gesellschaft unterstützen.

Kursinhalte:

- Deutsche Sprache: Grammatik, Wortschatz und Aussprache
- Berufssprache: Wichtige Wörter, die im Beruf oft verwendet werden
- Kommunikation im Beruf: Sprechen und Schreiben im Beruf, z.B. Telefonate, E-Mails und Berichte
- Praktische Übungen: Rollenspiele und Übungen, um das Gelernte im echten Leben anzuwenden

Die Teilnahme ist kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kontakt aufnehmen:

Frau Stefanie Ohle, Telefon: 09631 88-738, E-Mail: stefanie.ohle@tirschenreuth.de

Das Projekt wird vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus gefördert und soll Menschen mit wenig Lese- und Schreibkenntnissen helfen, am Arbeitsleben und der Gesellschaft teilzunehmen.

Mo und Fr, 21.09.2026, 08.15 – 12.15 Uhr, 29 x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel, 1. OG
links (St.-Peter-Straße 38) / kostenlos - Anmeldung erforderlich!

Erstorientierungskurse für Schutzsuchende und Zugewanderte

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist zugelassener Träger für Erstorientierungskurse, die vom Bundesministerium des Innern gefördert werden. Wir bieten diese Kurse bedarfsorientiert an – die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unterstützten Erstorientierungskurse (EOK) vermitteln in 300 Unterrichtseinheiten praktische Informationen über das Leben in Deutschland und unterstützen durch grundlegende Deutschkenntnisse das Ankommen im neuen Alltag.

Im Fokus steht nicht das intensive Erlernen der deutschen Sprache, sondern die Stärkung der Orientierung: Wie funktioniert der Alltag? Welche Rechte und Pflichten habe ich? Wie finde ich mich in meiner neuen Umgebung zurecht?

Zielgruppe von Erstorientierungskursen

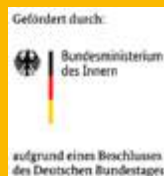
- Schutzsuchende (vorrangig)
- Schutzberechtigte und deren Familienangehörige
- Drittstaatsangehörige mit rechtmäßigem Aufenthalt
- EU-Zugewanderte

Ihre Ansprechpartnerin ist
Stefanie Ohle.

E-Mail:

stefanie.ohle@tirschenreuth.de

Telefon: 09631 88-738



Motorgeräte Kipferl

SOLO-Vertragswerkstätte

Spenglerei - Sanitär - Installation

Münchsgrün 13 · 95666 Leonberg · Tel.: 09633/660



GREAT PLACE TO BE YOU



Duales Studium mit vertiefter Praxis
in den Bereichen:

- Elektro- & Informationstechnik
- Mechatronik und digitale Automation
- Industrie 4.0 - Informatik
- Industrial Engineering
- Künstliche Intelligenz

Starte mit uns in deine berufliche Zukunft!
Im Rahmen eines dualen Studiums mit
vertiefter Praxis in Kooperation mit der
OTH Amberg-Weiden bietet dir HAMM
dafür vielfältige Möglichkeiten.
Wir unterstützen dich dabei zu lernen, vom
Wissen anderer zu profitieren, kreativ zu
sein, zu wachsen – immer mit Blick auf deine
eigenen Talente. Damit du du sein kannst.



JOIN US:
**[hamm.eu/
ausbildung](https://www.hamm.eu/ausbildung)**



Sprachen

Allgemeine Hinweise.....	54
Englisch.....	57
Französisch.....	59
Italienisch.....	60
Spanisch.....	63
Tschechisch.....	64
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache.....	66
Einbürgerungstest.....	68
Sprachprüfungen Deutsch.....	69
Andere Fremdsprachen.....	69



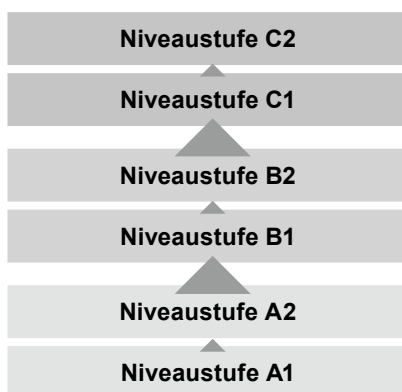
Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international **anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen

Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

Grundstufe A1 – Elementare Sprachverwendung / Anfänger (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- | | |
|---|---|
| ☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen | ☐ eine kurze Notiz schreiben |
| ☐ einfache Fragen stellen und beantworten | ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen |
| ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen | |

Grundstufe A2 – Elementare Sprachverwendung / Grundlegende Kenntnisse (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- | | |
|---|---|
| ☐ etwas zum Essen und Trinken bestellen | ☐ nach dem Weg fragen |
| ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) | ☐ eine Postkarte schreiben |
| | ☐ eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen verstehen |

Mittelstufe B1 – Selbständige Sprachverwendung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- | | |
|--|--|
| ☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen | ☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen |
| ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird | ☐ mich im Ausland in der Regel gut verständigen |
| ☐ persönliche Briefe schreiben | |

Mittelstufe B2 – Selbständige Sprachverwendung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel:

- | | |
|---|--|
| ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen | ☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben |
| ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen | ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen |
| ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen | |

Aufbaustufe C1 – Kompetente Sprachverwendung / Fortgeschrittenes Kompetenzniveau (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel:

- | | |
|---|---|
| ☐ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren | ☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen |
| ☐ komplexe Sachverhalte darstellen | ☐ Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen |
| ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben | |

Aufbaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung / Nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- | | |
|---|--|
| ☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken | ☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben |
| ☐ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen | ☐ Literatur- und Sachbücher lesen |
| | ☐ ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird |



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

Mit System Fortschritte machen!



Hören



Lesen



Sprechen



Schreiben

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

A1		Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe	★ ★ ★ ★ ★	• Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	• Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
		• Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	• Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2		Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe	★ ★ ★ ★ ★	• Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	• Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
		• Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	• Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1		Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe	★ ★ ★ ★ ★	• Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	• Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
		• Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	• Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2		Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe	★ ★ ★ ★ ★	• Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	• Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
		• Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	• Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1		Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe	★ ★ ★ ★ ★	• Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	• Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		• Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	• Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2		Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe	★ ★ ★ ★ ★	• Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	• Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
		• Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	• Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Sprachen eröffnen neue Perspektiven – im Beruf, auf Reisen und im täglichen Miteinander. In einer zunehmend vernetzten und vielfältigen Welt sind Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen wichtige Voraussetzungen für persönliche, gesellschaftliche und berufliche Teilhabe. Sie gehören zu den Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens und fördern Offenheit, Verständnis und den Dialog zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Kultur.

Die Volkshochschule begleitet Menschen auf ihrem individuellen Lernweg – vom ersten Wort in einer neuen Sprache bis zur sicheren Anwendung im Alltag und Beruf. Als Ort der Begegnung und des lebenslangen Lernens unterstützen wir das sprachpolitische Ziel des Europarats, die Herkunftssprache zu bewahren und weitere Sprachen zu erlernen. Denn Mehrsprachigkeit stärkt nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern auch das Zusammenleben in Europa und einer globalisierten Gesellschaft.

Sprachen verbinden Menschen. Sie ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe, erleichtern die Integration und schaffen Zugänge zu Bildung, Ausbildung und Beruf. Deshalb ist die Förderung von Sprachkompetenz und Integration ein zentraler Auftrag der Volkshochschule.

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt Sprachkenntnisse auf sechs Kompetenzstufen und steht für einen praxisnahen, kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht, der die Lernenden dabei unterstützt, Sprache selbstbewusst und erfolgreich anzuwenden.

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleichbleibenden Kosten:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

ENGLISCH AM ABEND

Englisch - Auffrischkurs Grundstufe A1-A2

Susanne Westhues

siehe Außenstelle Waldsassen



26-S1001

Englisch sicher anwenden - Aufbaukurs

Wortschatz aktivieren und Fertigkeiten trainieren Grundstufe A2

Stefanie Ohle

In diesem Kurs frischen Sie Ihre vorhandenen Englischkenntnisse auf und bauen sie gezielt weiter aus. Sie erweitern Ihren Wortschatz, vertiefen wichtige Grammatikstrukturen und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Schreiben. Mit locker gestalteten Übungen trainieren Sie alle vier Fertigkeiten und lernen, Englisch im Alltag und Beruf flüssiger und selbstbewusster anzuwenden. Besonderer Wert wird darauf gelegt, Hemmungen abzubauen und ohne Angst ins Sprechen zu kommen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse A2 verfügen und diese aktiv weiterentwickeln möchten.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 19.01.2027, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 90,00 €

davon Materialbeitrag für Kopien: 4,00 €



26-S1002

Conversation with „a nice cup of tea“ in the evening Mittelstufe B1

Paul Konrad-Workman

It's nice to talk over a cup of tea! If you enjoy discussing the news, chatting about daily life and many other interesting topics, this is the right course for you. We'll communicate in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as we go. You'll refresh your vocabulary and speaking skills without even noticing it. You are invited to bring in your own ideas. All age groups welcome!

Dieser Konversationskurs beim Muttersprachler ist auch für Schülerinnen und Schüler zur Vorbereitung auf mündliche Prüfungen im Fach Englisch geeignet. Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 13.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 86,00 €

(Materialkosten für Kopien 4,00 €)



ENGLISCH AM VORMITTAG

26-S1003

Englisch für Senioren ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Paul Konrad-Workman

„Hi. My name is“ Sie beginnen ganz von vorne! Dieser Englischkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die bis jetzt nicht so viel Erfahrung mit dem Englischen hatten. Schritt für Schritt steigen Sie in lockerer Atmosphäre in die englische Sprache - Aussprache und Grammatik - ein und haben viel Zeit zum Üben. Nach und nach werden Sie sprachlich auf verschiedene Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt wird.

Dieser Englischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Ältere und jüngere Teilnehmer sind natürlich auch herzlich willkommen!

Lehrbuch: Network Now A1 Starter - Student's Book, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6

Mo, 12.10.2026, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 86,00 €

26-S1004

English for beginners A1 ONLINE KURS

Grundstufe A1 Basis

Alessandra Mirabile

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache. Mithilfe abwechslungsreicher und interaktiver Unterrichtsmethoden wird die Sprache in entspannter Atmosphäre beigebracht. Der Kurs legt besonderen Wert auf den Aufbau eines grundlegenden Wortschatzes, die Vermittlung der wichtigsten grammatischen Strukturen auf dem Niveau A1 sowie die gezielte Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. So gewinnen Sie Sicherheit im Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben der englischen Sprache.

Unterricht über Zoom

Der Kurs findet online über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink. Eine Registrierung bei Zoom ist nicht erforderlich. Mit diesem Link können Sie direkt am Online-Kurs teilnehmen. Für eine optimale Nutzung wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Technische Voraussetzungen

- PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang
- Mikrofon und Kamera
- ggf. Headset oder Kopfhörer

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre aktuelle E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten rechtzeitig zusenden können.

Lehrbuch: Go for it! A1, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

Do, 15.10.2026, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Online - Zoom / 86,00 €

26-S1005

Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

Paul Konrad-Workman

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des letzten Englischkurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Grundlagen in Englisch wiederholen, festigen und schrittweise ausbauen möchten. In entspannter Atmosphäre üben Sie langsam und verständlich. Durch lockere Konversationen und zusätzliche Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen wichtige Grammatikthemen. Der Kurs orientiert sich besonders an den Lernbedürfnissen älterer Menschen, ist jedoch offen für alle Altersgruppen.

Voraussetzung: Geringe Englischvorkenntnisse sind erforderlich.

Lehrbuch: Network Now A1 - Student's Book, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606588-7

Di, 13.10.2026, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 86,00 €

26-S1006

Englisch für Senioren mit Grundkenntnissen Grundstufe A2

Paul Konrad-Workman

Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Geistig am Ball bleiben? Dann ist dieser Englischkurs der richtige für Sie. Der Kurs hat das Ziel, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen. Im Kurs wird sowohl eine Lektüre gelesen als auch ein Lehrbuch bearbeitet. Der Grundwortschatz und die Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Langsame Progression, Spaß beim Lernen und Ihr Wohlbefinden sowie das Sprechen auf Englisch stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Der Unterricht findet ohne Druck und Hektik statt. Ältere und jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Voraussetzung: Sehr gute elementare Englischkenntnisse A1 sind erforderlich.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 13.10.2026, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 86,00 €

vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



FRANZÖSISCH AM ABEND

26-S2001

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Mohamed Khello

Bonjour und bienvenue! Sie möchten Französisch lernen, haben aber noch keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Schritt für Schritt bauen Sie einen ersten Wortschatz auf, lernen die wichtigsten grammatischen Grundlagen kennen und üben ganz einfache Gespräche für Alltag und Reise. In einer angenehmen Lernatmosphäre entdecken Sie die französische Sprache und Kultur.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 20.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €



26-S2002

Französisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2

Sylvia Sammüller

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Französisch gelernt haben – sei es an der vhs oder in der Schule – und ihre Kenntnisse auffrischen, festigen und erweitern möchten. Vorhandene Französischkenntnisse werden wiederholt und systematisch ausgebaut. Dabei vertiefen Sie Wortschatz, Grammatik sowie Hör- und Sprechfertigkeiten anhand des Lehrwerks und ergänzender authentischer Materialien. Auch interessante Einblicke in die französische Kultur sowie Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz. In angenehmer Lernatmosphäre üben Sie gemeinsam und erweitern mit Freude Ihre sprachlichen Kompetenzen.

Voraussetzung: sehr gute elementare Französischkenntnisse A1

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 06.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den
Kurs „Besser lesen
lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

26-S2003

Cours de répétition Mittelstufe B1

Sylvia Sammüller

Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt – etwa vier bis fünf Jahre an der vhs oder auf vergleichbarem Niveau – und möchten Ihre Kenntnisse auf B1-Niveau auffrischen und erweitern? Dann sind Sie hier richtig. Anhand landeskundlicher Texte, aktueller Themen und ergänzender Medien trainieren Sie Lese- und Hörverstehen, wiederholen und vertiefen Wortschatz sowie grammatische Strukturen und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen. Dieser Kurs bietet vielfältige Gelegenheiten zur mündlichen Kommunikation und zur Festigung Ihrer Französischkenntnisse in angenehmer Lernatmosphäre.

Voraussetzung: sich auf Französisch unterhalten können

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 08.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €



BÜCHERHAUS RODE
Maximilianplatz 6 – 95643 Tirschenreuth
Tel. 09631-6633 info@buecherhausrode.de
www.buecherhausrode.de

Kursbücher
ganz einfach
bis zum
nächsten Tag
bestellen?



Italienisch

SPRACHEN

Italienisch

ITALIENISCH AM ABEND

26-S3001

**Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Grundstufe A1**

Chiara Bortolotto

Benvenuti! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse besucht haben oder über einfache Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen sowie diese auffrischen, festigen und erweitern möchten. Bekannte Inhalte werden wiederholt und vertieft, gleichzeitig lernen Sie neue grammatische Strukturen und erweitern Ihren Wortschatz Schritt für Schritt.

Durch zahlreiche Dialog- und Sprechübungen gewinnen Sie mehr Sicherheit in einfachen alltäglichen Gesprächssituationen und lernen, sich auf Italienisch verständlich auszudrücken. Gearbeitet wird mit abwechslungsreichen Materialien wie PowerPoint-Präsentationen, Arbeitsblätter und weiteren von der Kursleiterin zusammengestellten Unterlagen.

Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in die italienische Kultur, Lebensweise und Traditionen. Die muttersprachliche Kursleiterin vermittelt dabei nicht nur die Sprache, sondern auch viele spannende Informationen über Land und Leute.

Voraussetzung: grundlegende Vorkenntnisse der italienischen Sprache

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 08.10.2026, 20.15 – 21.45 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 86,00 €



26-S3002

**Italienisch für Anfänger mit
Grundkenntnissen
Grundstufe A2 Basis**

Wolfgang Schmidt

Dieser Kurs wendet sich in erster Linie an Teilnehmende des letztjährigen Kurses, die bereits Italienischkenntnisse auf dem Niveau A1 erworben haben und diese nun weiter ausbauen möchten.

Nach einer kurzen Wiederholung wichtiger Inhalte aus dem Vorjahr setzen Sie Ihren Lernweg auf der Stufe A2 fort. Sie erweitern Ihren Wortschatz, vertiefen grammatische Strukturen und gewinnen mehr Sicherheit in alltäglichen Kommunikationssituationen. Dabei werden die vier Sprachkompetenzen – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – Schritt für Schritt trainiert. Gearbeitet wird mit Materialien des Kursleiters sowie mit dem zweiten Buch unseres Lehrwerks: Con piacere nuovo A2. Dieses bietet wieder mit authentischen Materialien, lebendigen Dialogen und abwechslungsreichen Übungen einen motivierenden und alltagsnahen Zugang zu den neuen grammatikalischen und inhaltlichen Themen. Darüber hinaus erhalten Sie wieder interessante Einblicke in die italienische Kultur und Lebensweise.

Voraussetzung: Italienischkenntnisse auf dem Niveau A1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2,
Hybride Ausgabe, Kurs- u. Übungsbuch,
Klett Verlag, 978-3-12-525209-7

Di, 10.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 86,00 €

26-S3003

**Conversazione Facile
Italienisch erleben beim Stammtisch
Grundstufe A2 - Mittelstufe B1 Basis**

Chiara Bortolotto

Sie lieben Italien, die italienische Sprache und gute Gespräche? Dann sind Sie bei unserem italienisch-deutschen Stammtisch genau richtig! In entspannter Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Ihr Italienisch aktiv anzuwenden und mit anderen Italienbegeisterten ins Gespräch zu kommen.

Die Kursleiterin als Muttersprachlerin begleitet Sie dabei, sicherer im Sprechen zu werden und die Sprache ganz natürlich zu verwenden. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Kommunikation sowie spannende Themen rund um Italien. Gemeinsam entdecken Sie Kultur, Traditionen, Landeskunde und Literatur und tauschen sich über unterschiedliche Themen aus. An jedem Kurstermin steht ein neues Gesprächsthema auf dem Programm.

Grammatik spielt dabei nur eine Nebenrolle – wichtig ist vor allem, dass Sie möglichst viel Italienisch sprechen und dabei Ihre Sprachkenntnisse erweitern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf dem Niveau A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 08.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 86,00 €



18 r

Eisen-Bayreuther

Ofenkompetenz seit über **100 Jahren!**

skantherm⁺

Ator Panorama

**Massiver Stein
und spektakuläre
Feuersicht!**



EISEN-BAYREUTHER

Tirschenreuth, Bahnhofstr.28, 09631/1242

www.ofen-boulevard.de

ITALIENISCH AM VORMITTAG

26-S3004

Italienisch A1 Live aus Italien

ONLINE KURS

Grundstufe A1 Basis

Alessandra Mirabile

Benvenuti! Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Sprache und Kultur – direkt mit Ihrer Kursleitung aus Italien.

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die Italienisch von Grund auf lernen möchten oder bereits über minimale Vorkenntnisse verfügen. In einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre erwerben Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Von Anfang an lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen – sei es im Urlaub, beim Einkaufen, im Café oder im Gespräch mit italienischen Freunden. Dabei werden alle sprachlichen Fertigkeiten gleichermaßen gefördert: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Neben der Sprache erhalten Sie spannende Einblicke in die italienische Lebensart, Kultur und Traditionen. So entdecken Sie Italien aus verschiedenen Perspektiven und erleben die Sprache lebendig und authentisch.

Unterricht über Zoom

Der Kurs findet online über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink. Eine Registrierung bei Zoom ist nicht erforderlich. Mit diesem Link können Sie direkt am Online-Kurs teilnehmen. Für eine optimale Nutzung wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Technische Voraussetzungen

- PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang
- Mikrofon und Kamera
- ggf. Headset oder Kopfhörer

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre aktuelle E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten rechtzeitig zusenden können.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 A1, Ein Italienischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Di, 13.10.2026, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

Online - Zoom / 86,00 €



vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2021 den Kurs „Social Media für Seniorinnen und Senioren“

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

www.vhs-tirschenreuth.de

Die preiswerte Einkaufsquelle für:

Wäsche, Strickwaren, Arbeitskleidung, Kinder- und Babyartikel, usw.



**Wäschehaus
Wettinger**



ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag 8.30 bis 18 Uhr, Samstag 8.30 bis 13 Uhr

Maximilianplatz 13 • 95643 Tirschenreuth • Telefon 09631/2294

E-mail: info@haus-der-waesche.de • www.haus-der-waesche.de





Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“



Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Du kannst alles lernen. Sogar Solar. Und damit die Welt nachhaltig verändern – damit sie ein wenig besser wird. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

#zukunftsor_vhs

vhs.kreis-tir.de



SPANISCH AM ABEND

26-S4001

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1



Corina Graser

Dieser Spanischkurs richtet sich an Teilnehmende der letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre ganz einfachen Spanisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Voraussetzung: grundlegende Spanischvorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Caminos neu A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9, ab Unidad 6

Do, 08.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 86,00 €

26-S4002

Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis



Corina Graser

Dieser Spanischkurs richtet sich an Teilnehmende von den letzten Kursen für Anfänger mit Vorkenntnissen und an alle, die ihre ziemlich guten Sprachkenntnisse A1 ausbauen und mehr Sicherheit in alltäglichen Kommunikationssituationen gewinnen möchten. Aufbauend auf dem Niveau A1 erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen wichtige grammatikalische Strukturen und verbessern Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Voraussetzung: Spanischvorkenntnisse A1 erforderlich

Lehrbuch: Caminos neu A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4

Do, 08.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 86,00 €

26-S4003

Spanisch-Konversationskurs

Sprechen, anwenden, sicher werden

Niveau: A1–B2

Maria Dolores Besteiro Gómez

Das ist ein offener Konversationskurs für alle Interessierte mit Vorkenntnissen bis fortgeschrittenem Mittelstufenniveau. Wer regelmäßig spricht, hört und reagiert, gewinnt Sicherheit und Freude an der Kommunikation. Genau darum geht es in diesem Spanisch-Konversationskurs.

In lockerer und entspannter Atmosphäre treffen Sie sich einmal im Monat, um gemeinsam Spanisch zu sprechen, vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und die Sprache aktiv anzuwenden. Durch abwechslungsreiche Gespräche, alltagsnahe Themen und kleine sprachliche Impulse erweitern wir Wortschatz, Ausdruck und Sprachgefühl.

Ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Austausch, stärken wir Schritt für Schritt das Vertrauen in die eigenen Sprachkenntnisse. So fällt es leichter, Spanisch im Urlaub, im Beruf oder im Alltag spontan und sicher einzusetzen.

¡Hablamos español! – Wir sprechen Spanisch und halten die Sprache lebendig.

Voraussetzung: Neugier, Freude an der spanischen Sprache und Mut zum Sprechen (Fehler sind ausdrücklich erlaubt.)

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 09.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x (monatlich)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 86,00 €

Der Kurs findet von Oktober bis Juli einmal monatlich (jeweils am ersten Freitag) statt und umfasst insgesamt 10 Termine. In den Schulferien ist kein Kurs.

(Bei einer Teilnehmerzahl von 5–6 Personen erhöht sich der Kostenbeitrag auf 107,50 €.)

Das Teilnahmeentgelt wird nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung
ein SEPA-Lastschriftmandat!

JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)





SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2026: 40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2026 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40 €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden.

Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (**mindestens 7 Teilnehmer**) nicht erreicht wird, erhöht sich der Kostenbeitrag auf 107,50 €, abzüglich 40 € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 67,50 € bleibt.

Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!

TSCHECHISCH AM ABEND

26-S5001

Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Radek Střihavka

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 22.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 46,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 67,50 €.)
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



Das Teilnahmeentgeld wird nach
Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung
ein SEPA-Lastschriftmandat!

26-S5002

Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

Radek Střihavka

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie nach und nach Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Voraussetzung: geringe Tschechisch-Vorkenntnisse
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 22.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



26-S5003

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des letzten Kurses für Anfänger sowie an alle, die bereits erste Vorkenntnisse der tschechischen Sprache haben und diese weiter ausbauen möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen grundlegende Grammatikstrukturen. In diesem Tschechischkurs trainieren Sie in einer lockeren Atmosphäre das Sprechen in alltäglichen Situationen. Durch viele praktische Übungen verbessern Sie Ihr Hörverstehen sowie Ihre Aussprache. Außerdem lernen Sie, einfache Texte zu lesen und kurze Nachrichten zu schreiben.

Voraussetzung: grundlegende Tschechischkenntnisse
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 20.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



26-S5004

Tschechisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden von den letzten Kursen mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A2 geeignet. Aber auch für Teilnehmer, die früher schon etwa sechs Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In entspannter Atmosphäre stehen die mündliche Kommunikation und der Ausbau der Sprachsicherheit im Mittelpunkt. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit erweitert. Darüber hinaus bietet der Kurs zahlreiche Gelegenheiten, die tschechische Grammatik zu wiederholen, zu vertiefen und durch neue Strukturen zu ergänzen.

Voraussetzung: Tschechischkenntnisse A2
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 20.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)





SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2026: 40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2026 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40 €. Damit unterstützt der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden.

Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (**mindestens 7 Teilnehmer**) nicht erreicht wird, erhöht sich der Kostenbeitrag auf 107,50 €, abzüglich 40 € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 67,50 € bleibt.

Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!

TSCHECHISCH AM NACHMITTAG

26-S5005

Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Lenka Dutzova

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 16.10.2026, 13.15 – 14.45 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 46,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 67,50 €.)
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise
am Ende des Programmhefts.

26-S5006

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Tschechischkenntnissen auf dem Niveau A1, die ihre Sprachfähigkeiten systematisch erweitern möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen sicher zu bewältigen und sich auf einfache Weise verständlich auszudrücken. Durch abwechslungsreiche Übungen wie Dialoge, Hörtexte und kleine Rollenspiele trainieren die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Voraussetzung: gute Tschechisch-Grundkenntnisse A1
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 16.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

TSCHECHISCH AM VORMITTAG

26-S5007

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2

Lenka Dutzova

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen A2 Basis sowie an alle, die früher schon etwa 5 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Tschechisch-Grundkenntnisse weiter verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation erweitern Sie Ihren Wortschatz, üben schrittweise alle vier Fertigkeiten – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – und festigen die Grammatik mit vielen ergänzenden Übungen.

Der Kurs ist für alle, die bereits über Grundkenntnisse A2 verfügen und diese aktiv weiterentwickeln möchten.
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 15.10.2026, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

26-S5008

Tschechisch für Senioren Mittelstufe B1

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich gezielt (aber nicht nur) an ältere Menschen, die ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln möchten. Im Kurs erweitern Sie systematisch Ihren Wortschatz und vertiefen wichtige grammatikalische Strukturen. Durch abwechslungsreiche und praxisnahe Übungen verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverständnis sowie Ihre Sprechfertigkeit. Auch das Schreiben kurzer Texte wird trainiert. Der Kurs findet in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre statt.
Voraussetzung: gute Tschechisch-Kenntnisse A2
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 15.10.2026, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH

Integrationskurse für Migranten und Asylsuchende



Imparo il tedesco alla Volkshochschule.
Aprendo alemán en la Volkshochschule.
Volkshochschule'de almanca ögreniyorurum.
Ja se učim německy na Volkshochschule.
Uczę się języka niemieckiego w Volkshochschule.
Я учу немецкий язык в Volkshochschule.
Я вивчаю німецьку мову у Volkshochschule.
Ja učim njemački jezik u Volkshochschule.
I am learning German at the Volkshochschule.

Alphabetisierungskurse Deutsch

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Dieser Alphabetisierungskurs hilft diesen Menschen dabei.

Wenn jemand

- zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen möchte,
- zwar lesen und schreiben kann, aber nicht in lateinischen Buchstaben,
- gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchte und
- lernen möchte, wie er sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen kann, dann könnte der Alphabetisierungskurs das Richtige für diese Person sein.

Umfang

In diesem Integrationskurs mit Alphabetisierung erleben die Teilnehmer zuerst in 900 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten) – wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, auch in möglichen weiteren 300 Wiederholungsstunden sowie in 100 UE vom Orientierungskurs, dass auch sie das Lesen und Schreiben mit Erfolg erlernen können.

Inhalt

Im Sprachkurs lernen die Teilnehmer nach und nach die Buchstaben, die Wörter und die Sätze, den Wortschatz und die Grammatik, die sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag benötigen. Dazu gehören Kontakte zu Behörden, Gespräche mit Nachbarn und am Arbeitsplatz, Briefe schreiben und Formulare ausfüllen. Der Orientierungskurs informiert sie über das Leben in Deutschland. Hier lernen die Teilnehmer auf die einfache Art und Weise etwas über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes.

Integrationskurse Deutsch

Sprache ist im Alltag ebenso wichtig wie im Arbeitsleben. Sprache erleichtert den (Wieder-) Einstieg ins Berufsleben und ist ein Schlüssel zur Integration. Seit 1. Januar 2006 bietet die Volkshochschule deshalb verschiedene Integrationskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Zurzeit gibt es folgende Kurse: allgemeine Integrationskurse, Zweitschriftlernerkurse und Kurse für gering Literalisierte. An den Integrationskursen des BAMF können Personen mit Migrationshintergrund unter bestimmten Voraussetzungen teilnehmen.

Umfang

Jeder Integrationskurs besteht aus zwei Teilen: dem Sprachkurs und dem Orientierungskurs.

Der allgemeine Integrationskurs beinhaltet einen Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und der längere Integrationskurs einen Sprachkurs mit 900/1200 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten).

Alle Integrationskurse führen über die Niveaus A1 und A2 zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) und schließen mit der anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1) ab. Die Prüfung DTZ dokumentiert einen Nachweis für die Einbürgerung und verbessert Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt.

Der sich anschließende Orientierungskurs mit 100 UE wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiND) abgeschlossen, der im Testformat dem bisherigen Einbürgerungstest entspricht.

Inhalt

Wichtige Themen im Sprachkurs sind: Kontakte mit Behörden, Wohnungssuche, Arbeitsplatzsuche, Einkaufen und Gesundheit usw. Der Orientierungskurs behandelt vor allem: Politik und Demokratie, Überblick über die neuere deutsche Geschichte, Gesellschaft und Alltagskultur in Deutschland, grundlegende Werte der deutschen Gesellschaft.

Damit die Teilnehmer das Ziel des Integrationskurses erreichen, sollten sie ordnungsgemäß am kompletten Kurs teilnehmen. Das bedeutet, dass alle den Unterricht regelmäßig und aktiv bis zum Kursende besuchen und an zwei Abschlusstests teilnehmen.

Jeder Integrationskurs ist kostenlos, wenn die Teilnehmer die Unterstützung nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder Leistungen der Grundversicherung erhalten und im Besitz eines gültigen Berechtigungsscheins sind.

Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen sie 2,29 € pro UE (1 UE = 45 Minuten), Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 4,58 € pro UE und extra für die Abschlussprüfungen DTZ und LiND.

Die Anmeldung zum Integrationskurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!

Bitte vorher unbedingt einen Termin bei Frau Kristina Schlicht (Tel. 09631 88-410), bei Frau Bettina Kunz (Tel. 09631 88-235) oder bei Frau Anja Schieder (Tel. 09631 88-362) vereinbaren.

Alle angemeldeten Teilnehmer werden vor Kursbeginn schriftlich informiert und zum Einstufungstest eingeladen.

Voraussichtliche Kurstermine erfahren Sie an der vhs!

26-S6601

Deutschkurs A2
Grundstufe A2 Basis

Olga Frank

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse erweitern möchten, um sich im Alltag besser zurechtzufinden. Sie lernen, einfache Gespräche zu führen, kurze Texte zu verstehen sowie über alltägliche Themen zu sprechen und zu schreiben. Wortschatz und Grammatik werden schrittweise ausgebaut – mit vielen praktischen Übungen zum Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Deutschkenntnisse der Grundstufe A1 sind Voraussetzung.

Falls zur Erreichung des A2-Niveaus erforderlich und gewünscht, kann der Kurs ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen im Anschluss verlängert werden. Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder durch Kursmaterialien der Kursleitung ergänzt

Do, 22.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 86,00 €
(86,00 € ab 9 TN / 110,60 € bei 8-7 TN / 154,80 € bei
6-5 TN)

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt.

26-S6602

Deutschkurs B1
Mittelstufe B1 Basis

Anastasia Legat

Dieser Deutschkurs auf dem Niveau B1 richtet sich insbesondere an Teilnehmende mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse für Alltag, Beruf und soziale Kontakte gezielt verbessern möchten. In einer angenehmen und unterstützenden Lernatmosphäre haben Sie die Möglichkeit, frei zu sprechen, Sprachhemmungen abzubauen und Ihren Wortschatz sowie Ihre Grammatikkenntnisse systematisch zu erweitern. Sie lernen, sich in alltäglichen, beruflichen und gesellschaftlichen Situationen sicherer und flüssiger auszudrücken.

Durch gezielte Schreibübungen verbessern Sie Ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit und festigen wichtige sprachliche Strukturen. Dieser Deutschkurs bietet zusätzlich Raum für Austausch, Kommunikation und neue Kontakte. Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich willkommen!

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2
Falls zur Erreichung des B1-Niveaus erforderlich und gewünscht, kann der Kurs ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen im Anschluss verlängert werden.
Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder durch Kursmaterialien der Kursleitung ergänzt

Mo, 19.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 86,00 € (86,00 € ab 9 TN /
110,60 € bei 8-7 TN / 154,80 € bei 6-5 TN)

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt.



26-S6603

Deutschkurs B2
Mittelstufe B2 Basis

Alexandra Schwarz

Sie haben bereits das Niveau B1 erreicht und möchten Ihr Deutsch gezielt weiterentwickeln? Dann sind Sie in diesem B2-Kurs genau richtig.

In diesem Deutschkurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen wichtige Grammatikstrukturen und trainieren, sich in Alltag, Beruf und Gesellschaft sicher, präzise und flüssig auszudrücken.

Durch abwechslungsreiche Übungen in Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache. Ziel des Kurses ist es, Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf das Niveau B2 zu bringen und Sie dabei zu unterstützen, berufliche und persönliche Herausforderungen in Deutschland erfolgreich zu meistern.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1

Falls zur Erreichung des B2-Niveaus erforderlich und gewünscht, kann der Kurs ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen im Anschluss verlängert werden

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder durch Kursmaterialien der Kursleitung ergänzt

Fr, 29.01.2027, 16.00 – 17.30 Uhr, 12 x
(kein Kurs am Fr, 07.05.2027)

Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 86,00 €
(86,00 € ab 9 TN / 110,60 € bei 8-7 TN / 154,80 € bei
6-5 TN)

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt.

BAXI FAHREN, MENSCHEN BEWEGEN!



**WERDE UNSER
NEUER FAHRER (M/W/D)**

Interesse? Mehr Infos findest du auf
www.fahrmit-tirschenreuth.de/fahrer-werden

*Einmal
schon!*



LANDKREIS
TIRSCHENREUTH



Das BAXI ist ein Angebot von **fahrmit** -
die Mobilitätszentrale des Landkreises Tirschenreuth

fahrmit
am OWB



26-S6604

**Deutschkurs C1
Aufbaustufe C1 Basis****Nejla Kaya**

In diesem Kurs C1 vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse, indem Sie längere, komplexe Texte zu verstehen und implizite Bedeutungen zu erfassen lernen. Sie lernen, sich strukturiert und ausführlich zu einem breiten Themenspektrum in beruflichen, alltäglichen und gesellschaftlichen Kontexten zu äußern.

Außerdem lernen Sie u.a. mit unterschiedlichen Intentionen zu reagieren, Fachvorträge zu interpretieren, Toleranz zu formulieren, Unverständnis, Gleichgültigkeit und Mitleid auszudrücken, Einigung in einer Diskussion zu finden, Redeabsichten zu bewerten, Grafiken, Statistiken und Diagramme zu deuten und auszuwerten und vieles mehr!

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2

Falls zur Erreichung des C1-Niveaus erforderlich und gewünscht, kann der Kurs ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen im Anschluss verlängert werden.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder durch Kursmaterialien der Kursleitung ergänzt

Di, 20.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 86,00 €
(86,00 € ab 9 TN / 110,60 € bei 8-7 TN / 154,80 € bei 6-5 TN)

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt.



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den Kurs „Besser lesen lernen für Erwachsene“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Besser lesen für die schönsten Momente. Für besseres Lesen, Schreiben und Rechnen ist man nie zu alt. Entdecke jetzt neue Perspektiven an der Volkshochschule.

#zukunftsor_t_vhs vhs.kreis-tlr.de

BERUFSSPRACHKURSE DEUTSCH**Berufssprachkurse Deutsch
für Migranten
und Asylsuchende**

Die Durchführung der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist Aufgabe des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (Bundesamt). Das Bundesamt berücksichtigt die von der Bundesagentur für Arbeit und von den für die Durchführung der Grundsicherung für Arbeitsuchende zuständigen Stellen ermittelten Bedarfe an berufsbezogener Deutschsprachförderung.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung dient dem Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

Mehr Informationen zu den Berufssprachkursen finden Sie beim Fachbereich Beruf.

**EINBÜRGERUNGSTEST
TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“****EINBÜRGERUNGSTEST
TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“**

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist anerkannte Prüfstelle für den Einbürgerungstest, den Ausländer, die die deutsche Staatsbürgerschaft annehmen wollen, seit dem 01.09.2008 absolvieren müssen.

Aus einem Fragenkatalog von insgesamt 310 Fragen (davon 300 allgemeine Fragen und 10 landesbezogene Fragen, die nur für das jeweilige Bundesland zu beantworten sind) stellt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für jeden Teilnehmer einen Testbogen mit 33 Fragen zusammen, die innerhalb von 60 Minuten im Ankreuz-Verfahren beantwortet werden müssen. Bei 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden.

Den Fragenkatalog und einen Modelltest finden Sie auf der Internetseite des BAMF (www.bamf.de).

Bitte bringen Sie zum Test einen gültigen Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) mit.

Die Anmeldung zum Test muss persönlich bei der vhs erfolgen!

Ein gültiger Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) sowie die Prüfungskosten sind mitzubringen. Der Teilnehmermeldebogen ist auszufüllen und eigenhändig zu unterschreiben.

Für externe Teilnehmer kostet der Test 30,00 €.

Weitere Informationen und mögliche Termine zum Einbürgerungstest erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes. Die Anmeldungen sind bei Frau Bettina Kunz (Tel. 09631 88-235, E-Mail: bettina.kunz@tirschenreuth.de).



SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

An der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth haben Sie je nach Bedarf die Möglichkeit, **verschiedene Deutschprüfungen** abzulegen. Bei ausreichender Teilnehmerzahl kann die vhs jede dieser Prüfungen organisieren.

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die mündliche Prüfung wird in der Regel im Anschluss an die schriftliche Prüfung durchgeführt.

Die Modelltests zu den verschiedenen telc Sprachprüfungen können Sie entsprechend auf der Internetseite vom Sprachtestanbieter telc (www.telc.net) finden.

Die Modelltests zum DTZ sind auf der Internetseite beim DTZ-Sprachtestanbieter g.a.s.t (www.gast.de) zu finden.

Bitte bringen Sie zur Prüfung einen gültigen Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) mit.

Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen!

Ein gültiger Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) sowie die Prüfungskosten sind mitzubringen. Das Teilnehmerformular mit den persönlichen Angaben sowie die Regeln sind eigenhändig zu unterschreiben.

Prüfungskosten für externe Teilnehmer:

Für externe Teilnehmer kostet die Prüfung telc Deutsch A1: **105 €**, telc Deutsch A2: **115 €**, skalierte Prüfung telc Deutsch A2-B1: **180 €**, telc Deutsch B1: **180 €**, telc Deutsch B2: **195 €**, telc Deutsch C1: **225 €**. Die skalierte Prüfung DTZ (A2-B1) von g.a.s.t kostet **180 €** und ist nur für die Teilnehmer möglich, die einen Integrationskurs besuchen oder besucht haben.

Weitere Informationen und mögliche Termine zu den Deutschprüfungen erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes. Die Anmeldungen sind bei Frau Bettina Kunz (Tel. 09631 88-235, E-Mail: bettina.kunz@tirschenreuth.de).

26-S7001

Kroatisch – Sprachkurs für Reise und Alltag Grundstufe A1 Basis

Pavle Veraja

Sie planen einen Urlaub in Kroatien und möchten mehr als nur „Hallo“ und „Danke“ sagen? Möchten Sie auch Land und Leute nicht nur als Tourist kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten kroatischen Wörter, Redewendungen und Alltagssituationen kennen. Ob beim Bestellen im Restaurant, beim Einkaufen auf dem Markt, im Hotel oder bei einem Gespräch mit Einheimischen – Sie üben praxisnah, wie Sie sich verständlich machen und ganz einfache Gespräche führen können.

Im Mittelpunkt stehen das Sprechen, die Aussprache und nützliche Ausdrücke für typische Situationen auf Reisen und im Alltag.

Neben der Sprache vermittelt Ihnen der muttersprachliche Kursleiter spannende Einblicke in die kroatische Kultur, Traditionen und Lebensweise. So gewinnen Sie nicht nur mehr Sicherheit für Ihre Reise, sondern entdecken auch die Menschen und Besonderheiten des Landes aus einer neuen Perspektive.

Dieser Kroatischkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder durch Kursmaterialien der Kursleitung ergänzt

Mo, 16.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
(kein Kurs am Mo, 21.12.2026)

vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 86,00 €
(86,00 € ab 9 TN / 110,60 € bei 8-7 TN / 154,80 € bei 6-5 TN)

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt.

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de



Aktiv für die **eigene** **Gesundheit**

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

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

**Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de



Gesundheit

Fitness / Bewegung.....	72
Tanz.....	79
Medizinische Gymnastik / Prävention	82
Entspannung / Stressbewältigung.....	84
Pädagogik / Familie / Psychologie.....	87
Ernährung / Essen und Trinken	89
Erkrankungen / Heilmethoden.....	91
Gesundheitspflege / Kosmetik	91
Selbsthilfegruppen	92

**vhs macht gesünder!**

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

**Fitness / Bewegung****Jumping®Fitness****Daniela Wettinger**

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für jeden geeignet, eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1001

Mo, 05.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 68,00 €

26-G1002

Mo, 11.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 68,00 €

26-G1003

Mo, 15.03.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x
(Kein Kurs am Mo, 12.04.2027)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 34,00 €

26-G1004

Di, 06.10.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 68,00 €

26-G1005

Di, 12.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 68,00 €

26-G1006

Di, 06.04.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 34,00 €

Jumping®Fitness – Einsteiger**Daniela Wettinger**

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für jeden geeignet, eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Einsteiger-Kurs mit gemäßigter Intensität!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1007

Do, 08.10.2026, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 51,00 €

26-G1008

Do, 14.01.2027, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Do, 04.02.2027)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 51,00 €

26-G1009

Do, 08.04.2027, 19.30 – 20.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,50 €

Das Teilnahmeentgelt wird nach
Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei
der Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!

**Jumping®Fitness – am Vormittag****Daniela Wettinger**

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1010

Fr, 09.10.2026, 08.00 – 09.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 68,00 €

26-G1011

Fr, 15.01.2027, 08.00 – 09.00 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Fr, 05.02.2027)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 68,00 €

26-G1012

Fr, 09.04.2027, 08.00 – 09.00 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 34,00 €

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise
am Ende des Programmhefts.

26-G1016**Fit durch den Winter****Marina Schiffmann**

Aerobic-Elemente in Kombination mit Dehn- und Kräftigungsübungen steigern das körperliche Wohlbefinden. Ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für die Rückenmuskulatur rundet die Stunde ab. Für Spaß und gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Mo, 28.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 22,50 €

Funktionelles Ganzkörpertraining**Nadja Mark**

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, ergänzt durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Muskulatur, insbesondere der Körpermitte. Durch verschiedene Trainingsmethoden wie Kraftausdauer-, Bodyweight- und Koordinationstraining wird der gesamte Körper effektiv und vielseitig gefordert. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt, da die Übungen grundlegende körperliche Belastbarkeit sowie Beweglichkeit erfordern.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1017

Mo, 09.11.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 22,50 €

26-G1018

Mo, 11.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

Bäckerei – Der kleine Brunner

Inh.: Thomas Sladky

Luitpoldplatz 4

95643 Tirschenreuth



Tel.: 09631/ 1638

Fax: 09631/ 1061

Mail: der-kleine-brunner@t-online.de

**„Step and Shape“****Silvia Scharnagl**

Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Step-Stunde! Einfache Step-Schritte kombiniert mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten (z. B. Hanteln oder Thera-Band)

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1019

Mo, 28.09.2026, 18.50 – 19.50 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 40,00 €

26-G1020

Mo, 18.01.2027, 18.50 – 19.50 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 40,00 €

Bodyshaping**Anja Dill**

Nach einem Warm-Up mit einer Kombination aus aerobischen Schrittfolgen folgt ein effektives Ganzkörper-Workout aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen. Dieses Fitnesstraining formt und strafft den Körper und steigert die Fettverbrennung. Zum Abschluss wird die beanspruchte Muskulatur gelockert und gedehnt.

Mitbringen: Handtuch, Getränk

26-G1021

Mo, 05.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

26-G1022

Mo, 11.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining**Nadja Mark**

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, ergänzt durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Muskulatur, insbesondere der Körpermitte. Durch verschiedene Trainingsmethoden wie Kraftausdauer-, Bodyweight- und Koordinationstraining wird der gesamte Körper effektiv und vielseitig gefordert.

Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt, da die Übungen grundlegende körperliche Belastbarkeit sowie Beweglichkeit erfordern.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1023

Di, 22.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 45,00 €

26-G1024

Di, 12.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 40,50 €

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise
am Ende des Programmhefts.

20
i

Gemeinsam den Weg in die **Zukunft** gehen.

Wir machen
den Weg frei.



**Volksbank Raiffeisenbank
Nordoberpfalz eG**



vr-nopf.de



**26-G1025****Aktiv bleiben durch Gymnastik****Renate Brunner**

Funktionelle Gymnastik für Frauen mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Di, 16.02.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 22,50 €

Muscle-Power-Workout – Langhantel-Training**Constance Schöner-Scharnagl**

Das Muscle-Power Workout (Langhantel) ist ein Ganzkörpertraining mit Langhantel und Gewichtsscheiben, das zu motivierender Musik durchgeführt wird. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit moderaten Gewichten und höheren Wiederholungszahlen. Das Training richtet sich an Personen, die ihre Muskulatur kräftigen, ihre allgemeine Fitness verbessern und ihren Körper funktionell trainieren möchten.

Je nach individuellem Trainingsstand kann die Belastung angepasst werden, so dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1026

Di, 29.09.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €

26-G1027

Di, 12.01.2027, 18.45 – 19.45 Uhr, 9 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 49,50 €

Fitness Mix – am Vormittag**Constance Schöner-Scharnagl**

Dieser Kurs bietet ein intensives und abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper, ohne komplizierte Schrittfolgen. Nach einem kurzen Warm-Up erfolgt die Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Steps, Hanteln und weiteren Kleingeräten. Die Übungen sprechen unterschiedliche Muskelgruppen an und beinhalten Elemente aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Eine Dehn- und Stretching-Phase rundet die Stunde ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1028

Mi, 30.09.2026, 08.30 – 09.30 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

26-G1029

Mi, 13.01.2027, 08.30 – 09.30 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

„Schwing die Kugel“ – Kugelhantel-Workout**Constance Schöner-Scharnagl**

Kugelhantel-Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit der Kettlebell. Im Mittelpunkt stehen dynamische und kontrollierte Bewegungsabläufe wie Schwingen, Heben und Halten, die den gesamten Körper einbeziehen. Das Training kombiniert Übungen aus Kraft- und Bewegungstraining und spricht verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig an, insbesondere Rumpf, Beine, Rücken, Schultern und Arme. Dabei werden auch Koordination und Körperwahrnehmung geschult. Der Kurs ist für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet, die verwendeten Gewichte können entsprechend angepasst werden.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1030

Do, 01.10.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 50,00 €

26-G1031

Do, 14.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Full Body Workout mit Kurzhantel**Daniela Wettinger**

Dieses funktionelle Workout bringt deinen Körper mit leichten Gewichten und intensiven Wiederholungen zum Brennen. Es trainiert natürliche Bewegungsmuster, die deinen ganzen Körper stärken.

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, du trainierst in deinem eigenen Tempo zu motivierender Musik und wirst schnell Fortschritte spüren: mehr Stabilität, mehr Energie, mehr Freude an Bewegung!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1033

Do, 08.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

26-G1034

Do, 14.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x

(Kein Kurs am Do, 04.02.2027)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

26-G1035

Do, 08.04.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 20,00 €

Gymnastik am Morgen**Renate Brunner**

Für alle, die bereits am Morgen etwas für sich tun wollen, um frisch und gestärkt in den Tag zu starten! Wir machen ein moderates und ausgewogenes Körpertraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

26-G1053

Do, 08.10.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

26-G1054

Do, 21.01.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

**Fitness Mix – am Vormittag****Franziska Schmidt**

Dieser Kurs bietet ein intensives und abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper, ohne komplizierte Schrittfolgen. Nach einem kurzen Warm-Up erfolgt die Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Steps und Hanteln. Die Muskulatur wird gestärkt, die Fettverbrennung gefördert, die Figur gestrafft und das gesamte Körpergefühl verbessert. Eine Dehn- und Stretching-Phase rundet die Stunde ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1065

Fr, 09.10.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

26-G1066

Fr, 15.01.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

26-G1067

Fr, 09.04.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,00 €

26-G1069**Krafttraining für alle****Harald Fichtner**

Krafttraining ist kein Trend, es ist ein Muss. Ohne Muskulatur funktioniert kein Körper. Die Stunde beinhaltet ein strukturiertes Ganzkörpertraining mit Langhantel, Widerstandsbandern, Step und eigenem Körpergewicht.

Durch das Erlernen einer sauberen Technik beherrscht man danach viele Übungen, die täglich verwendet werden können. Der Körper wird geformt, gestrafft und gekräftigt.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Fr, 09.10.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 5 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 25,00 €

26-G1070**Selbstverteidigung****Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre****Harald Fichtner**

Sie wollen sich sicherer fühlen? In Ihrer Stadt, am Abend, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt.

In diesem praxisorientierten Intensivkurs lernen Sie wenige, aber effiziente Techniken durch vielfaches Üben in verschiedenen Angriffssituationen. Sie machen die Erfahrung, nicht wehrlos zu sein, und gewinnen dadurch an Sicherheit und Selbstvertrauen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Fr, 20.11.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 4 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 20,00 €

PILATES**Top-Body mit Pilates – am Vormittag****Sandra Schmidt**

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmende geeignet sind.

Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 10 Minuten vor Beginn einloggen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

26-G1301

Mo, 21.09.2026, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 50,00 €

26-G1302

Mo, 11.01.2027, 08.30 – 09.30 Uhr, 9 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Pilates

Durch die Pilates-Prinzipien Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle, Präzision und Zentrierung wird die korrekte Ausführung der Pilates-Grundübungen erlernt. Fernab der Devise höher, schneller, weiter wird bei Pilates die Tiefenmuskulatur durch Anspannung des Powerhouses und bereits bei kleinen Bewegungsausmaßen gestärkt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

26-G1303**Silvia Scharnagl**

Mo, 28.09.2026, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 30,00 €

26-G1304**Silvia Scharnagl**

Mo, 18.01.2027, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 30,00 €

26-G1305**Anja Hofmann**

Mo, 11.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 40,00 €

26-G1306**Anja Hofmann**

Mo, 05.04.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 25,00 €

**Pilates – am Vormittag****Silvia Scharnagl**

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

26-G1308

Di, 29.09.2026, 09.00 – 09.45 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,00 €

26-G1309

Di, 19.01.2027, 09.00 – 09.45 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,00 €

Top-Body mit Pilates**Sandra Schmidt**

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmende geeignet sind.

Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 10 Minuten vor Beginn einloggen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

26-G1310

Di, 22.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

26-G1311

Di, 12.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Pilates – am Vormittag**Constance Schöner-Scharnagl**

Pilates verbindet Körper und Geist und ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung bewusst aufeinander abgestimmt werden. Im Mittelpunkt stehen die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Durch gezielte Anspannung dieser Muskelgruppen wird die Körpermitte („Powerhouse“) aktiviert. Das Training umfasst kontrollierte und fließende Bewegungsabläufe und setzt Schwerpunkte auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch oder Kissen

26-G1312

Mi, 30.09.2026, 09.40 – 10.40 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

26-G1313

Mi, 13.01.2027, 09.40 – 10.40 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

„Guten Morgen Pilates“**Anja Hofmann**

Durch die Pilates-Prinzipien Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle, Präzision und Zentrierung wird die korrekte Ausführung der Pilates-Grundübungen erlernt. Fernab der Devise höher, schneller, weiter wird bei Pilates die Tiefenmuskulatur durch Anspannung des Powerhouses und bereits bei kleinen Bewegungsausmaßen gestärkt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

26-G1316

Do, 14.01.2027, 07.00 – 08.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,00 €

26-G1317

Do, 08.04.2027, 07.00 – 08.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,00 €

JETZT NEU
vhs Newsletter**Immer bestens informiert.**

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)





FITNESS IM FREIEN

26-G1501

Nordic Walking

Harald Fichtner

Nordic Walking ist ein fitness-orientiertes Ganzkörpertraining, das wesentlich effektiver ist als Walking ohne Stöcke. Dabei werden sowohl Ausdauer und Kraft als auch Beweglichkeit und Koordination geschult. Der Bewegungsapparat wird entlastet und Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich werden gelöst. In diesem Kurs erhalten Einsteiger eine Einführung in die wichtigsten Grundtechniken des Nordic Walking. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können Technik und Kondition weiter verbessern.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Bei Bedarf können Nordic Walking-Stöcke ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße).

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

Mi, 23.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Schirmer-Kapelle
(Rothenburger Straße) / 22,50 €

26-G1502

Walking

Renate Brunner

Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist ein idealer Ausdauersport zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen und zum Trainieren des Herz-Kreislauf-Systems. Außerdem wird der Cholesterinspiegel gesenkt, das Übergewicht reduziert und der Haltungsapparat gekräftigt.

Walking ist wenig anstrengend und deshalb auch für untrainierte, übergewichtige und ältere Menschen geeignet, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Di, 06.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim
(Rothenburger Straße) / 22,50 €

26-G1503

„Fit and Fun – Outdoor“: Fitness im Freien

Anneliese Kühn

Dieser Kurs ist ideal für alle, die es bei wärmeren Temperaturen nach draußen zieht. Nach einem Aufwärmprogramm verbessern wir unsere Beweglichkeit mit Koordinations- und Ganzkörperübungen. Trainiert werden verschiedene Muskelgruppen. Die Stunde wird mit einem ausgiebigen Stretching abgerundet.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch oder Matte, wettergemäße Kleidung, Getränk

Mi, 05.05.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Treffpunkt: Landratsamt (Mähringer Straße 9), Parkplatz / 45,00 €

26-G1504

„Fit and Fun – Outdoor“ – Fitness im Freien

Franziska Schmidt

Dieser Kurs ist ideal für alle, die es bei wärmeren Temperaturen nach draußen zieht. Nach einem Aufwärmprogramm verbessern wir unsere Beweglichkeit mit Koordinations- und Ganzkörperübungen. Speziell gehen wir auf die Muskelgruppen Bauch, Beine, Po und Taille ein.

Das Ergebnis ist eine höhere Fettverbrennung, gepaart mit einer Stärkung der Muskeln und ein gutes Körpergefühl. In der Gruppe kann jeder entsprechend seines Leistungsstandes trainieren. Das motiviert und macht viel Spaß!

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Gymnastikraum statt.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch oder Matte, wettergemäße Kleidung, Getränk

Fr, 04.06.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x

Treffpunkt: Landratsamt (Mähringer Straße 9), Parkplatz / 36,00 €

FITNESS IM WASSER

26-G1601

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Barbara Grillmeier

Mit wohltuenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 07.10.2026, 20.15 – 21.00 Uhr, 6 x

Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 30,75 €
(incl. Badbenutzungsgebühr)



Das Teilnahmeentgelt wird nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



Tanzen fördert Körper und Geist, Ausdauer und Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Gleichgewichtssinn, Koordination und Rhythmusgefühl. Gleichzeitig ist Tanzen ein soziales Erlebnis und stärkt das Selbstbewusstsein. Je nach Tanzstil und Choreografie werden auch kulturelle und geschichtliche Hintergründe vermittelt. Vor allem aber macht Tanzen Spaß!

GESELLSCHAFTSTANZ

Standardtänze und Brautpaare mit Discofox

Tanzschule Vézard

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Tänze, um an einem Tanzabend mitwirken zu können. Es werden außer Langsamer Walzer auch Wiener Walzer, Bachata, Fox und vor allem Discofox unterrichtet. Musikalität und Erkennen der verschiedenen Tänze werden geübt.

26-G2001

Do, 15.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 36,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



26-G2002

Do, 08.04.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 36,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz für Kinder (4 bis 6 Jahre)

Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Kindergartenalter (4 bis 6 Jahre) – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert. Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

26-G2101

Sa, 19.09.2026, 10.30 – 11.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 5,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

26-G2101B

Sa, 16.01.2027, 10.30 – 11.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 5,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 8 Jahre)

Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Grundschulalter (6 bis 8 Jahre) – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert. Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

26-G2102

Sa, 19.09.2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 7,50 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

26-G2102B

Sa, 16.01.2027, 14.30 – 16.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 7,50 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

26-G2103

Orientalischer Tanz für Erwachsene

Schnupperworkshop

Martina Würfl

Einfach mal in eine ganz andere Welt abtauchen, ein neues Körpergefühl erleben, keine alltägliche Musik hören, das alles bietet dieser Schnupperworkshop. Hier erwartet Sie ein erster Einblick in eine andere Tanzkultur, ganz neue Bewegungsabläufe und eine Menge Spaß. Alter und Figur spielen dabei überhaupt keine Rolle.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (kann auch ausgeliehen werden)

Fr, 18.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 7,50 €



**Orientalischer Tanz – Einsteiger****Martina Würfl**

Immer mehr Frauen sind von den Bewegungen des Orientalischen Tanzes fasziniert, der ein neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

26-G2104

Fr, 25.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x

weitere Termine:

16.10. / 23.10. / 13.11. / 27.11. / 04.12.2026

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

26-G2104B

Fr, 08.01.2027, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x

weitere Termine:

22.01. / 05.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03.2027

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

26-G2104C

Fr, 16.04.2027, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x

weitere Termine:

30.04. / 14.05. / 11.06. / 25.06.2027

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,50 €

26-G2105**Orientalischer Tanz für Mutter und Tochter**

(ab 4 bis ca. 8 Jahre)

Martina Würfl

Der orientalische Tanz bietet eine sanfte, harmonische Art, sich zu bewegen. Neben einem neuen Körpergefühl können die Mamas mit ihren Töchtern sehr viel Spaß an dieser etwas anderen Art der Bewegung haben, gemeinsame Zeit verbringen und ganz nebenbei ihren Körper und auch den ihrer Töchter ganz neu entdecken.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüft- oder Münztuch (kann auch ausgeliehen werden)

Sa, 09.01.2027, 14.00 – 15.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 12,00 €
(für Mutter und eine Tochter)

26-G2107**Kleines 3-teiliges Auftrittsrepertoire****Melanie Tilch**

Du möchtest bei einer Feier eine kleine orientalische Tanzeinlage beisteuern – abwechslungsreich und nicht zu lang? Dieser Workshop hat genau das Richtige für dich im Programm.

Ein wunderschönes melodisches Musikstück, getanzt zuerst mit einem Schleier und dann mit zwei Lichtern in den Händen. Zum Abschluss noch ein kurzes, knackiges Trommelsolo und das alles in knapp vier Minuten. Du wirst dein Publikum begeistern mit wunderschönen Schleierelementen, Lichtimpressionen und schließlich punktgenauen Akzenten beim Trommelsolo.

Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz erforderlich
Mitbringen: Schleier, 2 Kerzengläser oder Lichtkugeln

So, 08.11.2026, 13.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

26-G2108**Choreografie zum arabischen Pop-Hit „Sah Sah“****Melanie Tilch**

„Sah Sah“ ist eine mitreißende Electro-Pop-Kollaboration der libanesischen Sängerin Nancy Ajram und dem US-DJ und Produzenten Marshmello aus dem Jahr 2022. Die Hitsingle schrieb Geschichte, da sie als erstes arabischsprachiges Lied überhaupt die US-Billboard-Charts (Dance/Electronic Songs) erreichte. „Sah Sah“ bedeutet übersetzt so viel wie „Wach auf“. Wir tanzen eine mitreißende Choreografie und bringen den Körper ordentlich in Schwung. Gute Laune gibt es natürlich obendrein. Der Song ist eine Aufforderung, die Sorgen zu vergessen und zu tanzen. –Kommt, tanzt mit!!!
Level: Mittelstufe

Mitbringen: körperbetonte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Sa, 06.03.2027, 13.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

INTERNATIONALER TANZ**26-G2201****Flamenco – Workshop für Erwachsene****Maria Dolores Besteiro Gómez**

In diesem Workshop werden erste Fußtechniken, Handtechniken und die Grundschriffe der Sevillana erlernt.

Bei Interesse kann ein Folgekurs einmal im Monat stattfinden und das Erlernte vertieft werden.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen. Der Flamenco ist kein Paartanz, dennoch sind auch Männer willkommen!

Mitbringen: Schuhe mit Absatz, langer, weiler Rock (Männer Hose), ein Tuch

Sa, 10.10.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 10,00 €

26-G2202**Flamenco – Workshop für Kinder****Maria Dolores Besteiro Gómez**

Es werden kindgerecht erste Handbewegungen und Grundschriffe der Sevillana erlernt sowie der Umgang mit einem Tuch oder Fächer.

Bei Interesse kann ein Folgekurs einmal im Monat stattfinden und das Erlernte vertieft werden.

Mitbringen: Ballerinas (möglichst) mit kleinem Absatz, langer Rock (Jungen Hose), Tuch, kleiner Fächer

Sa, 10.10.2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 10,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

26-G2203

Hawaiianischer Hula Tanz – Anfänger

Anja Zeis

Erleben Sie den Südsee-Zauber mit den wohlthuenden Klängen aus Hawaii. Die Musik ist Balsam für die Seele und gleichzeitig werden auch Bauch, Beine und Po gestrafft. Wir erlernen die Grundzüge des Hula-Tanzes und üben mit Spaß und Freude eine schöne Choreographie ein. Hula tanzen ist leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Es wird kein Tanzpartner benötigt.

Mitbringen: Rock, Umhängetuch und Socken

Di, 06.04.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 22,00 €

26-G2204

Hawaiianischer Hula Tanz – Fortgeschrittene

Anja Zeis

Erlernen und Festigen des hawaiianischen Hula-Tanzes

Mitbringen: Rock, Umhängetuch und Socken

Di, 01.06.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 22,00 €

Line-Dance

siehe Außenstellen Konnersreuth, Krummennaab und Waldershof

MEDITATIVER TANZ

Kreistänze – Lebensfreude und Gehirnjogging

Martina Hecht

Wir lernen Tänze von meditativ bis beschwingt mit Musik aus aller Welt. Dabei schulen wir Koordinationsvermögen, Gedächtnis, Taktgefühl und das „In-der-Ge-genwart-sein“. Das stärkt unsere Lebensfreude, was sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken kann. Mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken

26-G2301

Fr, 30.10.2026, 16.45 – 18.15 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 63,60 €

26-G2302

Fr, 15.01.2027, 16.45 – 18.15 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 63,60 €



Wir sind
LIEBENSTEINER

Unser Ziel:
Verpackungen,
die mehr können.

f @ in

 mehr Infos

LIEBENSTEINER
KARTONAGENWERK
Entwicklung. Verpackung. Logistik





Rücken- und Faszientraining

Isabell Grimm

Faszien sind bindegewebige Hüllen aus Kollagen. Diese durchziehen unseren gesamten Körper. Faszien umhüllen und stützen Muskeln, Knochen sowie Nerven und Organe.

Im Faszientraining werden in vielfältigen Bewegungen (Kräftigung, Gleichgewicht, Mobilisation und Ausdauer) die Faszien trainiert und mobilisiert.

Ziel des Kurses ist es, die Faszienrolle sicher anwenden zu können sowie die Beweglichkeit der Faszien zu erweitern.

Mitbringen: Sportkleidung, Faszienrolle, Tennisball

26-G3001

Mo, 28.09.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

26-G3002

Mo, 11.01.2027, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €

24
i

MR Stiffland GmbH

DIE MR STIFTLAND GMBH

...ist Ihr Ansprechpartner für:

Baumpflege & -kontrolle:

- Baumpflege und -fällung inkl. Wurzelstockfräsen
- Baumkontrolle
- Obstbaumschnitt

Gartenpflege & Landschaftsbau:

- Hecken- und Sträucherschnitt
- Neuanlage von Grün- und Pflanzflächen bzw. Pflegearbeiten
- Unkrautvernichtung per Hand
- Entfernung von Eichenprozessionsspinner
- Entfernung von Riesenbärenklau
- Photovoltaikanlagen-Reinigung

Dienstleistungen & Haushaltshilfe:

- Winterdienst
- Umzüge + Entrümpelung
- Verhinderungs- und Entlastungsleistung
- Haushaltshilfe

Gleich informieren:

MR Stiffland GmbH
St.-Peter-Str. 33c, 95643 Tirschenreuth
09631/60022-50
www.maschinenring-stiffland.de

**Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)**

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 rügenschonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll. Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen

26-G3101**Christine Axmann-Kolb**

Mo, 21.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3102**Christine Axmann-Kolb**

Mo, 11.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3103**Renate Rosner**

Di, 29.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3104**Renate Rosner**

Di, 12.01.2027, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3105**Ute Heinz**

Do, 24.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3106**Ute Heinz**

Do, 24.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3107**Ute Heinz**

Do, 28.01.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

26-G3108**Ute Heinz**

Do, 28.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich

Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise
am Ende des Programmhefts.



26-G4001

Meditations- und Resilienz-Methoden erlernen Online-Kurs

Belinda Hoyer

„Meditation ist Konzentration auf Ruhe und ein Hinaus-treten aus Deinem Alltag.“

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Resilienz- und Meditationstechniken, die dabei helfen, den Körper besser wahrzunehmen und auf seine Signale zu achten sowie in stressigen Situationen mehr Ruhe und Gelassenheit an den Tag zu legen. Mit interaktiven Achtsamkeits-, Schreib- oder bewegten Meditationen sowie Regulationsübungen für das Nervensystem werden Tools vermittelt, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können. Bitte beachten, dass es ein interaktiver Kurs ist. Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibutensilien

Di, 12.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x

Online – vhs cloud / 22,00 €

Progressive Muskelentspannung

Elke Pinkert

Viele von uns sehen sich tagtäglich einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt – sei es im Beruf, als Elternteil, in der Partnerschaft, im Verein oder als pflegende(r) Angehörige(r). Problematisch für unsere Gesundheit wird es immer dann, wenn diese Belastungssituationen andauern und wir nicht mehr loslassen und richtig entspannen können.

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die in sechs Kurseinheiten vermittelt, eingeübt und erfahrbar gemacht wird.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

26-G4002

Fr, 13.11.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

26-G4003

Fr, 22.01.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise
am Ende des Programmhefts.

26-G4101

Yoga für jeden

Martina Hecht

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yoga-Matte, Decke, Kissen

Di, 27.10.2026, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x (14-tägig)

weitere Termine: 10.11./ 24.11./ 08.12./ 22.12.2026

12.01. / 26.01. / 09.02. / 23.02. / 09.03.2027

(Kurs findet in den Faschingsferien statt)

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 82,50 €

Hatha-Yoga am Vormittag

Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4104

Mi, 07.10.2026, 09.15 – 10.15 Uhr, 8 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €

26-G4105

Mi, 20.01.2027, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

vhs des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den Kurs „Besser lesen lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

**Hatha-Yoga – Grundkurs****Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4106

Mi, 07.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €

26-G4107

Mi, 20.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

Hatha-Yoga – Aufbaukurs**Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4108

Mi, 07.10.2026, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

26-G4109

Mi, 20.01.2027, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 68,75 €

Hatha-Yoga – für Senioren**Eckhard Stiegler**

Viele Teilnehmer berichten schon nach ihrer ersten Yoga-Stunde, dass sie besser schlafen, sich entspannter fühlen und ihren Körper bewusster wahrnehmen. Dieser Kurs beginnt langsam und behutsam, ohne zu überfordern. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4110

Do, 08.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €

26-G4111

Do, 21.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

Hatha-Yoga – Aufbaukurs**Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4112

Do, 08.10.2026, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

26-G4113

Do, 21.01.2027, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 68,75 €



GESCHICHTSPARK BÄRNAU - TACHOV
MITTELALTER LEBEN UND ERLEBEN

Hatha-Yoga im Geschichtspark**Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Der Kurs findet im Freien auf dem Gelände des Geschichtsparks statt. Bei schlechtem Wetter steht ein Ausweichraum zur Verfügung.

Mitglieder des Trägervereins „Via Carolina“ sind von der Nutzungsgebühr befreit, wenn sie bei der Anmeldung den Mitgliedsausweis einreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4128

Mo, 21.06.2027, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 39,40 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

26-G4129

Mi, 23.06.2027, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 39,40 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark
*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov*

Das Teilnahmeentgelt wird nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der
Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!

**26-G4116****Yoga Workshop: Sonnengruß****Angela Übelacker**

In diesem Workshop widmen wir uns intensiv dem klassischen Sonnengruß aus dem Hatha Yoga. Schritt für Schritt lernst du die Abfolge der einzelnen Positionen kennen und erfährst, wie du sie achtsam, kraftvoll und zugleich schonend ausführen kannst.

Nach einer sanften Vorbereitung des Körpers erarbeiten wir gemeinsam den Sonnengruß im Detail. Dabei stehen eine klare Ausrichtung, das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung sowie dein individuelles Körpergefühl im Mittelpunkt. Zum Abschluss erwartest du eine ausführliche geführte Schlussentspannung, in der du die Wirkung der Übungen integrieren und vollständig zur Ruhe kommen kannst.

Der Workshop ist für Anfänger und Geübte geeignet, die den Sonnengruß von Grund auf erlernen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Getränk

Di, 03.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 16,50 €

26-G4118**Yoga & Wandern****Angela Übelacker**

Schenke dir selbst einen Tag für Körper, Geist und Seele!

Die Wanderung beginnt am Parkplatz des OWV-Wanderheims bei Tirschenreuth. Wir gehen durch den Wald zur großen und zur kleinen Teufelsküche. An einer Wiese beim Rothenbürger Weiher praktizieren wir eine gemeinsame Yoga-Einheit und machen bei guter Witterung Picknick. Anschließend gehen wir auf einem anderen Weg wieder zurück zum Startpunkt. Während der sanften Wanderung werden bei mehreren Zwischenstopps Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Meditation integriert.

Lass dabei die Hektik und den Alltagsstress hinter dir und genieße die Ruhe und Entschleunigung in der wunderschönen Umgebung zwischen Feldern, Wiesen und Wald. Dabei kannst du in Verbindung mit der Natur deine Akkus wieder aufladen und Körper, Geist und Seele stärken.

Die Länge der Wanderung beträgt ca. 13 km und dauert inklusive Yoga-Einheit und Pausen ca. 5 Stunden. Es sind keine Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung nötig. Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch, Brotzeit, Getränk

So, 25.04.2027, 09.30 – 14.30 Uhr
Treffpunkt: OWV-Heim
(Rothenbürger Straße) / 27,50 €

26-G4120**Yoga für Seniorinnen und Senioren****Belinda Hoyer**

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, bestehend aus Körper-, Atem- und Entspannungstechniken, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Jeder, der ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald die positiven Wirkungen des Yoga erfahren:

- ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung
- Reduzierung von Rücken- und Kopfschmerzen sowie von Schulter- und Nackenverspannungen
- mehr Energie und neue Vitalität
- Stärkung des Immunsystems
- neues Selbstvertrauen

Um diese Wirkungen zu erleben, kann es schon ausreichen, eine Yoga-Stunde pro Woche zu besuchen und ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Do, 08.04.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,00 €

Qigong (KK)**Rita Reis**

Über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude! «Die acht Brokate» vertiefen die Atmung und stärken Ihre Ressourcen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags in Familie und Beruf.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

26-G4201

Mo, 21.09.2026, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 82,50 €

26-G4202

Mo, 11.01.2027, 09.45 – 11.15 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 66,00 €

26-G4205

Mi, 23.09.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

26-G4206

Mi, 13.01.2027, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €

26-G4207

Fr, 25.09.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 82,50 €

26-G4208

Fr, 15.01.2027, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 66,00 €

Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Förderfähige Gesundheitskurse sind mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird. Weitere Informationen siehe S. 83

**26-G5001****PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm****Marion Neumann**

Das PEKiP ist ein Angebot zur Entwicklungsunterstützung für Babys im ersten Lebensjahr. Dem Baby werden individuelle, dem Alter entsprechende Bewegungs- und Spielanregungen angeboten, die es ihm ermöglichen sollen, seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

Das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Spaß ohne einengende Kleidung für die Babys stärkt die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Für Sie selbst kann die Gruppe ein Ort sein, um sich intensiv Zeit für das Baby und sich zu nehmen, es in aller Ruhe in entspannter Atmosphäre zu beobachten und besser verstehen zu lernen, neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, sich neue Anregungen zu holen oder auch „Baby-Fragen“ loszuwerden. Nicht zuletzt kann Ihr Baby erste soziale Erfahrungen mit anderen Babys und Erwachsenen machen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Mitbringen: bequeme leichte Kleidung, Unterlage für das Baby, evtl. Baby-Kleidung zum Wechseln, Massageöl

26-G5001**Marion Neumann**

Für Babys von ca. 6 Wochen bis 6 Monaten

Fr, 13.11.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / 15,00 €

26-G5002**Marion Neumann**

Für Babys von ca. 7 bis 11 Monaten

Fr, 13.11.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / 15,00 €

26-G5003**Isabella Oelschlegel**

Für Babys von ca. 6 Wochen bis 6 Monaten

Do, 08.04.2027, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / 15,00 €

26-G5004**Isabella Oelschlegel**

Für Babys von ca. 7 bis 11 Monaten

Do, 08.04.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / 15,00 €

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys**Andrea Kick**

siehe Außenstelle Kemnath

**PSAG**Psychosoziale
Arbeitsgemeinschaft
Nordoberpfalz

Im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit“ finden in Kooperation mit der PSAG Nordoberpfalz folgende Vorträge statt.

Das Programmheft zur Woche der seelischen Gesundheit kann auf der Homepage der PSAG Nordoberpfalz eingesehen werden:

<https://www.neustadt.de/gesundheits-soziales/gesundheitsamt/psag-nordoberpfalz/>

26-G5301**Gefühle und Kinder –
manchmal ganz schön anstrengend****Marion Neumann**

Bereits Grundschulkinder leiden unter Stresssymptomen wie Nervosität, Unkonzentriertheit, Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafschwierigkeiten. Stress, Überlastung und Ängste können ein Risikofaktor bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sein.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Einfluss sozialer, familiärer und individueller Risiko- und Schutzfaktoren für emotionale Kompetenzen, schulische Leistungen und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Zudem gibt es praktische Anregungen zur Stressbewältigung und zur Förderung von emotionaler Kompetenz der Heranwachsenden.

Do, 15.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

26-G5302**Trotz Trennung Eltern bleiben – wie Kinder
die Trennung ihrer Eltern gut bewältigen können****Marion Neumann**

Die Trennung der Eltern bringt im Leben der Kinder vieles durcheinander. Die Situation verunsichert Kinder und Eltern gleichermaßen und die Eltern möchten, dass die Kinder durch die Trennung keinen Schaden nehmen.

Der Vortrag beschäftigt sich damit, was in der schwierigen Trennungssituation – und auch später – für die Kinder besonders wichtig ist, wie z. B.: Wie sprechen wir mit unserem Kind über die Trennung? Was braucht unser Kind, um mit den Veränderungen nach der Trennung klar zu kommen? Wie können wir unser Kind bestmöglich unterstützen?

Di, 20.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

**KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schulkinder (1. bis 6. Klasse) – Sicherheit kann man lernen – digital und einfach! – Online-Video-Kurs****Rainer Frank**

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt und Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren.

Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell und einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag.

Ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps stehen als Download bereit. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden.

Der Kurs steht Ihnen ab dem Starttermin vier Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

Zur Teilnahme benötigen Sie PC oder Notebook sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail.

Benötigt werden: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Wäscheklammer, ein möglichst festes Kissen, ein Übungspartner (z. B. Eltern oder Geschwister)

26-G5101

Mo, 23.11.2026, 15.00 – 20.30 Uhr

Online / 20,00 €

26-G5102

Do, 01.07.2027, 15.00 – 20.30 Uhr

Online / 20,00 €

Selbstverteidigung**Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre****Harald Fichtner**

siehe Gesundheit, Fitness / Bewegung und Außenstelle Konnersreuth

DIE NEUE FAMILIEN-APP

IM LANDKREIS TIRSCHENREUTH

-  **Info- und Beratungsstellen**
-  **Ratgeber rund um die Erziehung**
-  **Hilfen in besonderen Lebenslagen**
-  **Hebammen, Ärzte, Kitas**
-  **Veranstaltungen: Ferienprogramme, Elternkurse, Freizeitfahrten**

[FAMILIEN-APP-TIRSCHENREUTH.DE](https://familien-app-tirschenreuth.de)

Das Teilnahmeentgelt wird nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de

**26-G6001****Ernährung in den Wechseljahren****Online-Vortrag****Tanja Franz**

Die Wechseljahre bringen viele körperliche Veränderungen mit sich – und damit auch neue Anforderungen an die Ernährung. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper in der Perimenopause gezielt unterstützen können. Wir beleuchten, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, wie sich der Stoffwechsel verändert und welchen Einfluss Ernährung auf Energie, Schlaf und Wohlbefinden hat. Neben fundiertem Wissen erhalten Sie alltagstaugliche Impulse, um Ihre Ernährung bewusst und stärkend zu gestalten.

Der Vortrag richtet sich an Frauen, die ihre Gesundheit in dieser Lebensphase aktiv unterstützen und ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse ihres Körpers entwickeln möchten.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Mi, 17.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 8,00 €

26-G6101**Traditionelle Gerichte neu entdeckt****Theresia Kunz**

Bestimmte Rezepte kommen aus der „Mode“ und werden manchmal einfach vergessen oder nicht mehr an die nachfolgende Generation weitergegeben. An diesem Abend wollen wir „altbewährte“ Gerichte wieder entdecken, miteinander kochen und in Genuss und Erinnerungen schwelgen, z. B. mit Kartoffel-Zwirl, Apfelmaultaschen, Krautwickel und mehr.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 15.02.2027, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 26,50 € incl. 10,00 € Materialbeitrag

26-G6201**Rund um Karpfen und Forelle****Eva Grillmeier**

Fisch ist leicht, hat wenig Fett und enthält wichtige Inhaltsstoffe. Eine perfekte Abwechslung zu Fleischgerichten. Zaubern Sie aus unseren heimischen Fischen leckere und einfache Gerichte für Familie, Freunde und Gäste.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Sa, 14.11.2026, 10.00 – 13.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 31,25 € incl. 12,00 € Materialbeitrag



Die ganze Welt des Wohnens



Gleißner WOHNEN ERLEBEN



Montag – Freitag 9:30–18:00 Uhr | Samstag 9:30–16:00 Uhr



Telefon: (09631) 604-0



Ernst Gleißner GmbH & Co. KG | Einsteinstraße 2 | 95643 Tirschenreuth

An der B15

Die ganze Welt des Wohnens in Tirschenreuth-Süd

www.gleissner-wohnen.de

**26-G6202****Ein Kurs voller Knödel****Nadine Müller**

Knödel – vielseitig in herzhaften und süßen Variationen.

In diesem Kochkurs lernen Sie die Zubereitung von unterschiedlichen Knödelarten. Es werden verschiedene Formtechniken und Garmethoden gezeigt. Ideal für alle, die traditionelle Küche und neue Varianten entdecken möchten.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 11.03.2027, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 29,00 € incl. 12,50 € Materialbeitrag

**26-G6205****Herstellung von Weichkäse mit Kräutern****Sabine Stengel**

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch kennen. Dieser wird mit Kräutern versetzt. Verschiedene Kräuter werden genauer erläutert. Jeder kann ein Käselaibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung.

Mitbringen: Topf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 25.06.2027, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 37,00 € incl. 15,00 € Materialbeitrag

**26-G6203****Fingerfood für alle****Nadine Müller**

Ob deftig oder süß – ohne Besteck genießen!

Egal ob für die Familienfeier oder für das Schulfest – Fingerfood ist auf einer Party immer willkommen. Im Kurs bereiten wir leckere und einfache Rezepte zu.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Fr, 09.04.2027, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 29,00 € incl. 12,50 € Materialbeitrag

**26-G6301****Kaichla backen****Eva Grillmeier**

Wollten Sie schon immer selbst frische Kaichla backen, haben es sich aber nie zugetraut? Hier haben Sie die Möglichkeit das Handwerk zu erlernen. Von der Teigherstellung übers Ausziehen bis zum Ausbacken werden alle Schritte durchgeführt.

Mitbringen: Tortenhaube oder Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 30.01.2027, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 25,50 € incl. 9,00 € Materialbeitrag



30 t

vhs Volkshochschule Musterstadt

Besuche 2023 den Kurs „Zukunft gestalten mit künstlicher Intelligenz“

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.

Gemeinsam das Morgen gestalten. Egal, wie die Zukunft spielt: Du solltest nicht nur zuschauen, sondern auch den Takt angeben. Unsere Kurse bereiten dich darauf vor.

#zukunftsart_vhs

volkshochschule.de



26-G7001

Ganzheitlich gesund durch die Wechseljahre Online-Vortrag

Tanja Franz

Rund um das 40. Lebensjahr beginnt sich der weibliche Körper durch die Perimenopause zu verändern. Spätestens mit dem Beginn der eigentlichen Wechseljahre ist nahezu jede Frau mit verschiedenen Symptomen der Hormonumstellung konfrontiert. Dieser Vortrag zeigt ganzheitliche Ansätze, um diese Zeit positiv zu bewältigen und die Lebensqualität zu erhöhen.

Ernährungsempfehlungen, Strategien zur Regulierung des Nervensystems, Bewegungsroutinen, Atemübungen und Aromatherapie bieten leicht umsetzbare Ansätze, die problemlos in den Alltag integriert werden können.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Mi, 18.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 8,00 €



26-G8001

Make-up für den Alltag

Martina Würfl

Die meisten Frauen haben Probleme, sich zeitsparend, aber typgerecht für den Alltag zurecht zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit einfachen Hilfsmitteln und Tricks einen alltagstauglichen, schicken Look bekommt. Egal, ob mit viel oder wenig Aufwand, man kann für jeden Typ, jedes Bedürfnis oder jeden individuellen Geschmack das Passende finden. Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Mi, 23.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 11,00 €

26-G8002

Flechtfrisuren für den Alltag – Anfänger

Martina Würfl

Ob für Kinder oder für sich selbst – Flechtfrisuren sind immer aktuell und passen für viele Anlässe. Vor allem für Ungeübte bietet dieser Workshop Tipps und Tricks, um einfache und schnelle Flechtfrisuren anzufertigen. Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 07.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 11,00 €

26-G8003

Flechtfrisuren für den Alltag – Fortgeschrittene

Martina Würfl

Wer schon einen Kurs besucht hat und Lust auf neue Ideen hat, ist herzlich willkommen. Auch um schon erworbene Kenntnisse zu vertiefen, entstandene Fragen zu beantworten oder Problemlösungen zu finden, bietet sich dieser Kurs an.

Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 11.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 11,00 €

26-G8004

Steckfrisuren für den Alltag

Martina Würfl

Viele haben lange Haare und wissen oft nicht recht, wie man schnell zu schönen Frisuren kommt – ob aus Zeitnot oder mangelnder Geschicklichkeit. In diesem Kurs werden schnelle, leicht umzusetzende Frisuren gezeigt und erklärt, individuell auf die Fragen und natürlich die Haare der Teilnehmerinnen abgestimmt. Kleiner Hinweis: Bereits ab längerem Bob kann gesteckt werden.

Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 03.03.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 11,00 €

26-G8005

Haare flechten für Mutter und Tochter

(ab Grundschulalter)

Martina Würfl

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Haargummis, Duttissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 22.01.2027, 15.00 – 16.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 14,00 €





Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe – hilft sich selbst

In einer Selbsthilfegruppe steht das Leben im Mittelpunkt, nicht das Problem.

Ich habe ein spezielles Thema, eine Erkrankung, ein Problem, mit dem ich in meinem Leben nicht klar komme. Ich war beim Arzt, in der Klinik, auf Reha – und jetzt kommt das Leben „danach“. Wie geht es weiter?

Es gibt andere Menschen, denen es genauso geht. Ich bin nicht allein, nicht einsam. Ich werde verstanden und muss mich nicht rechtfertigen. Hier kann ich offener sein als in der Familie, die ich damit nicht so stark belasten will.

In der Gruppe werde ich – auf Augenhöhe – unterstützt. Alle sind selbst betroffen. Ich lerne, wie ich wieder ein zuversichtliches Leben führen kann. Dieses Wissen kann ich dann anderen weitergeben. Ich helfe anderen – und das hilft mir. Das alles befreit, mindert seelische Belastungen und Ängste.

Es entstehen Freundschaften. Wir erleben zusammen Schönes.

Selbsthilfe: hilft sich selbst!

Die Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz koordiniert rund 150 Selbsthilfegruppen.

- Sie unterstützt bei Raumsuche, Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit, Hilfe bei Krisen der Gruppe
- Sie berät und vermittelt Anfragende an Gruppen.
- Sie hilft bei der Neugründung von Gruppen.
- Sie vermittelt den Kontakt zu professioneller Hilfe.
- Sie bietet Veranstaltungen und Fortbildungen an.
- Sie berät Hilfesuchende und Gruppenleitungen bei Fragen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessieren, wenn Sie in der Familie / im Freundeskreis Info und Unterstützung brauchen, oder auch wenn Sie Unterstützung anbieten können. Selbsthilfe geschieht von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige – auf Augenhöhe.

Selbsthilfegruppen sind offen für neue Mitglieder und der demokratischen Grundordnung verpflichtet. Selbsthilfe ist unabhängig. Selbsthilfe ist wirksam und ihr Wert ist „unbezahlbar“. Selbsthilfe ist die vierte Säule im Gesundheitssystem. Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und ihre Verbände unterstützen die Arbeit auch finanziell. Bestehende Selbsthilfegruppen können Förderanträge stellen. Wir beraten Sie gern.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz

Sebastianstraße 18

92637 Weiden

E-Mail: seko.nopf@diakonie-weiden.de

Telefon: 0961 3893163

www.seko-nopf.de

vhs Volkshochschule
Musterstadt



Besuchte 2023 den Kurs
„ZUKUNFT Future Work“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Gemeinsam das Morgen gestalten. Bereite dich bestmöglich auf die Zukunft vor – mit tollen Kursen, die dich auf einen guten Weg bringen.

#zukunftsart_vhs

volkshochschule.de



Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz

Diakonisches Werk Oberpfalz Mitte-Nord

Sebastianstr. 18 - Weiden - Tel 0961 / 389 31 63

www.seko-nopf.de

Bestehende SELBSTHILFEGRUPPEN in der NÖRDLICHEN OBERPFALZ

AD(H)S Erwachsene - Adenomyose / Endometriose - Adipositas - Angehörige / Junge Angehörige - Angst - Alleinerziehende - Alzheimer - ASBH Spina bifida u. Hydrocephalus - Aphasie - Atemwegs-Erkrankung - Autismus - behinderte Kinder - behinderte Menschen allg. / Angehörige - behinderte & nichtbehinderte Menschen - Beziehungen - Borderline - Borreliose - Corona & Long-/Post-Covid - Chronisch entzündliche Darmerkrankungen - Demenz - Depression/Burnout & Ängste - Depression / allg. psychische Probleme - Diabetes - Dialyse / Niere - Einsamkeit - Endometriose - Epilepsie - Ernährung - Fibromyalgie - Großeltern - Hashimoto - Herz - Hör- und Sprachbehinderung - Hospiz & Palliativ - Gewalt - Ilco/Stoma - Krebs / Frauen/Kehlkopferoperierte / Kinder/Leukämie/Männer/Myelom/Darmkrebs - Lichen sclerosus - MannSein - Männer Gewalt - Mediensucht - Morbus Wilson - Multiple Sklerose - Niere - Neurodermitis - Online-Sucht - Parkinson - Pflegende Angehörige - Psychische Erkrankung - Restless Legs - Rheuma - Schädel-Hirn-Trauma - Schlaganfall - Sehbehinderung - Sexualisierte Gewalt - Sucht - Alkohol u.a. - Sucht / Angehörige - Sucht/illegale Drogen/Narkotika/Medikamente/Online/Spielsucht - Tinnitus - Toxische Beziehungen - Trauer - Trauernde Eltern - Trauer nach Suizid - Trauer/Kinder und Jugendliche - Trauma - Urologische Erkrankungen - Walk & Talk - Zöliakie - Zwänge
In Gründung: Eltern von Kinder mit ADS oder ADHS - Eltern von Kindern mit ADHS und Hochbegabung - Eltern von Kindern mit psychischer Erkrankung

Wenn Sie Ihr Thema hier nicht finden :

Wir unterstützen Sie gern bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe oder vermitteln ein fachlich angeleitetes Angebot bzw. den Kontakt zu einer Fachstelle.

Einige Gruppen aus unserer Liste:

SHG Adipositas

Treffen: dritter Montag im Monat

Ort: Weiden, Kinderklinik, UG, Raum 99.02

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Bianca Schön

Tel.: 0170 2999933

E-Mail: biancatir@gmx.de

Alleinerziehende

Treffen: erster Dienstag im Monat

Ort: Weiden, Schwangerschaftsberatung, Heinrich-von-Kleist-Straße 14

Uhrzeit: 15.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Eileen Harter

Tel.: 0160 90376356

E-Mail: Einelternpower.eileen@gmx.de

Epilepsie

Treffen: erster und dritter Freitag im Monat

1. Freitag: Betroffene und Angehörige

3. Freitag: Betroffene

Ort: Weiden, Café Mitte

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Anmeldung per E-Mail:

selbsthilfe.epilepsie.nordopf@outlook.de

SHG Hoffungsanker

bei psychischer Erkrankung

Treffen: erster und dritter Donnerstag im Monat

Ort: Weiden, Unterer Markt 30

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Yvonne Müller-Trier

Tel.: 0162 7671663

E-Mail: shg-hoffungsanker@irren-ist-menschlich-ev.de

Gesprächskreis Kraftquelle

SHG für Angehörige von behinderten Menschen

Treffen: letzter Dienstag im Monat

Ort: Wiesau - Schönhaide

Uhrzeit: Vormittag oder Abend

Ansprechpartnerin: Gisela Worf

Tel.: 09634 3762

E-Mail: giselaworf@yahoo.de

MS-Kontaktgruppe Wiesau/Tirschenreuth

Treffen: letzter Donnerstag im Monat

Ort: Wiesau, Sportzentrum, Restaurant

„Franz Joseph“ (Egerstraße 20)

Ansprechpartnerin: Martina Schenkli

Tel.: 09634 9239213

www.dmsg-bayern.de

SHG Schlaganfall Weiden und Umgebung

Treffen: zweiter Donnerstag im Monat

Ort: Weiden, Café Mitte

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Maria Kämpf

Tel.: 0178 4378433

E-Mail: Maria.schlaganfall@web.de

Selbsthilfegruppe Tinnitus

Schwindel- und Hörschädigten SHG Nordoberpfalz und Oberfranken

Treffen: erster Montag im Monat

Ort: Marktredwitz, Meister-Bär-Hotel

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Renate Dürrbeck

Tel.: 09231 82644

E-Mail: tinnitus-mak@web.de



AUSSENSTELLEN

- Handwerkerscheune
- Alte Wagnerei
- Haus am Teich



MuseumsQuartier

Regensburger Straße 6
95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/6122

www.museumsquartier-tirschenreuth.de



Kultur - Gestalten

Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen	96
Plastisches Gestalten / Töpfern	96
Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	97
Handwerk / Kunsthandwerk	97
Instrumente und Musik	100



Kulturelle Bildung eröffnet Räume für Kreativität, Ausdruck und persönliche Entwicklung. Sie lädt dazu ein, Neues auszuprobieren, eigene Talente zu entdecken und die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Ob Malen, Musik, Literatur, Theater, Fotografie oder digitale Medien – kulturelle Bildung bereichert das Leben und stärkt die Freude am lebenslangen Lernen.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie wichtige Zukunftskompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsfähigkeit, Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie kreative Problemlösungsstrategien. Die Kurse bieten Freiräume für eigene Ideen und verbinden persönliche Interessen mit neuen Lern- und Erfahrungswelten.

Kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe für alle Menschen. Sie fördert den Austausch, stärkt Integration und Inklusion und trägt dazu bei, gesellschaftliche Veränderungen aktiv und kreativ mitzugestalten. Gerade in einer zunehmend digitalisierten Welt helfen kulturelle und mediale Kompetenzen dabei, sich zu orientieren, kritisch zu reflektieren und die eigene Stimme einzubringen.

Kultur verbindet Menschen, eröffnet neue Perspektiven und macht stark – für das persönliche Leben, für die Gemeinschaft und für eine lebendige, demokratische Gesellschaft.



Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen

Zeichnen & Malen

Kreative Handschrift finden

Christina Beer

Entdecken Sie die Freude am Zeichnen und Malen und bringen Sie Ihre eigenen Ideen aufs Papier! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen von Linienführung, Perspektive, Bildaufbau und Farbgestaltung kennen. Mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl und Mischtechniken entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten weiter und finden Ihren ganz persönlichen Ausdruck. Ob als Anfänger oder mit ersten Vorkenntnissen – in inspirierender Atmosphäre entstehen Skizzen, Studien und eigene Kunstwerke, begleitet von individueller Unterstützung und wertschätzendem Feedback. Teilnahmevoraussetzung: Interesse am Zeichnen und Malen

Mitbringen: vorhandene Zeichen- und Malutensilien und einen Tischtisch, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

26-K1001

Mo, 16.11.2026, 18.30 – 20.45 Uhr, 6 x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 72,00 €

26-K1002

Mo, 25.01.2027, 18.30 – 20.45 Uhr, 6 x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 72,00 €



Plastisches Gestalten / Töpfern

26-K2001

Große Keramik für drinnen und draußen

Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Ursula König

Gestalten Sie individuelle Keramikobjekte für Haus und Garten und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Arbeitens mit Ton. Ob Windlichter, Lichterhäuser, Adventsschalen, Engel und Sterne oder dekorative Gartenobjekte wie Windspiele, Zaunsitzer, Pflanzgefäße, Kugeln mit Lichtöffnungen, Tierplastiken oder kleine Brunnen – Ihrer Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

Anhand zahlreicher Anschauungsbeispiele erhalten Sie Anregungen und Inspiration für eigene Projekte. Die Kursleiterin begleitet Sie individuell bei der Umsetzung Ihrer Ideen und geht auf die jeweiligen Vorkenntnisse der Teilnehmenden ein. So entstehen einzigartige Keramikstücke in unterschiedlichen Größen für den Innen- und Außenbereich.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel und Schreibzeug

Fr, 23.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 24.10.2026, 09.00 – 15.30 Uhr

Der zusätzliche Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Stiftland-Gymnasium, Werkraum / 58,80 €
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen
nach Verbrauch ab 40,00 €)

26-K2002

Kreative Ideen in Ton

Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ursula König

Töpfern bietet unzählige Möglichkeiten, kreative Ideen in individuelle Kunst- und Gebrauchsobjekte zu verwandeln. Ob für die Wohnung, den Balkon oder den Garten – mit Ton entstehen einzigartige Unikate, die Ihrem Zuhause eine persönliche Note verleihen. Umfangreiches Bildmaterial liefert Anregungen und Inspirationen für eigene Projekte.

Gestalten Sie beispielsweise Stelen, Zimmerbrunnen, Skulpturen, Tierfiguren, Zaunsitzer, dekorative Kugeln, Gartenobjekte oder kleine Feuerschalen. Auch die Kombination von Ton mit Glassteinen, Metall oder Holz eröffnet spannende Gestaltungsmöglichkeiten und verleiht den Werken einen besonderen Charakter. Der Kurs richtet sich an Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene. Die Kursleiterin begleitet Sie individuell entsprechend Ihrer Vorkenntnisse und unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder

Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel, Schreibzeug und Brotzeit

Fr, 12.03.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 13.03.2027, 09.00 – 15.30 Uhr

Der zusätzliche Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Stiftland-Gymnasium, Werkraum / 58,80 €
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 40,00 €)



Textiles Gestalten / Filzen und Nähen

26-K3001

Filzen

Lassen Sie Blumen blühen

Jana von Janso

Blumen aus Filz verblühen nie und bereiten dauerhaft Freude. Lernen Sie, verschiedene Blütenformen zu gestalten – beispielsweise Callas, Mohnblumen, Sonnenblumen, Amaryllis, Osterglocken oder Pfingstrosen. Mit etwas Übung kann sogar ein ganzer Blumenstrauß entstehen.

Die Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der vhs. Anschauungsobjekte stehen Ihnen außerdem im Kurs zur Verfügung.

Gestalten Sie in entspannter Atmosphäre wunderschöne Dekorationen für Ihr Zuhause oder individuelle, handgefertigte Geschenke.

Filzkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich. Die Filzwolle wird von der Kursleiterin gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: 2 alte Handtücher, Noppenfolie (wenn vorhanden), Nähgarn und Nähadel, Schere, kleine Schüssel, Schwamm, Seife und einen Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Fr, 22.01.2027, 17.00 – 20.45 Uhr

Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,

1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 23,00 €

(Materialkosten nach Wollverbrauch ab 5,00 €)

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Absolvierte 2016 den
Kurs „Schweißen live“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



Handwerk / Kunsthandwerk

26-K4001

Schnupperkurs Kalligrafie

Einführung in die historische Schrift Unziale

Brigitte Herrneder

Die historische Unzialschrift bietet einen idealen Einstieg in die Kunst der Kalligrafie. Mit kalligrafischem Werkzeug erarbeiten Sie die charakteristischen Buchstabenformen und erproben deren Anwendung kreativ und praxisnah. Die Kursleitung führt Schritt für Schritt durch die Inhalte und sorgt dafür, dass alle Teilnehmer gut mitkommen – unabhängig von Vorkenntnissen. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene finden hier passende Impulse, um ihre kalligrafischen Fähigkeiten auszubauen. Entfalten Sie Ihre Kreativität und entdecken Sie neue Möglichkeiten im Umgang mit Schrift!

Die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Mitbringen: Kalligraphiematerial (falls vorhanden): Federhalter, Bandzugfedern (gut geeignet: 5 mm), Tinte, Bleistifte, Radiergummi, Fineliner, Aquarell- oder Buntstifte, Aquarellfarben (falls vorhanden), Pinsel, Malerkrepp, Wasserglas, Lappen oder Zewa, Lineal, Geodreieck, Schere, glattes Übungspapier (am besten von Clairefontaine, unliniert oder kariert, gibt es als Spiralblock in DIN A4), Papier, auf dem die Tinte nicht ausläuft (ideal z. B.: LANA Esquisse, 90 g, Skizzenpapier oder Aquarellpapier) und einen Tischschutz (Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, Schneideunterlagen oder Bastelmatte)

Sa, 17.10.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 57,00 €

(Materialkosten für Benutzung der Basismaterialien der Kursleiterin, einfaches Papier und ein Handout: 4,00 €)

26-K4002

Besondere Weihnachtssterne zum Aufhängen

Anja Schicker

In diesem kreativen Bastelkurs gestalten Sie gemeinsam wunderschöne 3D-Sterne aus hochwertig bedruckten Papieren. Schritt für Schritt lernen Sie, wie einzelne Elemente sorgfältig gefaltet und anschließend zu einem eindrucksvollen Stern in plastischer Optik zusammengesetzt werden. Ob als festliche Dekoration, stilvoller Fensterschmuck oder liebevolles Geschenk – diese Sterne sind echte Hingucker und lassen sich vielseitig einsetzen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Gestalten genügt!

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Klebestift, Heißklebepistole (falls vorhanden) und Freude am Selbermachen

Do, 12.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Tirschenreuth, Bücherhaus Rode (Maximilianplatz 6)

8,00 € (Materialkosten 15,00 € inkl. Block mit Papier zum Verbleib)

In Zusammenarbeit mit
dem Bücherhaus Rode



**26-K4003****Kreative Auszeit:****Weihnachtssterne aus Buchseiten****Anja Schicker**

Die Adventszeit lädt dazu ein, kreativ zu werden und das Zuhause mit selbst gestalteter Dekoration festlich zu schmücken. In diesem Kurs verwandeln Sie alte Buchseiten in dekorative Weihnachtssterne mit besonderem Charme. Die filigranen Sterne eignen sich als Baumschmuck, Fensterschmuck oder als liebevoll gestaltetes Geschenk.

Schritt für Schritt lernen Sie die Technik kennen und gestalten Ihre eigenen Sterne. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen: die Freude am kreativen Arbeiten, der nachhaltige Gedanke des Upcyclings sowie das gemeinsame Gestalten in entspannter Atmosphäre.

Bei Tee, Kaffee und Gebäck können Sie eine kreative Auszeit vom Alltag genießen und sich auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Schere, Klebestift und Heißklebepistole. Alte Bücher können gerne mitgebracht und für die Gestaltung verwendet werden. Alternativ werden geeignete Buchexemplare von der Kursleiterin bereitgestellt.

Fr, 13.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Tirschenreuth, Bücherhaus Rode (Maximilianplatz 6)

8,00 € (Materialkosten 10,00 €)

In Zusammenarbeit mit
dem Bücherhaus Rode

Die Buchhandlung
am Marktplatz

BÜCHERHAUS.RODE

**26-K4004****Krippenbaukurs****Kreativ gestalten, schnitzen und bauen****Siegfried Rahner**

Krippenbauen verbindet Kreativität, handwerkliches Geschick und die Freude, mit den eigenen Händen etwas Einzigartiges zu erschaffen. In der Vorweihnachts-

zeit gestalten Sie Schritt für Schritt Ihre ganz persönliche Krippe. Gebaut wird eine Krippe für Figuren in der 8-cm-Größe (vergleichbar mit Playmobil-Figuren). Zunächst können preiswerte Figuren verwendet werden, die später nach und nach durch selbst geschnitzte Figuren ersetzt werden.

Jeder Teilnehmer gestaltet seine Krippe nach eigenen Vorstellungen – ob bayerisch, orientalisches, erzgebirgisch, fränkisch oder ganz individuell. Vorlagen und vorbereitete Materialien stehen ebenso zur Verfügung wie Sperrholz, alte Bretter, Feuerholz, Äste, Styrodur, Wellpappe, Pappmaché und vieles mehr. In diesem Schnitzkurs lernen Sie den sicheren Umgang mit dem kurzen, spitzen Schnitzmesser sowie mit der Dekupiersäge, dem Styrodurschneider und weiteren einfachen Werkzeugen. Die dabei erworbenen Grundfertigkeiten lassen sich auch auf viele andere Holz-, Bastel- und Modellbauprojekte übertragen. Eigene kreative Ideen sind daher jederzeit willkommen.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Die Werkzeuge können mitgebracht oder ggf. gestellt werden. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Teilnahmevoraussetzung: kräftige Hand, die nicht zittert und Disziplin beim Befolgen der Ratschläge vom Kursleiter (damit keine Unfälle geschehen)

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: (wenn möglich) ein kurzes spitzes Schnitzmesser, Rosenmesser oder Küchenmesser

Fr, 13.11.2026, 16.00 – 19.00 Uhr, 6 x

(Der Kurs findet in den Ferien nicht statt!)

Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel, 1. OG links (St.-Peter-Straße 38), Krippenzimmer der Krippenfreunde Tirschenreuth e.V. / 86,40 € (Materialkosten ab 12,00 €)

In Kooperation mit den

Krippenfreunden Tirschenreuth e.V.

27
e

vhs

Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...

Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de

**26-K4005****Adventskranz- oder Dekokerzen gestalten****Maria Thomas**

Verleihen Sie dem Adventskranz oder Ihrer Weihnachtsdekoration eine ganz persönliche Note! In diesem kreativen Kurs verzieren Sie hochwertige Kerzenrohlinge mit weihnachtlichen Motiven ganz nach Ihrem Geschmack. Ob klassisch, modern, nordisch oder elegant – aus einer großen Auswahl an Kerzen, Verzierwachsen und Motiven entstehen Ihre persönlichen Unikate.

Sie lernen die Grundlagen der Kerzenverzierung und Handhabung von Dekorwachsen kennen und erhalten wertvolle Tipps zu Farbgestaltung und Komposition. Schritt für Schritt setzen Sie Ihre eigenen Ideen um und nehmen liebevoll gestaltete Weihnachtsboten mit nach Hause. Die Beispielbilder finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Teilnahmevoraussetzung: Handwerkliches Geschick, Freude an filigranen Arbeiten und Lust am kreativen Gestalten.

Das gesamte Material einschließlich der Kerzenrohlinge wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt. Es stehen verschiedene Kerzenfarben und -formen zur Auswahl. Alle Rohlinge sind mit RAL-Gütesiegel für Kerzen (tropfarm, rußarm, langsamer Abbrand) und aus einem bayerischen Traditionsunternehmen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Kerzengröße und die gewählte Farbe an, damit das Material entsprechend vorbereitet werden kann:

- A) 4 x Adventskranz Stumpen glatt, 15 x 6 cm
FARBWAHL: Rot, Weiß, Elfenbein oder
- B) 4 x Rustika Stumpen, 12 x 6 cm
FARBWAHL: Taupe, Champagner oder
- C) 1 x Formkerze Engel: 20,5 cm x 9,7 cm x 3,6 cm oder
- D) 1 x großer Stumpen glatt, 25 x 7 cm
FARBWAHL: Rot, Weiß, Elfenbein

Mitbringen: Lineal, Bastelwerkzeug, Schneidunterlage (falls vorhanden) und Tischschutz sowie gerne eine kleine Skizze Ihrer Wunschgestaltung

Do, 19.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 16,50 €

(Materialkosten 25,00 € für Rohlinge und vielfältiges Verziermaterial)

26-K4006**Freihandschnitzen mit dem Messer****Technik und Kreativität****Siegfried Rahner**

Schnitzen mit einem scharfen Messer ist mehr als Handwerk – es verbindet Kreativität, Konzentration und die Freude, aus einem einfachen Stück Holz etwas Einzigartiges entstehen zu lassen. In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit einem kurzen, spitzen Schnitzmesser (z. B. Rosenmesser oder umfunktioniertes Küchenmesser) und gestalten eigene kleine oder auch größere Holzprojekte.

Sie erfahren, wie man Werkzeuge fachgerecht schärft, Schnitzrohlinge vorbereitet, Schnitzprojekte entwirft und sicher umsetzt. Die Technik wird Schritt für Schritt

vermittelt – zunächst unter Anleitung, dann zunehmend selbstständig. Auch die farbliche Gestaltung (Fassung) der fertigen Werke ist möglich.

In diesem Schnitzkurs können Sie selbstständig und sicher schnitzen, eigene Ideen materialgerecht umsetzen und den kreativen Umgang mit Holz genießen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Die Werkzeuge können mitgebracht oder ggf. gestellt werden. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Teilnahmevoraussetzung: kräftige Hand, die nicht zittert und Disziplin beim Befolgen der Ratschläge vom Kursleiter (damit keine Unfälle geschehen)

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: (wenn möglich) ein kurzes spitzes Schnitzmesser, Rosenmesser oder Küchenmesser

Fr, 29.01.2027, 16.00 – 19.00 Uhr, 6 x

(Der Kurs findet in den Ferien nicht statt!)

Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38), Krippenzimmer
der Krippenfreunde Tirschenreuth e.V. / 86,40 €
(Materialkosten ab 12,00 €)

In Kooperation mit den

Krippenfreunden Tirschenreuth e.V.

26-K4007**Didgeridoo-Baukurs****Klang, Entspannung und Antischnarchtraining****Anthony Nachbauer**

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Wachs beeinflusst die Klangfarbe. Schließlich bemalen und versiegeln Sie Ihr Didgeridoo.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Werkzeuge und Material werden im Kurs gegen Gebühr gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede und jeder kann! Also bitte keine Angst davor. Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Didgeridoo-Spielkurs (siehe 26-K5005) zur Einführung oder Auffrischung zu besuchen, in dem nochmals kurz die Zirkularatmung und Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden. Zusätzlich lernen Sie das Spiel auf dem selbstgebauten Didgeridoo.

Mitbringen: Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneidunterlage oder Bastelmatte

Sa, 27.02.2027, 10.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 65,00 €)



Didgeridoo-Spielkurs
Entspannung und Antischnarchtraining
Anthony Nachbauer
 siehe Bereich Kultur: Instrumente und Musik

26-K4008
Osterbasteln für Kinder ab 6 Jahre
Anja Schicker

Ostern steht vor der Tür! In diesem fröhlichen Bastelkurs gestalten wir gemeinsam niedliche Osterhasen und bunte Möhrchen aus Papier. Schritt für Schritt zeigen wir den Kindern, wie daraus zauberhafte Osterdekorationen für das eigene Zuhause entstehen. Der Kurs fördert Kreativität, Feinmotorik und die Freude am gemeinsamen Basteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitmachen können alle Kinder ab 6 Jahren. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Schere, Klebestift, Bleistift, Buntstifte

Sa, 13.03.2027, 10.00 – 12.15 Uhr
 Tirschenreuth, Bücherhaus Rode (Maximilianplatz 6)
 12,00 € (Materialkosten 8,00 €)
 (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

In Zusammenarbeit mit
 dem Bücherhaus Rode



26-K4009
Papierwerkstatt - Papierschöpfen

Katharina Schicker

Entdecken Sie die traditionelle Kunst des Papierschöpfens und gestalten Sie aus Recyclingpapier einzigartige Papierunikate. Aus Wasser, Papierfasern und natürlichen Materialien entstehen individuelle Bögen mit besonderer Struktur und Farbe – ideal für Grußkarten, Briefpapier oder andere kreative Projekte.

Nach einer kurzen Einführung lernen Sie die Grundlagen des Papierschöpfens kennen und setzen diese direkt in die Praxis um. Sie schöpfen, pressen und gestalten Ihr eigenes Papier, experimentieren mit Farben und Naturmaterialien und entdecken dabei die vielfältigen Möglichkeiten dieser nachhaltigen Kreativtechnik. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Das Material wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf, ein Geschirr- oder Handtuch und – falls vorhanden – gepresste Blüten oder flache Naturmaterialien sowie Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Di, 27.04.2027, 18.30 – 20.45 Uhr
 Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
 1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 16,50 €
 (Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

33 n

Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan
 in Selb & Hohenberg a.d. Eger

Entdecken Sie
 die faszinierende Welt
 von Helmut Drexler!



Porzellanikon Selb und Hohenberg a.d. Eger
 Kinder Eintritt frei · Eintritt sonntags nur 1,00 €

Foto: jahreiss.com, © Porzellanikon



Instrumente und Musik

26-K5001
Gitarrenbegleitung - Crashkurs
Spezialkurs für Advent und Weihnachten
Klaudia Kormann

Das ist ein Kurs für Erwachsene und alle Jugendlichen ab 15 Jahre, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollte man schon. Auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern und Jugendlichen Musik machen. In diesem Kurs werden die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre erlernt. Es werden einfache Schlagtechniken und Zupfmuster vermittelt. Das von der Kursleitung erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause gut nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben.

Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden.

Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 24.10.2026, 09.30 – 15.00 Uhr
 Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
 vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 72,00 €
 davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €
 (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

**26-K5002****Veeh-Harfe für Pflege- und Betreuungskräfte****Sandra Lang**

Musik in der Pflege und Betreuung zu nutzen ist stets ein Gewinn für die Bewohner und die betreuenden Fachkräfte. Dazu ist es nicht mehr notwendig, mühsam über lange Zeit ein Instrument zu erlernen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Ihrer Einrichtung mit Hilfe einer Veeh-Harfe sofort für oder gemeinsam mit den Bewohnern musizieren können. Neben dem beruflichen Einsatz in der Betreuung von Patienten und Bewohnern bietet die Veeh-Harfe einen besonderen Zusatznutzen für die Pflegekräfte. Mit „Entspannung durch Musik“ kann ein wichtiger gesundheitlicher Ausgleich für Pflege- und Betreuungskräfte erreicht werden. Eine Bereicherung für alle Beteiligten mit überraschenden Effekten - nicht nur bei Demenzpatienten.

Schwierigkeitsgrad leicht – für jede Person geeignet auch ohne musikalische Vorkenntnisse

Ein Instrument mit Zubehör sowie das notwendige Notenmaterial werden von der Kursleiterin während der Kursdauer leihweise zur Verfügung gegen Gebühr gestellt.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob evtl. ein eigenes Instrument (Veeh- oder Tischharfe mit mindestens 25 Saiten, gestimmt) mitgebracht wird.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Diese maximale Anzahl kann durch Teilnehmer mit eigenem Instrument bis zu 12 erhöht werden.

Fr, 19.02.2027, 14.30 – 17.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 62,00 €

(Kosten für Kursmanuskript, Leih-Notenmaterial und Leihinstrument: 15,00 €)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Handpan spielen lernen - ohne Vorkenntnisse**Anthony Nachbauer**

Die Handpan, ein relativ junges Musikinstrument, das von den Steeldrums inspiriert ist, wird mit den Fingern gespielt. Dieses wunderschöne Klanginstrument verbindet auf besondere Weise Himmel und Erde. Die äußeren Klänge entführen in himmlische Welten, der warme tiefe Basston in der Mitte verbindet mit der Erde. Das Spielen der Handpan ist leicht zu lernen. In diesem Grundlagen-Kurs widmen Sie sich den verschiedenen Handpan-Varianten, den verschiedenen Möglichkeiten Töne zu erzeugen, dem Spielen von Klängen, dem Gestalten von einfachen Melodien und rhythmischen Figuren.

Die Beispielbilder der Handpans sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Für den Unterricht stehen hochwertige Instrumente in d-Moll zur Verfügung.

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob eine Leih-Handpan benötigt wird (15 € Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet!).

Eigene Handpans in d-Moll können mitgebracht werden (andere Stimmungen sind leider nicht möglich).

26-K5003

Sa, 27.02.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 19,20 €

(Leihgebühr für Instrumente 15,00 €)

26-K5004

Sa, 17.04.2027, 10.00 – 13.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 19,20 €

(Leihgebühr für Instrumente 15,00 €)

26-K5005**Didgeridoo-Spielkurs****Klang, Entspannung und Antischnarchtraining****Anthony Nachbauer**

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoospielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine Studie der Universität Zürich belegt, dass sich Didgeridoospielen positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren. Beim Didgeridoospielen wird die Gaumensegel-Muskulatur stark beansprucht und trainiert, sodass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Dieser Kurs vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument, und verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Didgeridoo kann entweder im Kurs 26-K4007 selbst gebaut oder mitgebracht werden. Die Instrumente stehen im Kurs auch ausreichend gegen Gebühr zur Verfügung.

Sa, 17.04.2027, 14.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 19,20 €

(Leihgebühr für Instrumente 2,00 €)

Didgeridoo-Baukurs**Klang, Entspannung und Antischnarchtraining****Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Handwerk / Kunsthandwerk

LEGAT

EDEKA

DU! fehlst uns
noch im
Sortiment!

Frische
Jobs
gibt's hier!



0176-54381235



personal@edeka-legat.de



edeka_legat



EdekaLegatOnline





Außenstellen

Bad Neualbenreuth	104
Bärnau	105
Brand	107
Ebnath	107
Erbendorf	110
Falkenberg	115
Friedenfels	116
Fuchsmühl	118
Immenreuth	120
Kastl	120
Kemnath	122
Konnersreuth	129
Krummennaab	132
Kulmain	133
Leonberg	135
Mähring	135
Mitterteich	136
Neusorg	144
Pechbrunn	145
Plößberg	146
Pullenreuth	147
Reuth	148
Waldershof	148
Waldsassen	153
Wiesau	159



Daniela Ernstberger

Am Kirchberg 30
95698 Bad Neualbenreuth
09638 484

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

26-A2009

Gartenexkursion Naturnaher Garten – weniger Arbeit, mehr Leben

Sarah Matzke

Der naturnahe Garten, der im Rahmen des Programms „Bayern blüht“ als offizieller Naturgarten ausgezeichnet wurde, zeigt, wie sich Pflegeleichtigkeit, Artenreichtum und eine ansprechende Gestaltung miteinander verbinden lassen. Bei dieser Gartenführung erhalten Sie praktische Einblicke in einen privat angelegten Naturgarten und entdecken Trockenmauern, Magerwiese, Gemüse in Mischkultur, Wasserbereiche und insektenfreundliche Stauden. Im Mittelpunkt stehen Erfahrungen aus der Praxis: Welche Maßnahmen haben sich bewährt, wo treten typische Fehler auf und wie lässt sich Artenvielfalt fördern, ohne ständig im Garten arbeiten zu müssen. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Garten naturnäher gestalten möchten – unabhängig von der Gartengröße.

Sa, 26.09.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Familie Matzke (Tirschenreuther Str. 19) / kostenfrei

26-A2010

Gartenexkursion: Wenn der Garten erwacht – Naturgarten im Frühling erleben

Sarah Matzke

Wenn die ersten Wildbienen unterwegs sind und Frühblüher den Garten in ein Blütenmeer verwandeln, zeigt sich, wie wichtig eine gute Planung für einen naturnahen Garten ist. Der Garten, ausgezeichnet als Naturgarten im Rahmen des Programms „Bayern blüht“, macht anschaulich, wie Frühblüher, Stauden, Trockenmauern und Gehölze zusammenspielen und wertvolle Lebensräume für zahlreiche Tierarten schaffen. Bei der Führung erhalten Sie viele praktische Hinweise zu Pflanzenauswahl, Gestaltung und Pflege, und es bleibt genügend Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch. Die Veranstaltung zeigt, wie ein Garten mit wenig Pflegeaufwand zu einem vielfältigen und lebenswerten Raum für Mensch und Natur werden kann.

Sa, 17.04.2027, 14.00 – 16.00 Uhr
Familie Matzke (Tirschenreuther Str. 19) / kostenfrei



GESUNDHEIT

Golf – Schnupperkurs

Christina Biebl

In diesem Schnupperkurs lernen Erwachsene Golf nicht nur als sportliche Technikschiung, sondern als gesundheitsorientierte Bewegungsform kennen. Vermittelt werden erste Grundtechniken des Spiels sowie Übungen zu Haltung, Koordination, Konzentration und Stressabbau. Die grundlegenden Bewegungsabläufe des Golfspiels werden bewusst rücken- und gelenkschonend ausgeführt und durch einfache Mobilisierungs-, Atem- und Fokussierungsübungen ergänzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt.

Hinweis: Wer den Schnupperkurs besucht, kann beim Einsteiger-Kurs ab der zweiten Einheit teilnehmen und muss dann nur den Einsteiger-Kurs bezahlen.

Mitbringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung, Sportschuhe

26-G1506

Sa, 26.09.2026, 12.30 – 14.30 Uhr
Bad Neualbenreuth, Golfplatz (Ottengrün 50) / 19,00 €

26-G1507

Sa, 24.04.2027, 12.30 – 14.30 Uhr
Bad Neualbenreuth, Golfplatz (Ottengrün 50) / 19,00 €
In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Stiftland e.V.

Golf – Einsteiger-Kurs

Christina Biebl

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Golfspiels, gibt aber auch Impulse zur Bedeutung regelmäßiger Bewegung im Alltag für das Wohlbefinden. Im Mittelpunkt stehen nicht nur erste Techniken des Schlagspiels, sondern auch die bewusste Schulung von Körperwahrnehmung, Koordination, Konzentration und stressreduzierender Selbststeuerung. Sie lernen rücken- und gelenkschonende Bewegungsabläufe kennen, erproben koordinative und ausgleichende Übungen und setzen sich mit der gesundheitsfördernden Wirkung moderater Bewegung in der Natur auseinander. Golf eignet sich als sanfte, zugleich aktivierende Bewegungsform für Erwachsene, da Konzentration, Koordination und allgemeine Fitness angesprochen werden und die Belastung dosiert aufgebaut werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt.

Mitbringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung, Sportschuhe

26-G1508

Sa, 26.09.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
So, 27.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
Sa, 03.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
So, 04.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Bad Neualbenreuth, Golfplatz (Ottengrün 50) / 179,00 €

26-G1509

Sa, 24.04.2027, 15.00 – 16.30 Uhr
So, 25.04.2027, 10.00 – 11.30 Uhr
Sa, 01.05.2027, 15.00 – 16.30 Uhr
So, 02.05.2027, 10.00 – 11.30 Uhr
Sa, 08.05.2027, 15.00 – 16.30 Uhr
Bad Neualbenreuth, Golfplatz (Ottengrün 50) / 179,00 €
In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Stiftland e.V.

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Claudia Gmeiner

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 rückschonende 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.

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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

26-G3110 Nur für Männer

Di, 06.10.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3111

Di, 06.10.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3112 Nur für Männer

Di, 12.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
(Letzter Kurstag findet in den Ferien statt!)
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3113

Di, 12.01.2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Letzter Kurstag findet in den Ferien statt!
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



Yoga für jeden

Martina Hecht

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yoga-Matte, Decke, Kissen

26-G4122

Do, 22.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 74,25 €



26-G4123

Do, 14.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 82,50 €



Brigitte Schmid

Wiesenstraße 11
95671 Bärnau
0151 74110531

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

26-A1005

Bairisch für Zugroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

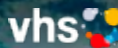
Thomas Mayer „Vogelmayer“

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern. Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerschen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt Sie ein zu einem Bairischkurs der „besonderen Art.“ Er wird Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern gewähren. Ebenso wissenswerte wie spannende Fakten rund um den Freistaat und seine Geschichte runden den Kurs ab. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Vormittag. Danach kann Ihnen auf Bairisch niemand mehr etwas vormachen – das wird Ihnen auch durch ein Zertifikat bestätigt. Zum Schluss kann man den Kurs bei einem zünftigen Weißwurstfrühstück ausklingen lassen. Also los geht's oder auf gut Bairisch: pack ma's o!

Sa, 13.02.2027, 10.00 – 13.00 Uhr

Zur Post Hotel Gasthof (Marktplatz 8) / 36,00 €

Speisen und Getränke werden individuell abgerechnet.



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

26-A1006

Wanderung zur Burgruine Schellenberg und zum Großen Rabenberg Grenzerfahrungen in Geschichte und Landschaft

Anita Neufeld

Diese geschichtsreiche Wanderung im nördlichen Oberpfälzer Wald führt zur Burgruine Schellenberg und weiter über die Grenze nach Tschechien zum Großen Rabenberg. Unterwegs begegnen uns eindrucksvolle Spuren vergangener Zeiten, weite Landschaften und die besondere Atmosphäre eines Grenzraums, der über Jahrhunderte hinweg Geschichte geschrieben hat. Im Mittelpunkt stehen die historische Bedeutung der Burgruine Schellenberg, ihre Rolle in der Region sowie die bewegte Geschichte des Grenzgebietes. Der Abstecher zum Großen Rabenberg eröffnet zugleich neue Perspektiven auf die landschaftliche Schönheit und die kulturelle Nähe zwischen Bayern und Tschechien. Eine Wanderung für alle, die Natur, Geschichte und den besonderen Reiz des bayerisch-tschechischen Grenzraums entdecken möchten.

Kursinhalte:

Geschichte der Burg Schellenberg

Der Kreuzstein und seine Geschichte

Der Große Rabenberg – Verbindung zwischen Tschechien und Deutschland

Mitbringen:

Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung sowie ausreichend Getränke und eine kleine Brotzeit, Ausweis nicht vergessen!

Länge der Strecke: ca. 8 km

Strecke nicht durchgängig kinderwagengeeignet; Kleinkinder bitte in Trage/Tragerucksack

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt – außer bei Starkregen oder Gewitter; in diesem Fall wird ein Ersatztermin genannt.

Parkplatz Silberhütte – gebührenpflichtig, nicht im Kurspreis inbegriffen, passendes Kleingeld ist zwingend erforderlich (ca. 2 Euro)

Sa, 15.05.2027, 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Silberhütte, Funktionsgebäude / 15,00 €



GESUNDHEIT

Hatha-Yoga

Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yoga-Matte, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4126

Mo, 05.10.2026, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 55,00 €

26-G4127

Mo, 18.01.2027, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 68,75 €



GESCHICHTSPARK BÄRNAU - TACHOV
MITTELALTER LEBEN UND ERLEBEN

Hatha-Yoga im Geschichtspark

Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Der Kurs findet im Freien auf dem Gelände des Geschichtsparks statt. Bei schlechtem Wetter steht ein Ausweichraum zur Verfügung.

Mitglieder des Trägervereins „Via Carolina“ sind von der Nutzungsgebühr befreit, wenn sie bei der Anmeldung den Mitgliedsausweis einreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

26-G4128

Mo, 21.06.2027, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 39,40 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

26-G4129

Mi, 23.06.2027, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 39,40 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark
In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov



Maria Schindler

EBNATHER STRASSE 16
95682 BRAND
0151 12770472

ANMELDUNG:
09631 88-205



GESUNDHEIT

„Step & Shape“

Sandra Hofmann

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonende Konditions- und Fitnesstraining vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1086

Di, 22.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Sportheim (Jahnstraße 2) / 50,00 €

26-G1087

Di, 12.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Sportheim (Jahnstraße 2) / 50,00 €

26-G3114

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Brigitte Schilling

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 rückerhaltende 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. 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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen

Mi, 17.02.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mehrzwecksaal / 55,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G4012

Autogenes Training (KK)

Brigitte Schilling

Das Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die vor ca. 100 Jahren von dem deutschen Arzt J.H. Schulz ins Leben gerufen wurde. Dabei wird mit eigenen suggestiven, (d.h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung herbeigeführt. In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch die praktische Entspannungstechnik in mehreren Varianten, so dass Sie diese im Anschluss problemlos unter verschiedenen Bedingungen in Ihren Alltag integrieren können.

Mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Mi, 23.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Feuerwehrhaus (Luisenburgerstraße 19) / 48,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



Simone Wegmann

Am Oestelberg 10
95683 Ebnath
09234 9802349

ANMELDUNG:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

26-A2011

Stressfrei durch den Alltag mit der Kraft der Düfte

Anita Vetter

Stress gehört für viele zum Alltag – doch der Körper braucht Ausgleich. Ätherische Öle können dabei helfen, gezielt Ruheinseln zu schaffen und neue Klarheit schenken. Mit einfachen Dufttroutinen kann man mehr Balance und Gelassenheit erreichen, besser schlafen und wieder mehr Energie erreichen. Im Kurs entdecken Sie ätherische Öle, die beruhigen, stärken und für mehr Wohlbefinden sorgen. Schließlich stellen Sie sich selbst einen Roll-on nach Ihren Bedürfnissen her, sei es, um besser zu einschlafen oder kalte Füße sanft zu erwärmen.

Di, 01.12.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Mittelschule / 24,30 €

davon Materialbeitrag für Raumspray: 12,00 €

Raumspray - mit ätherischen Ölen gegen dicke Luft

Anita Vetter

siehe Tirschenreuth/ Umweltbildung, Verbraucherfragen

Natürliche Insektenabwehr mit ätherischen Ölen

Anita Vetter

siehe Außenstelle Erbdorf



GESUNDHEIT

Hatha-Yoga – Beginner / sanfte Praxis**Karin Sossalla**

Sie möchten dem Alltag entfliehen, zur Ruhe kommen und gleichzeitig etwas für Ihren Körper tun? Dann ist dieser Hatha Yoga Kurs genau das Richtige für Sie. In einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga kennen. Schritt für Schritt werden einfache Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Tiefenentspannung praktiziert, so dass Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Beginner ohne Vorkenntnisse sowie für alle, die sich eine sanfte, gesundheitsorientierte Yogapraxis wünschen. Die Übungen werden achtsam angeleitet und individuell angepasst. Das erwartet Sie:

- Sanfte Kräftigung der Muskeln und Verbesserung der Beweglichkeit
- Stressabbau und nachhaltige Entspannung
- Förderung von Körperwahrnehmung und innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und entdecken Sie, wie wohltuend Yoga sein kann!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yoga-Matte, (Yoga-) Kissen

26-G4132

Di, 22.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Turnhalle / 55,00 €
(Zufahrt über Schulstraße)

**26-G4133**

Di, 12.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Mittelschule, Turnhalle / 49,50 €
(Zufahrt über Schulstraße)

**26-G4134**

Di, 06.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
Mittelschule, Turnhalle / 33,00 €
(Zufahrt über Schulstraße)

**Hatha-Yoga****Karin Sossalla**

Sie haben bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt und möchten Ihre Praxis vertiefen? In diesem Hatha Yoga Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erleben Yoga intensiver – kraftvoll, bewusst und zugleich entspannend.

Aufbauend auf den Grundlagen werden die Asanas (Körperübungen) länger gehalten und gezielt variiert. Ergänzt wird die Praxis durch Atemtechniken (Pranayama), Tiefenentspannung und kurze Meditationen, die Ihre innere Ruhe und Konzentration stärken.

Zielgruppe: Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Hatha Yoga, die ihre Praxis vertiefen und ihre körperliche wie mentale Balance weiterentwickeln möchten.

Das erwartet Sie:

- Kräftigung der Muskeln und bessere Körperstabilität
- gesteigerte Beweglichkeit und Flexibilität
- Entspannung und Stressabbau
- mehr Energie, Ausgeglichenheit und innere Klarheit

Genießen Sie eine wohltuende Auszeit und bringen Sie Körper, Atem und Geist in Einklang.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yoga-Matte, (Yoga-) Kissen

26-G4135

Di, 22.09.2026, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x
Mittelschule, Turnhalle / 68,75 €
(Zufahrt über Schulstraße)

**26-G4136**

Di, 12.01.2027, 19.30 – 20.45 Uhr, 9 x
Mittelschule, Turnhalle / 61,90 €
(Zufahrt über Schulstraße)

**26-G4137**

Di, 06.04.2027, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 x
Mittelschule, Turnhalle / 41,25 €
(Zufahrt über Schulstraße)

**26-G6206****Herstellung von Weichkäse mit Kräutern****Sabine Stengel**

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch kennen. Dieser wird mit Kräutern versetzt. Verschiedene Kräuter werden genauer erläutert. Jeder kann ein Käselaißchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung.

Mitbringen: Topf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 05.03.2027, 17.00 – 21.00 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 37,00 €
incl. 15,00 € Materialbeitrag



KULTUR – GESTALTEN

26-K4010**Weihnachtliche Tür- und Adventskränze aus Naturmaterialien****Kerstin Schug**

In diesem Kurs gestalten Sie individuelle weihnachtliche Tür- und Adventskränze aus natürlichen Materialien. Auch die Anfertigung von festlichen Gestecken ist möglich.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und genießen Sie einen stimmungsvollen, gemeinsamen Abend in gemütlicher Atmosphäre. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Farbwunsch an, damit die Kursleiterin die passenden Materialien vorbereiten kann.

Mitbringen: eine Kiste oder einen Wäschekorb mit verschiedenen Naturmaterialien wie Zapfen, Tannenzweigen, Zweigen, Beeren, getrockneten Blumen etc. sowie 1 Messer, 1 Gartenschere, Wickeldraht, Bänder oder Schleifen falls vorhanden und Kerzen, die in die Kränze eingearbeitet werden sollen

Fr, 20.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Mittelschule, Werkraum / 15,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 10,00 €)

26-K4011

Handlettering

Kreative Buchstabenkunst & farbenfrohe Hintergründe

Waltraud Bartl

In diesem zweitägigen Kurs entdecken Sie die kreative Welt des Handletterings und gestalten ausdrucksstarke Schriftkunstwerke. Sie lernen die Grundlagen des Schriftaufbaus kennen, üben verschiedene Lettering-Techniken und verleihen Ihren Schriftzügen mit Blending, Schatten, Outlines und weiteren Effekten mehr Tiefe. Ergänzt werden Ihre Werke durch farbenfrohe Hintergründe, zum Beispiel im Aquarellstil. Schritt für Schritt entsteht ein individuell gestalteter Spruch – ideal als Karte, Bild oder persönliches Geschenk.

Sie erhalten ein ausführliches Manuskript mit Vorlagen und Beispielen. Die wichtigsten Materialien können mitgebracht oder im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Beispielbilder von Brushpens finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger mit Freude am kreativen Gestalten. Grundkenntnisse im Handlettering sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner, evtl. weißer Gel-/Kreidestift und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Do, 25.02.2027, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x

Mittelschule / 44,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 €)

26-K5006

Musizieren ohne Noten mit der Veeh-Harfe

Sandra Lang

Ein Instrument spielen können in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse? Mit der Veeh-Harfe ist das für jede/n möglich. Sie werden ihr erstes Lied innerhalb von 10 Minuten selbst auf diesem Instrument spielen – versprochen. In diesem Kurs lernen Sie dieses wunderbare Instrument kennen und wie man darauf mit Hilfe von untergelegten Notenschablonen spielt. Während Sie erste kleine Musikstücke spielen, erlernen Sie die Grundkenntnisse des Veeh-Harfen-Spiels und erleben das gemeinsame Spiel in der Gruppe. Erfahren Sie, wie viel Freude es macht, selbst ein Instrument zu spielen und mit anderen gemeinsam zu musizieren.

Schwierigkeitsgrad leicht – für jede Person geeignet auch ohne musikalische Vorkenntnisse

Ein Instrument mit Zubehör sowie das notwendige Notenmaterial werden von der Kursleiterin während der Kursdauer leihweise zur Verfügung gegen Gebühr gestellt.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob evtl. ein eigenes Instrument (Veeh- oder Tischharfe mit mindestens 25 Saiten, gestimmt) mitgebracht wird.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Diese maximale Anzahl kann durch Teilnehmer mit eigenem Instrument bis zu 12 erhöht werden.

Fr, 22.01.2027, 14.40 – 17.30 Uhr

Mittelschule / 62,00 €

(Kosten für Kursmanuskript, Leih-Notenmaterial und Leihinstrument: 15,00 €)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

26-K5007

Musizieren mit Veeh- und Tischharfe Aufbaukurs

Sandra Lang

Mit einer Veeh- oder Tischharfe kann man das ganze Jahr über die schönsten Melodien spielen und damit sich selbst und auch anderen Freude bereiten. In diesem Aufbaukurs erarbeiten Sie sich Lieder und Melodien passend zur Jahreszeit. Sie besprechen besondere Symbole auf den Notenschablonen und üben das Zusammenspiel in der Gruppe. Zwischendurch gibt es Tipps und Tricks zur Spieltechnik, zur Auswahl von Musikstücken für bestimmte Anlässe und Anregungen für das gemeinsame Spiel.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Schnupper- oder Basiskurs besucht haben oder Grundkenntnisse im Harfenspiel besitzen.

Ein Instrument mit Zubehör sowie das notwendige Notenmaterial werden von der Kursleiterin während der Kursdauer leihweise zur Verfügung gegen Gebühr gestellt.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob evtl. ein eigenes Instrument (Veeh- oder Tischharfe mit mindestens 25 Saiten, gestimmt) mitgebracht wird.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Diese maximale Anzahl kann durch Teilnehmer mit eigenem Instrument bis zu 12 erhöht werden.

Fr, 29.01.2027, 14.40 – 17.30 Uhr

Mittelschule / 62,00 €

(Kosten für Kursmanuskript, Leih-Notenmaterial und Leihinstrument: 15,00 €)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)





Anita Benkhardt

Schloßstraße 94
92681 Erbdorf
09682 3735

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

26-A2012

Wurmkompost leicht gemacht - Wir bauen eine eigene Wurmbox

Cornelia Greiner

Was hat der Wurm mit Permakultur zu tun? Eine ganze Menge, denn Kompostwürmer sind Meister der natürlichen Kreislaufwirtschaft. Sie verwandeln Küchenreste in wertvollen Humus und zeigen, wie nachhaltiges Handeln im Alltag beginnen kann. In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich organische Abfälle mit einfachen Mitteln wiederverwerten lassen und wie Sie damit sowohl Ihren Geldbeutel entlasten als auch der Umwelt etwas Gutes tun. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Wurmkompostierung, geeigneten Materialien und den ersten praktischen Schritten zu einem ressourcenschonenden Haushalt. Als praktischer Teil entsteht gemeinsam eine eigene Wurmbox für zuhause – ein unkompliziertes Projekt, das sofort nutzbar ist und langfristig hochwertigen Dünger liefert. Der Kurs richtet sich an alle, die Abfälle reduzieren und mit wenig Aufwand nachhaltiger leben möchten.

Mi, 14.10.2026, 17.00 – 19.00 Uhr
Infostelle Grenzmühle (Grenzmühle 3) / 25,00 €
(davon Materialbeitrag: 20,00 €)

In Kooperation mit dem Naturpark Steinwald e.V.

26-A2013

Wellness für Ihre Zimmerpflanzen

Nadine Müller

Zimmerpflanzen bringen nicht nur Grün ins Zuhause, sondern fördern auch das Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für gesunde Pflanzen: von der Auswahl geeigneter Arten über das richtige Gießen und Düngen bis hin zum idealen Zeitpunkt fürs Umtopfen oder Teilen. Sie erfahren, welche Substrate sich wofür eignen, besprechen mitgebrachte Pflanzen (auch Orchideen) und werden anschließend selbst aktiv: gemeinsam umtopfen, Erfahrungen austauschen – und zum Schluss können Stecklinge und Ableger getauscht werden. Zudem wird noch gezeigt, wie sich Umtöpfe und auch Vasen ganz einfach reinigen lassen, damit nicht nur die Blumen im neuen Glanz erstrahlen.

Ein Kurs, der Theorie und Praxis grün verbindet.

Mitbringen: Zimmerpflanzen, geeignete Pflanzgefäße bzw. Vasen, Zeitung, Schaufel, altes Messer

Sa, 06.03.2027, 09.00 – 11.15 Uhr
Mittelschule, Werkraum / 14,50 €
davon Materialbeitrag für Substrat 2,50 €

26-A2020

Obstbaumschnitt

Obstbaumpflege bei älteren Streuobstbeständen

Cornelia Greiner

Der richtige Obstbaumschnitt entscheidet darüber, wie sich ein Obstbaum entwickelt: Manche wachsen kaum, andere zu stark, manche tragen wenige Früchte, andere so viele, dass Äste brechen. Im Kurs zeigen wir, wie man durch gezielten Schnitt diesen Problemen begegnet und ältere Streuobstbestände fachgerecht pflegt. Auch Interessierte ohne eigenen Obstbaum sind willkommen – es ist nie zu spät, mit dem Garteln zu beginnen. Die NaturparkRangerin beantwortet Fragen und reicht fehlende Informationen zeitnah nach. Der Kurs findet im Garten von Herrn Salomon statt, der seine Erfahrung einbringt und anschließend eine kleine Erfrischung in seinem Fischhaus anbietet. Gern eigenes Werkzeug mitbringen.

Fr, 19.03.2027, 15.30 – 17.30 Uhr
Fischweiher Salomon (Siegritz 41) / 10,00 €
(davon Materialbeitrag: 5,00 €)

In Kooperation mit dem Naturpark Steinwald e.V.

26-A2014

Erste Hilfe für Hundebesitzer - Wissen, das Leben rettet!

Ilona Wittke

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, im Notfall schnell und richtig zu handeln. Nach der Einführung durch Tierärztin Ilona Wittke üben Sie, Vitalwerte wie Puls, Atmung und Temperatur zu prüfen – Basis jeder Erste Hilfe.

Der Kurs behandelt Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schocksymptome und wichtige Notfälle wie Hitzschlag, Vergiftungen (inkl. Giftködern), Magendrehung und Verletzungen. Sie erfahren, woran man Alarmzeichen erkennt und wie man sofort reagiert. Sie üben das Anlegen von Verbänden und den sicheren Umgang mit dem Hund (z. B. Maulschlaufe). Die Dozentin zeigt alle Handgriffe live an ihrem Hund. Eine Notfallapotheke wird ebenfalls vorgestellt. Bitte bringen Sie keine eigenen Hunde mit, um Stress zu vermeiden.

Egal, ob frisch gebackener Hundebesitzer oder erfahrener Hundefreund – dieser Kurs macht Sie im Notfall sicherer und souveräner.

Sa, 17.04.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Mittelschule / 28,00 €
(inkl. 3,00 € Spende an Tierheim Tirschenreuth)

Erste Hilfe für Hundebesitzer

Tierärztliche Sprechstunde Hund:

Stress verstehen & geschlechtliche Gesundheit einschätzen

Ilona Wittke

siehe Tirschenreuth/ Umweltbildung, Verbraucherfragen

26-A2015

Natürliche Insektenabwehr mit ätherischen Ölen

Anita Vetter

Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen lästige Insekten vertreiben? Ja, das geht - sogar Zecken meiden Düfte, an denen wir Gefallen finden! In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen im Umgang mit ätherischen Ölen und deren Wirkung besprochen und im Anschluss wird ein Anti-Insekten-Spray selbst hergestellt.

Mo, 26.04.2027, 18.00 – 20.15 Uhr

Mittelschule / 24,30 €

davon Materialbeitrag: 12,00 €

Raumspray – mit ätherischen Ölen

gegen dicke Luft

Anita Vetter

siehe Tirschenreuth/ Umweltbildung, Verbraucherfragen

Stressfrei durch den Alltag

mit der Kraft der Düfte

Anita Vetter

siehe Außenstelle Ebnath

26-A2016

Tierärztliche Sprechstunde Hund

Stress verstehen & geschlechtliche Gesundheit einschätzen

Ilona Wittke

Viele Hundehalter kennen Stresssignale ihres Hundes nicht oder deuten sie falsch. Gleichzeitig herrscht große Unsicherheit rund um das Thema Kastration und typische Erkrankungen der Geschlechtsorgane. Dieser kompakte Vortrag verbindet beide Bereiche und vermittelt verständlich, praxisnah und wissenschaftlich fundiert, was für das Wohlbefinden des Hundes wirklich wichtig ist.

Im ersten Teil lernen die Teilnehmenden, Stress beim Hund zu erkennen: von subtilen Körpersignalen über typische Auslöser bis hin zu chronischem Stress und seinen gesundheitlichen Folgen. Anschauliche Videos und Fallbeispiele zeigen, wie Hunde kommunizieren – und wie man ihnen im Alltag helfen kann.

Der zweite Teil widmet sich der Kastration – Pro & Contra sowie häufigen Erkrankungen der Geschlechtsorgane wie Gebärmuttervereiterung, Scheinträchtigkeit, Prostataproblemen oder Hodentumoren. Die Teilnehmenden erhalten einen klaren Überblick über medizinische Fakten, Risiken, Alternativen und sinnvolle Entscheidungsgrundlagen.

Ziel des Kurses: Hundehalter*innen befähigen, ihren Hund besser zu verstehen, Stress frühzeitig zu erkennen und fundierte Entscheidungen rund um die Gesundheit ihres Tieres zu treffen.

Bitte bringen Sie keine eigenen Hunde mit, um Stress zu vermeiden.

Sa, 19.06.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

Mittelschule / 28,00 €

(inkl. 3,00 € Spende an Tierheim Tirschenreuth)

Erste Hilfe für Hundebesitzer

Tierärztliche Sprechstunde Hund:

Stress verstehen & geschlechtliche Gesundheit einschätzen

Ilona Wittke

siehe Tirschenreuth/ Umweltbildung, Verbraucherfragen

26-A3009

Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Thomas Schimmel

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Löhnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ Alterszeitzeit/ Wertguthaben auf die Rente aus. Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann.

Der Dozent ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit. Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 22.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule / 10,00 €

siehe auch unter Tirschenreuth - Ökonomie, Recht, Finanzen und Außenstellen Waldsassen und Wiesau

26-A3010

Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!

Dr. Mariya Ransberger

Jeder von uns kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Niemand ist gefeit. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehegatten und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren.

Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas ungeregelt bleibt - diese und andere Fragen werden im angebotenen Seminar eingehend besprochen.

Das Ziel des Seminars ist die erste Orientierung rund um die Fragen zur Vollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament.

Do, 18.02.2027, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule / 18,00 €

siehe auch unter Tirschenreuth - Ökonomie, Recht, Finanzen und Außenstelle Mitterteich

26-A3011

Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

Melanie Dellner

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2026 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben. Die Kursleiterin gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Di, 20.04.2027, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 18,00 €

siehe auch unter Tirschenreuth - Ökonomie, Recht, Finanzen



GESUNDHEIT

Fitness Mix

Franziska Schmidt

Dieser Kurs bietet ein intensives und abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper, ohne komplizierte Schrittfolgen.

Nach einem kurzen Warm-Up erfolgt die Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln. Die Muskulatur wird gestärkt, die Fettverbrennung gefördert, die Figur gestrafft und das gesamte Körpergefühl verbessert. Eine Dehn- und Stretching-Phase rundet die Stunde ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

26-G1090

Do, 08.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 40,00 €

26-G1091

Do, 14.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 40,00 €

26-G1092

Do, 08.04.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 25,00 €

Stott Pilates® und Zenga®

Beginner + Level 1

Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Fasziensforschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

26-G1318

Di, 10.11.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 30,00 €

26-G1319

Di, 12.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 4 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 20,00 €

26-G1320

Di, 06.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 30,00 €

Stott Pilates® und Zenga®

Level 1 + Level 2

Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Fasziensforschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

26-G1321

Di, 10.11.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 6 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 30,00 €

26-G1322

Di, 12.01.2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 4 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 20,00 €

26-G1323

Di, 06.04.2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 6 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 30,00 €

Das Teilnahmeentgelt wird nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

26-G1511

Outdoor-Fitness

Anna Neun

Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht den Kopf frei. Die Kurseinheiten bieten einen Mix aus Ausdauer- und Lauftraining zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen in der Natur. Sportkleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor-Fitness benötigt. Nach Absprache werden Matten bzw. Decken für Übungen am Boden eingebunden.

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Matte oder Decke nach Absprache

Mo, 12.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Parkplatz Netto-Markt

(Bahnhofstraße 10) / 22,50 €

26-G1605

Aqua Dance

Franziska Schmidt

Aqua Dance ist ein intensives Training zu fetziger Musik unterschiedlicher Stilrichtungen im Wasser. Damit wird die Ausdauer verbessert und die Muskulatur optimal trainiert.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen bitte vorher den Arzt fragen!

Die Eintrittskarten müssen selbst erworben werden!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Do, 03.06.2027, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x

Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad

(Stadtbadstraße 20) / 30,00 € (ohne Eintritt)

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Anna Neun

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 rückschonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch oder kleines Kissen, Getränk

26-G3115

Mo, 05.10.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 44,00 €

Krankenkassenförderung möglich, siehe S. 83

26-G3116

Mo, 18.01.2027, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 44,00 €

Krankenkassenförderung möglich, siehe S. 83



Feuerabendt-Yoga

Christine Fraunholz

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und lebenswürdiger. Die Konzentrationskraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

26-G4140

Do, 24.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Mittelschule, Aula / 55,00 €

26-G4141

Do, 24.09.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x

Mittelschule, Aula / 55,00 €

26-G4142

Do, 21.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Mittelschule, Aula / 55,00 €

26-G4143

Do, 21.01.2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x

Mittelschule, Aula / 55,00 €

26-G6207

Herstellung von Weichkäse mit Kräutern

Sabine Stengel

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch kennen. Dieser wird mit Kräutern versetzt. Verschiedene Kräuter werden genauer erläutert. Jeder kann ein Käselaibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung.

Mitbringen: Topf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 16.10.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 37,00 €

incl. 15,00 € Materialbeitrag

vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte einen von 476.000 vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



26-K3002

Filzen in der Weihnachtszeit

Jana von Janso

Gestalten Sie aus Filz stimmungsvolle Kleinigkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit oder fertigen Sie kreative, selbstgemachte Geschenke an. Ob Windlichter, kleine Schalen, weihnachtliche Dekorationen, Sitzkissen zum Einrollen oder Armstulpen – Ihrer Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Anschauungsobjekte stehen Ihnen außerdem im Kurs zur Verfügung.

Arbeiten Sie in entspannter Atmosphäre mit Wasser und Seife, entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten des Nassfilzens und genießen Sie einen kreativen Abend in geselliger Runde.

Filzkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich. Die Filzwolle wird von der Kursleiterin gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: 2 alte Handtücher, Noppenfolie (wenn vorhanden), Nähgarn und Nähnadel, Schere, kleine Schüssel, Schwamm, Seife und einen Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Do, 10.12.2026, 17.30 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 23,00 €

(Materialkosten nach Wollverbrauch ab 5,00 €)

26-K4012

Dreidimensionale Wachsbilder gestalten

Kreativität trifft Upcycling und Nachhaltigkeit

Maria Thomas

Entdecken Sie die faszinierenden Gestaltungsmöglichkeiten von Verzierwachs und erschaffen Sie an zwei Kurstagen ein einzigartiges dreidimensionales Kunstwerk auf einem Holzrahmen. Durch Schichten, Formen und Kombinieren der hauchdünnen Wachse entstehen beeindruckende Strukturen und lebendige Bilder. Eigene Erinnerungsstücke wie Muscheln, Fotos

oder kleine Fundstücke können in das Kunstwerk integriert werden und verleihen ihm eine ganz persönliche Note. Ganz nebenbei lernen Sie wichtige Grundlagen der Farb- und Kompositionslehre kennen und erleben, wie aus scheinbaren Resten wahre Schätze entstehen.

Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Alle Materialien (z.B. Wachse, Effektfarben, kleine Halbedelsteine, Schlagmetalle) werden von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Handwerkliches Geschick, Freude an filigranen Arbeiten und Lust am kreativen Gestalten

Mitbringen: Tischschutz und falls vorhanden: kleine Elemente zum Integrieren, z.B. Muscheln

Mo, 16.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Mo, 23.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 33,00 €

(Materialkosten 20,00 € für Verzierwachsmaterial, einen Gessoboard-Holzrahmen / 20 x 20 cm, 5 cm tief/ sowie Acryllack für die Endlackierung)

26-K4013

Milchtütendruck

Kreative Druckgrafik aus Recyclingmaterial

Katharina Schicker

Entdecken Sie den Milchtütendruck – eine einfache Tiefdrucktechnik, bei der aus recycelten Tetrapacks einzigartige Druckgrafiken entstehen. Sie lernen die Grundlagen vom Entwurf der Bildidee bis zum Druck eigener Motive kennen und gestalten Arbeiten mit charakteristischen Linien und spannenden Strukturen. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Das Material wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt.

Mitbringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf, leere Tetrapacks und sowie Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Do, 11.03.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 22,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch für Papier und Druckfarbe ab 6,00 €)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de



N. N.

Falkenberg

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Fitness für Frauen – „50 plus“

Bettina Steckermeier

Kräftigende Bewegungsübungen mit verschiedenen Handgeräten, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Herz-Kreislauftraining mit Dehnungsübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration
Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1098

Do, 24.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

26-G1099

Do, 14.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Do, 04.02.2027)
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Stefanie Würner

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 Spannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.
Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke

26-G3117

Mo, 19.10.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3118

Mo, 11.01.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G8006

Flechtfrisuren für den Alltag – Anfänger

Martina Würll

Ob für Kinder oder für sich selbst – Flechtfrisuren sind immer aktuell und passen für viele Anlässe. Vor allem für Ungeübte bietet dieser Workshop Tipps und Tricks, um einfache und schnelle Flechtfrisuren anzufertigen.
Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 03.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 11,00 €

26-G8007

Steckfrisuren für den Alltag

Martina Würll

Viele haben lange Haare und wissen oft nicht recht, wie man schnell zu schönen Frisuren kommt – ob aus Zeitnot oder mangelnder Geschicklichkeit. In diesem Kurs werden schnelle, leicht umzusetzende Frisuren gezeigt und erklärt, individuell auf die Fragen und natürlich die Haare der Teilnehmerinnen abgestimmt. Kleiner Hinweis: Bereits ab längerem Bob kann gesteckt werden.
Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 17.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 11,00 €

26-G8008

Make-up für den Alltag

Martina Würll

Die meisten Frauen haben Probleme, sich zeitsparend, aber typgerecht für den Alltag zurecht zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit einfachen Hilfsmitteln und Tricks einen alltagstauglichen, schicken Look bekommt. Egal, ob mit viel oder wenig Aufwand, man kann für jeden Typ, jedes Bedürfnis oder jeden individuellen Geschmack das Passende finden. Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Mi, 17.03.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 11,00 €

Das Teilnahmeentgelt wird
nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei
der Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!



Wolfgang Mühlbauer

Schönfußstraße 5
95688 Friedenfelds
09683 706

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

26-A1007

**Zwischen Burgruine und Waldgeheimnissen
Wanderung im Steinwald**

Anita Neufeld

Diese Wanderung auf einen Abschnitt der 1. Goldsteigetappe lädt dazu ein, den Steinwald von seiner geschichts- und naturreichen Seite zu entdecken. Der Weg führt zur beeindruckenden Ruine Weißenstein und weiter zur Dreifaltigkeitskapelle – zwei Orte, an denen sich Landschaft, Geschichte und besondere Atmosphäre auf eindrucksvolle Weise verbinden.

An der Ruine Weißenstein werfen wir einen Blick auf die wechselvolle Geschichte der Burg und ihrer Besitzerfamilien. Darüber hinaus richtet sich der Blick auf die sagemumwobenen Geschichten, die sich bis heute um die Ruine ranken und ihren besonderen Reiz ausmachen. Zugleich eröffnet die Wanderung spannende Einblicke in die Besonderheiten des Steinwaldes mit seiner markanten Felsenlandschaft, seiner vielfältigen Flora und Fauna und seinem ganz eigenen Charakter. Eine Tour für alle, die gerne draußen unterwegs sind und Natur, Heimatgeschichte und besondere Orte mit neuen Augen entdecken möchten.

Kursinhalt:

- Die wechselvolle Geschichte der Burg Weißenstein von den Anfängen bis zur Gegenwart
- Sagen rund um die Burg
- Besonderheiten der Dreifaltigkeitskapelle
- Habichtskauz, Luchs und Co.

Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung, sowie ausreichend Getränke und eine kleine Brotzeit

Strecke nicht durchgängig kinderwagengeeignet; Kleinkinder bitte in Trage/Tragerucksack

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt – außer bei Starkregen oder Gewitter; in diesem Fall wird ein Ersatztermin genannt.

Sa, 17.07.2027, 10.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt Wanderparkplatz Zimmerplatz / 15,00 €
Länge der Strecke: ca. 8 km



GESUNDHEIT

BodyFitness

Sabine Reif

In dieser Stunde steht der gesundheitliche Nutzen eines gezielten Muskelaufbaus im Vordergrund: mehr Stabilität, bessere Haltung und ein aktiver Stoffwechsel.

Wir arbeiten mit funktionalen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten, sodass die Stunde auch ideal für Einsteiger geeignet ist. Ergänzend sorgen Redondobälle, Therabänder und Hanteln für abwechslungsreiche Trainingsreize. Mit sanftem Dehnen und bewusstem Entspannen klingt die Stunde harmonisch aus.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1100

Do, 24.09.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 9 x
(Kein Kurs am Do, 12.11.2026)
Steinwaldhalle / 40,50 €



26-G1101

Do, 14.01.2027, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Steinwaldhalle / 36,00 €



26-G1102

Do, 08.04.2027, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x
Steinwaldhalle / 22,50 €



Stott Pilates® und Zenga®

Beginner + Level 1

Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Fasziensforschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch Getränk

26-G1324

Mi, 13.01.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 4 x
Steinwaldhalle / 20,00 €



26-G1325

Mi, 07.04.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x
Steinwaldhalle / 30,00 €



Gymnastik für die Wirbelsäule

Norbert Murr

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule. Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte

26-G3119

Do, 24.09.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Do, 12.11.2026)
Steinwaldhalle / 55,00 €



26-G3120

Do, 14.01.2027, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Steinwaldhalle / 55,00 €



Yoga

Alexandra Sperber

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt.

In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind - mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

26-G4146

Mi, 14.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
Grundschule, Mehrzweckraum / 49,50 €

26-G4147

Mi, 27.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
Grundschule, Mehrzweckraum / 49,50 €



KULTUR – GESTALTEN

Drehselkurs für Einsteiger

Karl Zeh

In diesem Drehselkurs wird Ihnen der Umgang mit der Drehselmaschine und den dazu gehörigen Drehselwerkzeugen vermittelt. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedreht: Schruppen, Schlichten, Formen drehen wie Stab, Hohlkehle und Rundung. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmende führt unter Anleitung selbst an der Drehselmaschine die Arbeiten aus. Von den ersten einfachen Arbeiten führt der Kurs schrittweise hin zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen. Es entsteht ein Rundholz mit verschiedenen Formen und Profilen als Drehselübung. Als Werkstück wird eine Nudelwalze gefertigt.

Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann im Kurs gegen Gebühr erworben werden.

Das Mindestalter der Teilnehmer ist 16 Jahre.

Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Staubmaske, Schutzbrille

26-K4014

Di, 10.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh
(Otto-Freundl-Straße 20) / 82,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)

26-K4015

Di, 23.02.2027, 18.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh
(Otto-Freundl-Straße 20) / 82,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...

Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de



Sabrina Zwerenz

Buchäckerweg 23
95689 Fuchsmühl
0151 17286669

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

26-A1008

Zwischen Holzschlacht und Steinernem Pferd Geschichte und Geschichten im Steinwald

Anita Neufeld

Der Steinwald ist nicht nur eine eindrucksvolle Naturlandschaft, sondern auch ein Raum voller Geschichte, Erinnerung und Erzählungen. Diese Wanderung widmet sich der Holzschlacht von Fuchsmühl und ihrer Bedeutung bis in die Gegenwart, der wechselvollen Geschichte Herzogöds sowie den Überlieferungen rund um Hackelstein, Wallfahrtskirche und Steinernem Pferd. Im Mittelpunkt stehen nicht nur historische Ereignisse, sondern auch die Geschichten hinter der Geschichte: Erinnerungskultur, regionale Überlieferung und die Frage, wie Landschaft zum Träger von Geschichte wird. Die Inhalte werden durch Beobachtung, kurze Inputs und Austausch in der Gruppe vermittelt. Die geführte Wanderung ist generationenübergreifend und für Groß und Klein gleichermaßen geeignet. Unterwegs gibt es kleine Aufgaben deren Lösung am Ende der Wanderung eine Schatzkiste öffnet.

Kursinhalt:

Die Holzschlacht von Fuchsmühl – Hintergrund und Resultat der Ereignisse

Die Geschichte von Herzogöd

Der Hackelstein – Hausberg der Fuchsmühler – was ist so besonders

Der Steinwald als Naturpark

Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung, sowie ausreichend Getränke und eine kleine Brotzeit

Strecke nicht durchgängig kinderwagengeeignet; Kleinkinder bitte in Trage/Tragerucksack

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt – außer bei Starkregen oder Gewitter; in diesem Fall wird ein Ersatztermin genannt.

Sa, 31.10.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt Wanderparkplatz Kapelle Maria Frieden (Steinwaldstraße) / 15,00 €

Länge der Strecke: ca. 7 km

26-A2017

Mooskunst für zuhause – Stilvolle Moosbilder und Moosmosaiken selbst gestalten

Cornelia Greiner

Moosbilder sind stilvolle, natürliche Dekorationen, die Ruhe ausstrahlen und das Raumklima verbessern. In diesem praktischen Kurs erfahren Sie, was Moosbilder ausmacht und wie sie sich positiv auf Wohlbefinden und Temperatur auswirken können. Anschließend gestalten wir eigene Moosbilder und Moosmosaiken – kreativ, unkompliziert und sofort einsatzbereit. Alle Werke können mit nach Hause genommen werden und bringen ein Stück Natur in die Wohnung.

Do, 21.01.2027, 17.00 – 19.00 Uhr

Geschäftsstelle Naturpark Steinwald (Marienstr. 41) / 15,00 € (davon Materialbeitrag: 10,00 €)

In Kooperation mit dem Naturpark Steinwald e.V.

26-A2018

Papierschöpfen im Freien

Cornelia Greiner

Beim Papierschöpfen im Freien verbinden wir einen kleinen Naturspaziergang mit kreativem Arbeiten. Wir entdecken, wie sich eigene Papierabfälle nachhaltig und ästhetisch wiederverwenden lassen und welche natürlichen Materialien sich dafür eignen. Nach einer kurzen Runde durch die Umgebung schöpfen wir unser eigenes Papier, experimentieren mit verschiedenen Fasern und können – wer möchte – getrocknete Blüten oder Blätter einarbeiten. So entsteht individuelles, handgeschöpftes Papier und zugleich ein bewusster Blick darauf, wie Kreativität und Naturschutz zusammenwirken.

Bringen Sie gerne bereits getrocknete Blüten und Blätter mit!

Do, 17.06.2027, 17.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Walderlebnispfad (Hackelsteinstr.) / 10,00 € (davon Materialbeitrag: 5,00 €)

In Kooperation mit dem Naturpark Steinwald e.V.



GESUNDHEIT

BodyFitness

Sabine Reif

In dieser Stunde steht der gesundheitliche Nutzen eines gezielten Muskelaufbaus im Vordergrund: mehr Stabilität, bessere Haltung und ein aktiver Stoffwechsel.

Wir arbeiten mit funktionalen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten, sodass die Stunde auch ideal für Einsteiger geeignet ist. Ergänzend sorgen Redondobälle, Therabänder und Hanteln für abwechslungsreiche Trainingsreize. Mit sanftem Dehnen und bewusstem Entspannen klingt die Stunde harmonisch aus.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1103

Di, 22.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x Mehrzweckhalle / 45,00 €

26-G1104

Di, 12.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x Mehrzweckhalle / 36,00 €

26-G1105

Di, 06.04.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x Mehrzweckhalle / 27,00 €



Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Christine Klöble

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 rückschonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

26-G3121

Mi, 30.09.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3122

Mi, 30.09.2026, 18.55 – 19.55 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3123

Mi, 13.01.2027, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3124

Mi, 13.01.2027, 18.55 – 19.55 Uhr, 8 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



AERIAL YOGA

Carina Schulz

Ein neues Yoga Erlebnis! Du hängst mithilfe eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Bei dieser faszinierenden, neuen Art des Yoga werden deine Gelenke geschont und deine Wirbelsäule „gedehnt“. Gleichgewichtssinn, Faszien, Lymphen und deine Mundwinkel werden positiv beeinflusst. Du wirst erstaunt und erfreut über dich selbst sein! Aerial Yoga macht Spaß, Mut und ein neues Körpergefühl.

Bitte ohne Schmuck und am besten ungeschminkt kommen!

Mitbringen: bequeme Kleidung ohne Reißverschluss, Getränk

26-G4301

Mo, 28.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x (14-tägig)
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock,
über Außentreppe erreichbar) / 100,00 €

26-G4302

Mo, 18.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x (14-tägig)
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock,
über Außentreppe erreichbar) / 100,00 €



KULTUR – GESTALTEN

26-K4016

Kerzen mit Teelichteinsatz

Nachhaltige Wachs Kunstwerke

Maria Thomas

Licht schafft Atmosphäre, Wärme und kleine Wohlmomente. In diesem besonderen Kreativkurs gestalten Sie eine einzigartige, wiederverwendbare Kerze mit Teelichteinsatz, die immer wieder in neuem Glanz erstrahlt. Mit feinstem Verzierwachs entstehen ganz persönliche Lichtobjekte, die durch verschiedenfarbige Teelichter ihre Stimmung verändern – mal warm und beruhigend, mal lebendig und farbenfroh. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Waxes, lassen Sie den Alltag hinter sich und erschaffen Sie mit Ihren eigenen Händen ein kleines Kunstwerk voller Licht und Persönlichkeit.

Die Gestaltung und Fertigstellung erfolgen an zwei Kursabenden. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Alle Materialien werden von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt. Teilnahmevoraussetzung: Handwerkliches Geschick, Freude an filigranen Arbeiten und Lust am kreativen Gestalten

Mitbringen: Tischschutz und falls vorhanden: Lineal, Bastelwerkzeug, Schneidunterlage

Do, 10.12.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Do, 17.12.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 33,00 €

(Materialkosten 25,00 € für sämtliche Verzierwachsmaterialien, einen Kerzenrohling in Rustikoptik mit Teelichteinsatz /Größe 20 x 8 cm/ sowie Kerzenlack als Firnis. Ein größerer Kerzenrohling /Größe 30 x 10 cm/ ist gegen einen kleinen Aufpreis erhältlich.)

vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Absolvierte 2016 den Kurs „Schweißen live“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

www.vhs-tirschenreuth.de



Claudia Porst

Ahornberg 26
95505 Immenreuth
09642 3877

Anmeldung:
09631 88-205



Renate Winter

Bergstraße 3
95506 Kastl
09642 7104

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

„Step & Shape“

Sandra Hofmann

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonende Konditions- und Fitnesstraining vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1106

Mo, 21.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 50,00 €

26-G1107

Mo, 11.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 50,00 €



Body Balance Pilates

Angelika Kastner

Body Balance Pilates verbindet Körper und Geist. In diesem Ganzkörpertraining werden Bewegung und Atem in Einklang gebracht. Durch die Aktivierung von „Powerhouse“ (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) wird der Rumpf und die Haltung stabilisiert und auf Dauer gekräftigt.

Durch kontrollierte, fließende und funktionelle Bewegungsabläufe wird die Beweglichkeit gefördert, die tiefliegende Muskulatur gekräftigt, Verspannungen gelöst und die Haltung verbessert. Eine zusätzliche Entspannung schließt die Stunde ab.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch

26-G1326

Mi, 23.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 50,00 €

26-G1327

Mi, 13.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 45,00 €

26-G1328

Mi, 07.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 30,00 €



GESUNDHEIT

Qi Gong

Anita (Jian-Ping) Kopp

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungskunst. Sie gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Bewegungen sowie bewusste Atmung wird die Lebensenergie Qi im Körper harmonisiert und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Qi Gong baut Stress ab, fördert die Konzentration und bringt innere Ruhe. Es löst Muskelverspannungen, bringt den Kreislauf in Schwung und hilft gegen Schlafstörungen. Zudem richtet es die Wirbelsäule auf, fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn, versetzt Körper und Geist in Entspannung. Qi Gong bringt Seele, Geist und Körper in Balance.

In meiner Heimat China ist Qi Gong ein beliebter Volkssport. Die Menschen praktizieren diese Bewegungskunst täglich am Morgen in größeren Gruppen in Parks mit Musik.

Qi Gong ist für jeden und jedes Alter geeignet und leicht erlernbar ohne jegliche Ausrüstung. In diesem Kurs lernen Sie diese Bewegungskunst mit Freude und Leichtigkeit.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken, Matte

26-G4209

Fr, 25.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Aula / 55,00 €

26-G4210

Fr, 15.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Grundschule, Aula / 49,50 €

Das Teilnahmeentgelt wird
nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei
der Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!

26-G6208

Herstellung von Weichkäse mit Kräutern

Sabine Stengel



In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch kennen. Dieser wird mit Kräutern versetzt. Verschiedene Kräuter werden genauer erläutert. Jeder kann ein Käselaibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung.

Mitbringen: Topf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 13.11.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 37,00 € incl. 15,00 € Materialbeitrag

26-G7009

Elixiere aus der Hildegard-Apotheke II

Johanna Eisner

An diesem Abend erfahren Sie, wie man verschiedene Elixiere nach den Rezepten der heiligen Hildegard herstellt, z. B. Frühjahrstrank, Petersilientrank, Andorn-Rahmsuppe, Andorn-Mischkräuter-Elixier, Flohsamenwein oder Hirschzungen-Elixier. Diese können auch im Kurs verkostet werden.

Mitbringen: Tasse, Schnapsglas, Teelöffel

Do, 14.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)

kundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Filzfilzens und die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten dieses faszinierenden Naturmaterials kennen. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Anschauungsobjekte stehen Ihnen außerdem im Kurs zur Verfügung.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Filzkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Die benötigte Filzwolle wird von der Kursleiterin gegen Gebühr zur Verfügung gestellt. Mitbringen: 2 alte Handtücher, Noppenfolie (wenn vorhanden), Nähgarn und Nähnaedel, Schere, kleine Schüssel, Schwamm, Seife und einen Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Di, 12.01.2027, 17.30 – 21.15 Uhr

Grundschule (Hintereingang),

Handarbeitsraum / 23,00 €

(Materialkosten nach Wollverbrauch ab 10,00 €)

26-K4017

Gartendeko aus Beton

Rita Kreuzer

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Betons und gestalten Sie individuelle Dekorationen für Ihren Garten. Ob Pflanzschalen aus Blättern, Blumenübertöpfe, dekorative Kugeln oder kleine Hingucker für jede Jahreszeit – Beton bietet nahezu unendliche Gestaltungsmöglichkeiten und lässt viel Raum für eigene Ideen und Kreativität. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Lassen Sie sich von zahlreichen Beispielen inspirieren und erschaffen Sie einzigartige Unikate für Ihren Garten oder als besonderes Geschenk. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Die handgefertigten Werkstücke müssen einige Tage aushärten und bleiben daher bis Montagabend vor Ort. Die genaue Uhrzeit für die Abholung wird im Kurs gemeinsam vereinbart.

Mitbringen: Arbeitskleidung, Handschuhe, Suppenlöffel, Rhabarberblätter, ggf. eigene Formen oder dekorative Elemente; altes Handtuch und ein Blumentopf, falls Sie den Blumenübertopf machen wollen

Fr, 02.10.2026, 16.00 – 18.15 Uhr

Garage von Familie Kreuzer

(Kemnath, Berndorf 1) / 12,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)



KULTUR – GESTALTEN

26-K3003

Gut Behütet - Filzkurs

Jana von Janso

Es gibt kaum etwas Angenehmeres an kalten Tagen als eine Mütze aus weicher Merinowolle. In diesem Kurs filzen Sie Ihre ganz persönliche Kopfbedeckung – von der klassischen Baskenmütze über einen lässigen Beanie bis hin zu modernen Hut- und Mützenformen. Alternativ können Sie auch einen wohltuenden Saunahut gestalten.

Sie bestimmen selbst über Farbe, Form und Design und erschaffen ein einzigartiges Unikat, das nicht nur wärmt, sondern auch Ihre Persönlichkeit widerspiegelt. Unter fach-

JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)





Christine Schubert

Georg-Horn-Straße 17
95478 Kemnath
09642 3363

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



*In Kooperation mit dem
„Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“*

26-A0006

Verbrauchermacht – Kann Einkaufen politisch sein?

Christina Ponader / Friedrich Wölfl

Kann man eigentlich „politisch“ einkaufen? Diese Frage will die Demokratie-Werkstatt im Netzwerk Inklusion in einem Projekt beantworten. Der „kritische Einkauf“ ist verbunden mit einem Brotzeit-Check.

Die Teilnehmer werden in Kleingruppen in verschiedenen Läden einkaufen. Die gleich-lautenden Einkaufszettel umfassen rund ein Dutzend Produkte. Jeder steht unter einem Aspekt, z. B. Preis, Bio-Produkte, Fairer Handel, regionale Produkte, Verpackungsmüll, Qualitätssiegel, Nährwertangaben, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Geleitet und begleitet wird das Projekt von Christina Ponader und Friedrich Wölfl von der Demokratie-Werkstatt.

Der anschließende Vergleich der Einkäufe im Bürgerzentrum ist das Kernstück des Projekts. Die Erfahrungen fließen in die Antwort auf die Themafrage ein: Könnten wir als Verbraucher beim Einkauf oder über Konsumverweigerung Herstellungsbedingungen und Qualität der Produkte langfristig steuern? Sind wir als bewusste Verbraucher eher mächtig oder ohnmächtig, wenn es um Lebensmittelqualität und Verbraucherschutz geht? Der Geschmacksvergleich ist bei der anschließenden gemeinsamen Brotzeit möglich. Teilnehmen können alle ab 14 Jahren – Menschen mit und ohne Behinderungen.

Sa, 07.11.2026, 09.00 – 14.00 Uhr
Bürgerhaus (Trautenbergstraße 8), Bürgersaal, 2. Stock
Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €)
Förderung durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben**



26-A2019

Aus alt mach neu: Wie richtig sanieren



Corinna Loewert / Yusuf Gökcel

Um ein Haus energieeffizienter zu machen, gibt es viele weitere Möglichkeiten. Eine Komplettisanierung kann den Energiebedarf halbieren. Der Wert der Immobilie und der Wohnkomfort wird gesteigert. Indem Sie Energie einsparen, senken Sie auch Ihren CO₂-Ausstoß – und schonen so Umwelt und Klima. In diesem Vortrag zeigen wir folgende Aspekte, wie man eine Sanierung angeht:

- Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung
- Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses
- Fenster- und/oder Türentausch
- Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung
- Einsatz von Erneuerbaren Energien
- Fördermittel für Sanierungen

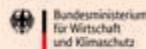
Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Zudem wird auf die kostenlosen oder sehr kostengünstigen Dienstleistungen des etz Nordoberpfalz in Kooperation mit der VZ Energieberatung als Vor-Ort-Beratung mit den Themen Gebäude, Heizungsaustausch und Photovoltaik informiert.

Mi, 25.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-02 / Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Besuchte 2023 den Kurs „Besser lesen lernen für Erwachsene“

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



„MINT am Samstag“ – Gemeinsam entdecken, forschen, experimentieren



MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Die Mitmach-Reihe „MINT am Samstag“ verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche für MINT zu begeistern und ihnen praxisnahe Einblicke in spannende Bereiche zu ermöglichen.

Koordinator ist der Verein „MINTerMacher Nordoberpfalz“ in Kooperation mit den regionalen Volkshochschulen. Die offenen Angebote werden von Bildungseinrichtungen in der gesamten Nordoberpfalz umgesetzt – insbesondere Schulen bringen ihr Fachwissen und Engagement ein. Alle interessierten Kinder und Jugendlichen dürfen sich anmelden, unabhängig auf welche Schule sie gehen – aber: die Plätze sind begrenzt. Je nach Angebot können Kinder und Jugendliche allein oder gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson teilnehmen.

Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (26-B0004).

26-B0005 3D-Druck



Mathias Frischholz

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, bei dem Material Schicht für Schicht aufgetragen und so dreidimensionale Gegenstände (Werkstücke) entstehen. Dabei erfolgt der schichtweise Aufbau computergesteuert aus einem oder mehreren Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen.

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson Erfahrungen im Zeichnen von Objekten mit Hilfe von „Tinkercad“ sammeln und dann ihr gezeichnetes Modell vom 3D-Drucker herstellen lassen.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 27.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-07 / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

26-B0006 MINT-Experimente für Kinder und Eltern Hermann Daubenmerkl



MINT - was ist das eigentlich? Was kommt hier auf meine Kinder zu, ist das was für sie? Was bedeutet „schülerzentriert“ und „handlungsorientiert“? Diesen Fragen wollen wir in einem Experimentiervormittag ganz praktisch nachgehen. Es werden Versuche aus den Bereichen Chemie und Physik durchgeführt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 5. Klasse

Sa, 13.03.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Realschule (Badstraße 9) / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

26-B0007

Programmieren von Micro-Controllern mit micro:bit



Mathias Frischholz

In diesem Kurs entsteht ein gemeinsamer Einstieg in die Welt der Mikrocontroller. Mit dem micro:bit werden einfache Programme, wie z. B. digitaler Würfel, Schrittzähler, Thermometer und andere kreative technische Ideen umgesetzt. Schritt für Schritt vermittelt der Kurs die Grundlagen des Programmierens mit Hilfe einer grafischen Blocksprache und zeigt, wie sich eigene Projekte direkt ausprobieren lassen. Die Teilnehmenden arbeiten im Team, tüfteln, testen und erleben, wie spannend digitales Gestalten sein kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier genügt.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 10.04.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-07 / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



Sprachen

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleichbleibenden Kosten:

ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.

8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.

6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und allgemeinen
Hinweise
am Ende des Programmhefts.

FRANZÖSISCH

26-S2004

**Cours de répétition
Mittelstufe B1****Christine Schubert**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Französisch-Grundkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz festigen und weiterentwickeln möchten. Besonders geeignet ist er für ehemalige Teilnehmende von Konversationskursen sowie für alle, die ihre Französischkenntnisse nach einer Lernpause wieder aktivieren wollen.

Im Kurs werden wichtige Grammatikthemen wiederholt, gefestigt und schrittweise erweitert. Gleichzeitig wird der Wortschatz ausgebaut und in vielfältigen Übungen angewendet. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Sprachverwendung, wobei auch Hörverstehen, Lesen und Schreiben gezielt trainiert werden. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit und Freude im Umgang mit der französischen Sprache zu gewinnen und die Kenntnisse auf dem Niveau B1 nachhaltig zu festigen.

Voraussetzung: solide Französischkenntnisse A2

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 12.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-V-03 / 86,00 €



SPANISCH

26-S4004

**Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Grundstufe A1****Christine Schubert**

Dieser Spanischkurs richtet sich an Teilnehmende der letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Spanisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Voraussetzung: Spanischvorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 13.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-V-03 / 86,00 €



TSCHECHISCH

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2026:
40 € Zuschuss für Tschechischkurse
für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2026 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40 €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden.

Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (**mindestens 7 Teilnehmer**) nicht erreicht wird, erhöht sich der Kostenbeitrag auf 107,50 €, abzüglich 40 € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 67,50 € bleibt.

Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!

26-S5009

**Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis****Lenka Dutzova**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 21.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-03 / 46,00 €
Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 67,50 €.)
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de

26-S5010**Tschechisch für Wiedereinsteiger A1****Grundstufe A1****Lenka Dutzova**

Sie haben schon einmal Tschechisch gelernt, fühlen sich aber aus der Übung? In diesem Tschechischkurs frischen Sie Ihre Kenntnisse systematisch auf. Sie beginnen mit den Grundlagen, wiederholen den wichtigsten Wortschatz sowie die Basisgrammatik und steigen zügig ins A1-Niveau ein – ideal für alle, die glauben, „alles vergessen“ zu haben, aber schneller vorankommen möchten als absolute Anfänger. In entspannter und lebendiger Atmosphäre üben und lernen Sie weiter Tschechisch. Der muttersprachliche Kursleiter frisst nicht nur Ihre Sprachkenntnisse auf, sondern gibt auch Einblicke in Land und Leute unseres Nachbarn. Kommen Sie einfach zum Kurs, es wird Ihr Leben bereichern.

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 21.10.2026, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-03 / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

**Zumba®Fitness****Grazyna Nickl**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

26-G1114

Mo, 21.09.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 50,00 €

26-G1115

Mo, 11.01.2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 9 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 45,00 €

26-G1116

Mo, 05.04.2027, 19.15 – 20.15 Uhr, 5 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 25,00 €

**GESUNDHEIT****FitMix****Grazyna Nickl**

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1111

Mo, 21.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 45,00 €

26-G1112

Mo, 11.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 40,50 €

26-G1113

Mo, 05.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 22,50 €

**Fitness-Boxing****Yevhenii Lukianchenko**

Fitness Boxen ist ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining. Mit einfachen Schlagkombinationen, Koordinations- und Konditionsübungen verbessern Sie Ausdauer, Kraft und Reaktionsfähigkeit. Der Kurs ist für Anfänger und alle geeignet, die sich auspowern und ihre Fitness steigern möchten. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Spaß und ein intensives Training – ganz ohne Sparring oder Körperkontakt. Ideal zum Stressabbau und für mehr Energie im Alltag! Mitbringen: Matte, Boxbandagen, Getränk

26-G1117

Fr, 25.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 45,00 €

26-G1118

Fr, 15.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 40,50 €



JETZT NEU

vhs Newsletter

**Immer bestens informiert.**

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)



Stott Pilates® und Zenga®**Level 1 + Level 2****Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

26-G1329

Mi, 11.11.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 30,00 €

**26-G1330**

Mi, 13.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 4 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 20,00 €

**26-G1331**

Mi, 07.04.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 30,00 €

**Discofox – Einsteigerkurs****Sven Müller „Tanzhexle“**

Tanzen lernen leicht gemacht!

Du hast Lust, endlich tanzen zu lernen, ohne Stress und mit ganz viel Spaß? Dann ist unser Discofox-Einsteigerkurs genau das Richtige für dich!

Discofox ist der Partytanz schlechthin – einfach zu lernen, vielseitig einsetzbar und perfekt für Hochzeiten, Geburtstage, Clubs oder jede Gelegenheit, bei der Musik läuft.

Keine Vorkenntnisse nötig! Lockeres und verständliches Lernen der Grundschriffe! Erste Drehungen und kleine Figuren! Gute Laune garantiert!

Da wir die Räume nicht alleine nutzen, ist es wichtig, separate Schuhe mitzubringen und diese vorher zu wechseln. Turnschuhe, Chucks oder andere Schuhe mit Gummisohle sind nicht zum Tanzen geeignet.

Mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

26-G2003

Mo, 26.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 45,00 €

26-G2004

Do, 14.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 29,00 €

26-G2005**Lady Style Bachata****Sven Müller „Tanzhexle“**

Workout kann jeder ... wir tanzen Lady Style Bachata! Tanzkurs ohne Partner? Perfekt!

Hier geht es nicht um Perfektion, nicht um „alles richtig machen“ und ganz sicher nicht darum, wer die eleganteste Drehung tanzt. Hier geht es um Bewegung, um Musik, um gute Laune und dieses kleine Urlaubsgefühl mitten im Alltag.

Die Bachata läuft, die Hüften bewegen sich fast von allein, und plötzlich fühlt sich der Raum ein bisschen nach Sommernacht an. Mal elegant, mal chaotisch, mal super sexy und manchmal einfach nur lustig. Denn Lady Style bedeutet auch: loslassen, lachen, ausprobieren und die Musik einfach genießen.

Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse, Tanzbegeisterte und Neugierige jeden Alters.

Da wir die Räume nicht alleine nutzen, ist es wichtig, separate Schuhe mitzubringen und diese vorher zu wechseln. Turnschuhe, Chucks oder andere Schuhe mit Gummisohle sind nicht zum Tanzen geeignet.

Mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Mo, 01.02.2027, 19.30 – 21.00 Uhr

Mi, 03.02.2027, 19.30 – 21.00 Uhr

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 29,00 €

26-G2006**Tanzkurs für alle Feste – Einsteigerkurs****Sven Müller „Tanzhexle“**

Ob Hochzeit, Geburtstag oder eine Party oder vielleicht hast du einfach nur Spaß an der Bewegung – mit klassischen Gesellschaftstänzen bist du für jeden Anlass bestens vorbereitet! In unserem Einsteigerkurs lernst du die Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer (evtl. Blues) und natürlich den Discofox.

Was dich erwartet: Grundschriffe & leichte Figuren, Rhythmusgefühl und Körperhaltung, Führen & Folgen – mit Spaß und System, Hilfestellungen und Tipps und das in lockerer Atmosphäre.

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Da wir die Räume nicht alleine nutzen, ist es wichtig, separate Schuhe mitzubringen und diese vorher zu wechseln. Turnschuhe, Chucks oder andere Schuhe mit Gummisohle sind nicht zum Tanzen geeignet.

Mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Do, 24.06.2027, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 45,00 €

vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Absolvierte 2016 den Kurs „Schweißen live“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

www.vhs-tirschenreuth.de

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Vivian Vogl

Mit wohlthuenden 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 rückschonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

26-G3125

Di, 12.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3126

Di, 06.04.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

Rückenfit – Rückenkräftigung

Yevhenii Lukianchenko

Mit wohlthuenden 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 rückschonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

26-G3127

Fr, 25.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 55,00 €

26-G3128

Fr, 15.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 49,50 €

Hatha-Yoga (KK)

Vivian Vogl

Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften 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 in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken, Yogablock

26-G4148

Mi, 13.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G4149

Mi, 07.04.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

Qi Gong

Anita (Jian-Ping) Kopp

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungskunst. Sie gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Bewegungen sowie bewusste Atmung wird die Lebensenergie Qi im Körper harmonisiert und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Qi Gong baut Stress ab, fördert die Konzentration und bringt innere Ruhe. Es löst Muskelverspannungen, bringt den Kreislauf in Schwung und hilft gegen Schlafstörungen. Zudem richtet es die Wirbelsäule auf, fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn, versetzt Körper und Geist in Entspannung. Qi Gong bringt Seele, Geist und Körper in Balance.

In meiner Heimat China ist Qi Gong ein beliebter Volkssport. Die Menschen praktizieren diese Bewegungskunst täglich am Morgen in größeren Gruppen in Parks mit Musik.

Qi Gong ist für jeden und jedes Alter geeignet und leicht erlernbar ohne jegliche Ausrüstung. In diesem Kurs lernen Sie diese Bewegungskunst mit Freude und Leichtigkeit.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken, Matte

26-G4211

Di, 22.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 55,00 €

26-G4212

Di, 12.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 49,50 €

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 7 bis 10 Monate)

Andrea Kick

Die Babys werden mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Isomatte, dichte Unterlage, Massageöl, Handtuch

26-G5010

Do, 01.10.2026, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin (Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 69,00 €



26-G5011

Do, 04.03.2027, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin (Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 69,00 €



Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 6 Wochen bis 6 Monate)

Andrea Kick

Die Babys werden mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Isomatte, dichte Unterlage, Massageöl, Handtuch

26-G5012

Do, 01.10.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin (Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 69,00 €



26-G5013

Do, 04.03.2027, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin (Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 69,00 €



KULTUR – GESTALTEN

Aquarellmalerei

Kreativ mit Farbe und Wasser

Elham Howeizi

Tauchen Sie in die Welt der Aquarellmalerei ein und entdecken Sie, wie aus Wasser, Farbe und Kreativität lebendige Bilder entstehen. Der Kurs vermittelt Anfängern die wichtigsten Grundlagen und gibt Fortgeschrittenen neue Impulse, um ihre Technik und ihren persönlichen Stil weiterzuentwickeln. Ob Landschaft, Blumen, Stillleben oder Porträt – mit abwechslungsreichen Motiven gestalten Sie eigene Aquarelle und lernen dabei Komposition, Farbwirkung sowie den sicheren Umgang mit Material und Technik kennen. Eigene Fotos oder Vorlagen können gerne mitgebracht und in der gewünschten Größe umgesetzt werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Mitbringen: Aquarellpapier oder Aquarellkarton in beliebiger Größe z.B. A3 oder A4, möglichst hochwertige Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, Buntstifte in Wunschfarben, zwei weiche, runde Aquarellpinsel (z. B. Größe 4 und 10), ein Wasserbecher, ein Stofftuch oder Küchenpapier, eine Aquarellfarbpalette oder ein Teller zum Mischen, ein Föhn sowie Tischschutz (beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte)

26-K1003

Do, 12.11.2026, 18.00 – 20.15 Uhr, 6 x Realschule (Badstraße 9), Zeichensaal / 72,00 €



26-K1004

Fr, 29.01.2027, 18.00 – 20.15 Uhr, 6 x Realschule (Badstraße 9), Zeichensaal / 72,00 €



JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)





Silvia Scharnagl

Wiesenstraße 25
95692 Konnersreuth
09632 2268

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Fitness Mix

Silvia Scharnagl

Dieser Kurs bietet ein gezieltes, intensives und abwechslungsreiches Training für Bauch, Beine und Po. Aerobic-orientiertes Workout ohne komplizierte Schrittfolgen im Bereich der Fettverbrennung und Figur-Optimierung mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z. B. Step, Hantel oder Gymstiek.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1123

Mi, 23.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €



26-G1124

Mi, 13.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 40,00 €



Jumping®Fitness – Einsteiger

Nadine Wolf

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für jeden geeignet, eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Einsteiger-Kurs mit gemäßigter Intensität!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1125

Mo, 05.10.2026, 17.30 – 18.15 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Grundschule, vhs-Zimmer / 51,00 €



26-G1126

Mo, 11.01.2027, 17.30 – 18.15 Uhr, 8 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 51,00 €



26-G1127

Mo, 05.04.2027, 17.30 – 18.15 Uhr, 5 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 31,90 €



Jumping®Fitness

Nadine Wolf

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für jeden geeignet, eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

26-G1128

Mo, 05.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Grundschule, vhs-Zimmer / 68,00 €



26-G1129

Mo, 11.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 68,00 €



26-G1130

Mo, 05.04.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 42,50 €



26-G1131

Selbstverteidigung

Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre

Harald Fichtner

Sie wollen sich sicherer fühlen? In Ihrer Stadt, am Abend, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt.

In diesem praxisorientierten Intensivkurs lernen Sie wenige, aber effiziente Techniken durch vielfaches Üben in verschiedenen Angriffssituationen. Sie machen die Erfahrung, nicht wehrlos zu sein, und gewinnen dadurch an Sicherheit und Selbstvertrauen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Do, 18.02.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x
Grundschule, Turnhalle / 20,00 €



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den
Kurs „Besser lesen
lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

Pilates

Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

26-G1332

Di, 22.09.2026, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 37,50 €



26-G1333

Di, 12.01.2027, 18.30 – 19.15 Uhr, 9 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 33,75 €



Aquarobic

Silvia Scharnagl

Dieses Training gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskeln, festigt das Bindegewebe und verbessert Ihre Fitness ohne die Gelenke und den Rücken zu belasten. Mit Beinschwimmer und Auftriebsgürtel wird im brusttiefen sowie im tiefen Wasser trainiert. Bei Herzkreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt! Mitbringen: Schwimmkleidung

26-G1640

Sa, 26.09.2026, 13.00 – 14.00 Uhr, 8 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 48,00 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

26-G1641

Sa, 16.01.2027, 13.00 – 14.00 Uhr, 8 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 48,00 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

Line-Dance just for fun –Anfängerkurs

Martina Dobner

In diesem Kurs werden einfache Tänze überwiegend zu Countrymusik erlernt. Die dazu nötigen Schritte werden in kurzen, einprägsamen Sequenzen dargestellt und gleich in die Praxis umgesetzt.

Ziel ist es, möglichst bald zu schönen Country-Liedern in der Gruppe mittanzten zu können und Spaß an Bewegung, Musik und Gemeinschaft zu haben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

26-G2205

Do, 24.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Konnersreuth, Hotel Weißes Ross
(Therese-Neumann-Platz 4) / 45,00 €



26-G2206

Do, 14.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Konnersreuth, Hotel Weißes Ross
(Therese-Neumann-Platz 4) / 40,50 €



Rückenfit – Rückenkräftigung

Yevhenii Lukianchenko

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 rückschonende 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.

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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

26-G3132

Do, 24.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 55,00 €



26-G3133

Do, 14.01.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 9 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 49,50 €



Hatha-Yoga am Morgen (KK)

Sieglinde Indra

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften 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 in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Gymnastikmatte, Decke, Yogablock

26-G4150

Mo, 28.09.2026, 09.30 – 10.45 Uhr, 8 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G4151

Mo, 11.01.2027, 09.30 – 10.45 Uhr, 10 x
Grundschule, vhs-Zimmer / 68,75 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



**26-K4018****Handlettering****Kreative Buchstabenkunst & farbenfrohe Hintergründe****Waltraud Bartl**

In diesem zweitägigen Kurs entdecken Sie die kreative Welt des Handletterings und gestalten ausdrucksstarke Schriftkunstwerke. Sie lernen die Grundlagen des Schriftaufbaus kennen, üben verschiedene Lettering-Techniken und verleihen Ihren Schriftzügen mit Blending, Schatten, Outlines und weiteren Effekten mehr Tiefe. Ergänzt werden Ihre Werke durch farbenfrohe Hintergründe, zum Beispiel im Aquarellstil. Schritt für Schritt entsteht ein individuell gestalteter Spruch – ideal als Karte, Bild oder persönliches Geschenk. Sie erhalten ein ausführliches Manuskript mit Vorlagen und Beispielen. Die wichtigsten Materialien können mitgebracht oder im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Beispielbilder von Brushpens finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger mit Freude am kreativen Gestalten. Grundkenntnisse im Handlettering sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner, evtl. weißer Gel-/Kreidestift und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Mo, 30.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x

Grundschule / 44,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 €)

26-K4019**Papierwerkstatt – Pop-Up-Karten****Katharina Schicker**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pop-Up-Karten und lassen Sie Papier lebendig werden! Mit einfachen Falt-, Schneide- und Klebetechniken gestalten Sie außergewöhnliche Gruß- und Geburtstagskarten mit beeindruckenden dreidimensionalen Effekten. Beim Öffnen der Karten entfalten sich überraschende Motive und kleine Kunstwerke, die garantiert für Begeisterung sorgen.

Der Kurs vermittelt verschiedene Grundlagen und Gestaltungsmöglichkeiten der Pop-Up-Technik und bietet viel Raum für kreative Ideen. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: evtl. persönliche Fotos oder Motive, Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Di, 02.03.2027, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule / 16,50 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und allgemeinen
Hinweise
am Ende des Programmhefts.



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

Lernort Volkshochschule

Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de



Elena Keim
Friedenfelder Straße 1
92703 Krummennaab
09682 1829740

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Line-Dance

Luise Stock

Der amerikanische Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang“. Die festgelegten und sich wiederholenden Schrittkombinationen werden in Linien neben- und hintereinander getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination. Geringe Vorkenntnisse in Line-Dance erforderlich.

26-G2207

Di, 06.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 54,00 €



26-G2208

Di, 12.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 60,75 €



Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Daniela Witzl

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 rückerhaltende 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.

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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Thera-Band, Redondoball (22 cm)

26-G3129

Mi, 30.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



26-G3130

Mi, 20.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



KULTUR – GESTALTEN

Keramik selbst gestaltet - Töpfern

Ursula König

Ob Anfängerin, Anfänger oder bereits mit Erfahrung im Umgang mit Ton – dieser Kurs bietet zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das kreative Arbeiten mit Keramik. In entspannter Atmosphäre gestalten Sie individuelle Werkstücke ganz nach Ihren eigenen Ideen.

Es können unter anderem Stelen, Kugeln mit oder ohne Durchbrüche, Lichthäuser, Vasen, kleine Feuer- und Lichtschalen, Krüge, Pflanzgefäße, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren entstehen. Fortgeschrittene haben zudem die Möglichkeit, größere Projekte wie Skulpturen zu verwirklichen. Auch die beliebte Gartenkeramik kommt nicht zu kurz.

Glassteine und Metallteile können in die Arbeiten integriert werden. Zahlreiche Bilder und Beispiele auf der Internetseite der VHS beim Kurs dienen als Inspiration und unterstützen die Umsetzung eigener Ideen. Der Kurs bietet viel Raum für Kreativität und individuelles Gestalten.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

26-K2003

Mo, 26.10.2026, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 - 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 54,60 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 40,00 €)

26-K2004

Mo, 08.03.2027, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 - 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 54,60 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 40,00 €)

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte einen von 476.000
vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

**Christa Stahl**

Weiherweg 27
95508 Kulmain
09642 3447

Anmeldung:
09631 88-205

**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT****26-A1009****Schafkopf – Grundkurs & Auffrischung****Steffi Kreutzer**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das bayerische Kultspiel Schafkopf von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Gemeinsam üben wir die Grundregeln, das Ansagen und Reizen, die verschiedenen Spielarten (Sauspiel, Wenz, Solo) sowie grundlegende Taktik- und Spielstrategien.

Der Kurs ist praxisorientiert: Nach kurzen Erklärungen wird sofort gespielt, sodass das Gelernte direkt angewendet werden kann. Anfänger/-innen erhalten eine verständliche Einführung, während Wiedereinsteiger/-innen ihre Kenntnisse festigen und erweitern. Ziel ist es, am Ende sicher mitzuspielen, typische Spielsituationen einschätzen zu können und vor allem: Spaß am gemeinsamen Karteln zu haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bayerisches Blatt (Schafkopf/Kartenset mit 32 Karten) und Notizblock und Stift zum Mitschreiben der Regeln und Strategien

Mo und Do, 05.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
Grundschule / 33,00 €

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Absolvierte 2016 den
Kurs „Schweißen live“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

**GESUNDHEIT****26-G3131****Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)****Brigitte Schilling**

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 rügenschonende 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.

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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen

Di, 16.02.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 55,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G4015**Autogenes Training (KK)****Brigitte Schilling**

Das „Autogene Training“ ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die vor ca. 100 Jahren von dem deutschen Arzt J. H. Schulz ins Leben gerufen wurde. Dabei wird mit eigenen suggestiven – das heißt, selbst beeinflussenden – Kräften körperliche und seelische Entspannung herbeigeführt.

In diesem Kurs erlernen Sie sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch die praktische Entspannungstechnik in mehreren Varianten, so dass Sie diese im Anschluss problemlos unter verschiedenen Bedingungen in Ihren Alltag integrieren können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen

Di, 29.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 48,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G7011**Hildegard-Medizin gegen Schmerzen****Johanna Eisner**

Schmerzmittel und die richtige Ernährung gegen Schmerzen in der Hildegard-Medizin

Mitbringen: Tasse, Löffel, Schnapsglas

Do, 22.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)

26-G7012

Fasten und Fastenkrisen

Johanna Eisner

Durch Fasten wird die innere „Müllabfuhr“ angeregt. Der Körper kann sich entgiften und seine Abwehrkräfte stärken. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über Fastenkrisen während des Fastens und erfahren, wie Sie damit umgehen können.

Mitbringen: Tasse, Löffel, Schnapsglas

Di, 12.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)

26-G8009

Naturkosmetik selbst herstellen – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Karin Holleis

Spaß, Kreativität und natürliche Pflege zum Selbermachen! – An diesem Nachmittag stellen wir gemeinsam duftende Naturkosmetik her, wie Lippenpflege, Badesalz oder Creme. Dabei lernst du natürliche Zutaten kennen und nimmst deine selbstgemachten Produkte mit nach Hause.

Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Sa, 17.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Grundschule / 12,00 € (Materialkosten 8,50 €)

(Schüler-Ermäßigung bereits berücksichtigt)



KULTUR – GESTALTEN

26-K4020

Papierwerkstatt – Pop-Up-Karten

Katharina Schicker

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pop-Up-Karten und lassen Sie Papier lebendig werden! Mit einfachen Falt-, Schneide- und Klebetechniken gestalten Sie außergewöhnliche Gruß- und Geburtstagskarten mit beeindruckenden dreidimensionalen Effekten. Beim Öffnen der Karten entfalten sich überraschende Motive und kleine Kunstwerke, die garantiert für Begeisterung sorgen.

Der Kurs vermittelt verschiedene Grundlagen und Gestaltungsmöglichkeiten der Pop-Up-Technik und bietet viel Raum für kreative Ideen. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: evtl. persönliche Fotos oder Motive, Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Fr, 11.12.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule / 16,50 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

26-K5008

Singen als Lebenselixier

Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens und Chantens

Heidi Karger

Singen tut gut – und gemeinsames Singen kann zu einer echten Kraftquelle werden. In diesem Kurs entdecken Sie die wohltuende Wirkung des heilsamen Singens und Chantens. Ganz ohne Leistungsdruck und ohne den Anspruch, „schön“ oder „richtig“ singen zu müssen, lassen Sie Ihre Stimme erklingen und erleben, wie Singen Körper, Geist und Seele berührt.

Einfache Kraft- und Herzenslieder aus verschiedenen Kulturen laden Sie dazu ein, in die Freude am gemeinsamen Singen einzutauchen. Die kurzen Melodien und Texte sind leicht erlernbar und werden wiederholt gesungen, sodass ihre meditative und stärkende Wirkung spürbar werden kann.

Singen entspannt, schenkt neue Energie, hebt die Stimmung und fördert das Gefühl von Verbundenheit und innerer Lebendigkeit.

Dieser Kurs ist eine Einladung, zur Ruhe zu kommen, das Herz zu öffnen und die eigene Stimme als Quelle von Freude und Wohlbefinden zu entdecken.

Kommen Sie, wie Sie sind, und nehmen Sie mit, was Ihnen guttut!

Es sind keine Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse erforderlich – nur die Freude am Singen und die Bereitschaft, sich auf diese gemeinsame Klangreise einzulassen.

Do, 29.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Grundschule / 10,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)





Alexandra Burger

Themenreuth 22
95666 Leonberg
09633 9236199

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Pilates

Anja Hofmann

Durch die Pilates-Prinzipien Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle, Präzision und Zentrierung wird die korrekte Ausführung der Pilates-Grundübungen erlernt. Fernab der Devise „höher, schneller, weiter“ wird bei Pilates die Tiefenmuskulatur durch Anspannung des „Powerhouses“ bereits bei kleinen Bewegungsausmaßen gestärkt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk, Matte

26-G1334

Di, 12.01.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x
Jugendheim / 40,00 €

26-G1335

Di, 06.04.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x
Jugendheim / 25,00 €

Nordic Walking

Harald Fichtner

Nordic Walking ist ein fitness-orientiertes Ganzkörpertraining, das wesentlich effektiver ist als Walking ohne Stöcke. Dabei werden sowohl Ausdauer und Kraft als auch Beweglichkeit und Koordination geschult. Der Bewegungsapparat wird entlastet und Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich werden gelöst. In diesem Kurs erhalten Einsteiger eine Einführung in die wichtigsten Grundtechniken des Nordic Walking. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können Technik und Kondition weiter verbessern.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Bei Bedarf können Nordic Walking-Stöcke ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

26-G1513

Do, 24.09.2026, 07.30 – 08.30 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Wasserhaus – Funkmast / 22,50 €

26-G1514

Do, 08.04.2027, 07.30 – 08.30 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Wasserhaus – Funkmast / 22,50 €

26-G8010

Make-up für den Alltag

Martina Würll

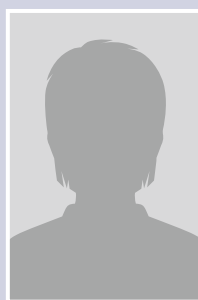
Die meisten Frauen haben Probleme, sich zeitsparend, aber typgerecht für den Alltag zurecht zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit einfachen Hilfsmitteln und Tricks einen alltagstauglichen, schicken Look bekommt. Egal, ob mit viel oder wenig Aufwand, man kann für jeden Typ, jedes Bedürfnis oder jeden individuellen Geschmack das Passende finden.

Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Mi, 12.05.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Jugendheim / 11,00 €



N. N.

Mähring

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Pilates

Constance Schöner-Scharnagl

Pilates verbindet Körper und Geist und ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung bewusst aufeinander abgestimmt werden.

Im Mittelpunkt stehen die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Durch gezielte Anspannung dieser Muskelgruppen wird die Körpermitte („Powerhouse“) aktiviert.

Das Training umfasst kontrollierte und fließende Bewegungsabläufe und setzt Schwerpunkte auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen

26-G1337

Mi, 30.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Turnhalle Großkonreuth / 50,00 €

26-G1338

Mi, 20.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Turnhalle Großkonreuth / 50,00 €



KULTUR – GESTALTEN

Schmuckwerkstatt - Wochenendkurs

Brigitte Breusch-Veitinger

Guter Schmuck braucht keine Brillanten. Er braucht kreative Ideen und gute Umsetzung. In der Goldschmiedewerkstatt zeigt Ihnen die Gold- und Silberschmiedemeisterin alte Handwerkstechniken, z. B. sägen, feilen, schmieden, löten, Bleche walzen und Draht ziehen. Sie wenden diese bei der Herstellung Ihres Schmuckstücks an. In diesem Sinne - machen Sie sich an die Arbeit! Gut geeignet als Geschenkutschein. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt.

Eine Abmeldung ist nur bis mindestens 2 Arbeitstage vor Kursbeginn möglich!

Mitbringen: Schreibzeug, Schere, Schürze, Ideen und Wünsche für Schmuckstücke

26-K4021

Fr, 23.10.2026, 17.00 – 20.30 Uhr

Sa, 24.10.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Atelier im alten Zollhaus

(Zollstraße 109) / 92,00 €

26-K4022

Fr, 22.01.2027, 17.00 – 20.30 Uhr

Sa, 23.01.2027, 09.30 – 17.00 Uhr

Atelier im alten Zollhaus

(Zollstraße 109) / 92,00 €



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2023 den
Kurs „Besser lesen
lernen für Erwachsene“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



Erika Trapp

Josef-Siller-Straße 24
95666 Mitterteich
09633 4273

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



In Kooperation mit dem
„Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“

26-A0007

„Was kostet eigentlich ein
Glas Leitungswasser?“

Eine Fahrt der Demokratie-Werkstatt für alle
Friedrich Wöfl / Christina Ponader

Wie steht es um das Wasser in unserem Landkreis? Eine Antwort dazu sucht die „Demokratie-Werkstatt für alle“ im Netzwerk Inklusion bei einer Erkundungsfahrt. Wir lassen uns von Fachleuten erläutern, ob es genug Wasser gibt und wo es eventuell Gefahren ausgesetzt ist. Ein Wasserwart wird uns erklären, wie er die Qualität des Wassers in seiner Gemeinde sicherstellt und ob er Probleme mit dem Abwasser hat. In einer Abfüllanlage fragen wir nach, was man unter „reinem Mineralwasser“ versteht. Beim abschließenden Imbiss können wir die Frage diskutieren, ob das Wasser jetzt eigentlich zu teuer oder zu billig ist und warum wir mit diesem Lebensmittel sorgsam und sparsam umgehen sollten. Über ein Online-Tool wollen wir zeigen, wie man den individuellen Wasser-Fußabdruck errechnen kann.

Sa, 24.04.2027, 09.00 – 14.00 Uhr

Lebenshilfe-Schule (Waldsassener Straße 9)

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €) inkl. kleiner Imbiss
Förderung durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“.

Gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms



Demokratie leben!



26-A2021**Digitale Sicherheit im Alltag
Risiken erkennen und sich wirksam schützen
Gloria Görner-Degasperi**

Internet, Smartphone und Computer prägen unseren Alltag – privat wie beruflich. Die digitale Vernetzung bietet viele Vorteile, bringt jedoch auch Risiken mit sich. Cybercrime gehört inzwischen zum festen Begleiter neuer Technologien. Umso wichtiger ist es, typische Gefahren zu kennen und richtig einschätzen zu können.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über zentrale Deliktsbereiche der Internetkriminalität und erfahren, wie Sie sich im Umgang mit digitalen Medien wirksam schützen können. Kriminalhauptkommissarin Frau Görner-Degasperi (Kripo Weiden) vermittelt praxisnah, wie Sie in kritischen Situationen angemessen reagieren und welche Schritte sinnvoll sind. Zudem lernen Sie aktuelle Präventionsangebote kennen und erhalten konkrete Hinweise für mehr Sicherheit im Netz.

Di, 10.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Mittelschule / Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

26-A3012**Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!****Dr. Mariya Ransberger**

Jeder von uns kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Niemand ist gefeit. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehegatten und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren.

Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas ungeregelt bleibt – diese und andere Fragen werden im angebotenen Seminar eingehend besprochen.

Das Ziel des Seminars ist die erste Orientierung rund um die Fragen zur Vollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament.

Do, 14.01.2027, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule / 18,00 €

siehe auch Tirschenreuth - Ökonomie, Recht, Finanzen und Außenstelle Erbendorf

**GESUNDHEIT****BodyFitness für Einsteiger****Sabine Reif**

In dieser Stunde steht der gesundheitliche Nutzen eines gezielten Muskelaufbaus im Vordergrund: Mehr Stabilität, bessere Haltung und ein aktiver Stoffwechsel.

Wir arbeiten mit funktionalen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten, sodass die Stunde auch ideal für Einsteiger geeignet ist. Ergänzend sorgen Redondobälle, Therabänder und Hanteln für abwechslungsreiche Trainingsreize. Mit sanftem Dehnen und bewusstem Entspannen klingt die Stunde harmonisch aus. Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1139

Mo, 21.09.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**26-G1140**

Mo, 11.01.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**26-G1141**

Mo, 05.04.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 27,00 €

**Intervall Workout – HiKiBox®****Constance Schöner-Scharnagl**

Ein Ganzkörpertraining in Intervallform mit kürzeren Belastungszeiten und integrierten Low-Impact-Kickbox-Übungen. Schlag- und Kicktechniken werden miteinander kombiniert und zum Takt der Musik ausgeführt.

Das Training beinhaltet Intervallphasen mit Belastungs- und Entlastungswechsel. Kräftigungsübungen auf der Matte sind ebenfalls Bestandteil der Stunde. Elemente aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining werden kombiniert.

Eine gewisse Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

26-G1142

Mo, 28.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**26-G1143**

Mo, 18.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**JETZT NEU
vhs Newsletter****Immer bestens informiert.**

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)



Zumba®Kids (5 bis 11 Jahre)**Manuela Sigl-Pilsak**

Die speziell für Kinder (5 bis 11 Jahre) entwickelten Zumba Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Sie fördern die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regen den Stoffwechsel an und verbessern die Koordination.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

26-G1144

Di, 22.09.2026, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 37,50 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**26-G1145**

Di, 12.01.2027, 16.45 – 17.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 30,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**Flexibar-Workout****Carola Röder**

Die Tiefenmuskulatur stärken durch gezielte Übungen mit dem Flexibar!

Durch die in Schwingung erbrachte Vibration des Flexistabes wird eine reflektorische Anspannung des Rumpfes hervorgerufen, die sich auf den gesamten Halteapparat auswirkt. Das verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern kräftigt auch den Rücken und löst Verspannungen. Die Intensität der Schwingungen und der dazu ausgeführten Übungen steigern Stoffwechsel und Herzfrequenz - ein ideales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch die Koordination angesprochen wird. Nicht zuletzt werden auch Beckenboden- und Bauchmuskulatur trainiert.

Die Flexibar werden von der vhs gestellt. Ein eigenes Gerät darf natürlich auch gerne benutzt werden.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

26-G1148

Di, 29.09.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 50,00 €

26-G1149

Di, 26.01.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 7 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 35,00 €

26-G1150

Di, 06.04.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 30,00 €

Pound Workout**Ilona Gruber**

Pound Workout ist ein intensives Ganzkörper-Training mit Einflüssen aus Pilates, Aerobic und Tanz. Durch das Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio und Kraft-einheiten werden Balance und Symmetrie trainiert, jede Muskelgruppe des Körpers geformt und in relativ kurzer Zeit viele Kalorien verbrannt. Für das Training werden „Ripstix“, vergleichbar mit Schlagzeugstöcken, verwendet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

26-G1151

Di, 22.09.2026, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 20.10.2026)
Campingplatz (Großbüchlberg 32) / 41,25 €

26-G1152

Di, 12.01.2027, 18.00 – 18.45 Uhr, 9 x
Campingplatz (Großbüchlberg 32) / 37,15 €

Fit Mix**Doris Gimmel**

Nach einem intensiven Cardio-Workout folgen gezielte Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Tubes, Gewichte, Redondo-Ball und Thera-Band verstärken nochmals die Wirkung für die Muskulatur. Mit Einheiten aus dem Rückentraining wird Alltagsbelastungen entgegen gewirkt. Stretching und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Dabei kommen auch Abwechslung und Spaß nicht zu kurz!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1153

Do, 17.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Do, 22.10. und 19.11.2026)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

26-G1154

Do, 14.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 54,00 €

**Senioren-Fit am Vormittag****Bettina Steckermeier**

Fitness-Training ist keine Frage des Alters!

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Denn eine gefestigte Muskulatur stabilisiert die Gelenke und den Rücken. Ein regelmäßiges Training fördert das Wohlbefinden und die Beweglichkeit. Die Übungen werden mit Musik gestaltet und verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Auch für Männer sehr gut geeignet.

Mitbringen: Gymnastikmatte, lockere Sportkleidung, Socken, Getränk

26-G1155

Di, 22.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

26-G1156

Di, 12.01.2027, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 36,00 €

26-G1157

Di, 06.04.2027, 10.00 – 11.00 Uhr, 5 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 22,50 €



Body-Workout**Marina Schiffmann**

Nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten folgt ein effektives Ganzkörpertraining, zum Teil mit Hanteln oder Tubes, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1158

Fr, 02.10.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

26-G1159

Fr, 15.01.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 13 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 58,50 €

**Pilates mit Kleingeräten****Ilona Gruber**

Pilates – sanft, effektiv und körperbewusst
Mit Bällen, Bändern & Co stärken wir gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessern die Haltung und sorgen für ein neues, intensives Körpergefühl.

Mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. 2 kleine Kissen

26-G1339

Mo, 21.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Mo, 19.10.2026)
Campingplatz (Großbüchlberg 32) / 55,00 €

26-G1340

Mo, 11.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x
Campingplatz (Großbüchlberg 32) / 49,50 €

26-G1516**Fitness im Freien****Sabine Reif**

Dieser Outdoor-Kurs verbindet abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Nordic Walking. Bei trockenem Wetter findet ein effektives Ganzkörperworkout an der frischen Luft statt, bei schlechterem Wetter gehen wir gemeinsam Nordic Walken.

Beim Ganzkörperworkout stehen Beweglichkeit, Koordination sowie Kräftigungsübungen für den gesamten Körper im Mittelpunkt. Beim Nordic Walking trainieren wir gelenkschonend den ganzen Körper. Durch den Einsatz der Nordic Walking-Stöcke werden neben den Beinen auch Arme, Schultern und Rücken aktiviert. Es wird die Ausdauer verbessert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die aufrechte Körperhaltung gefördert.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Nordic Walking-Stöcke, Getränk

Mo, 31.05.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 x
Treffpunkt: Stadtpark Wiendlwiese
(Zugang Marktplatz 5) / 31,50 €

26-G2209**Hawaiianischer Hula Tanz – Anfänger****Anja Zeis**

Erleben Sie den Südsee-Zauber mit den wohltuenden Klängen aus Hawaii. Die Musik ist Balsam für die Seele und gleichzeitig werden auch Bauch, Beine und Po gestrafft. Wir erlernen die Grundzüge des Hula-Tanzes und üben mit Spaß und Freude eine schöne Choreographie ein. Hula tanzen ist leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Es wird kein Tanzpartner benötigt.

Mitbringen: Rock, Umhängetuch und Socken

Fr, 09.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 22,00 €

**Rücken- und Faszientraining****Isabell Grimm**

Faszien sind bindegewebige Hüllen aus Kollagen. Diese durchziehen unseren gesamten Körper. Faszien umhüllen und stützen Muskeln, Knochen sowie Nerven und Organe. Im Faszientraining werden in vielfältigen Bewegungen – Kräftigung, Gleichgewicht, Mobilisation und Ausdauer – die Faszien trainiert und mobilisiert. Ziel des Kurses ist es, die Faszienrolle sicher anwenden zu können sowie die Beweglichkeit der Faszien zu erweitern.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Tennisball

26-G3013

Do, 01.10.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 55,00 €

26-G3014

Do, 14.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 55,00 €

**Rückenfit – Rückenkräftigung****Yevhenii Lukianchenko**

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 rückschonende 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.

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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

26-G3134

Mi, 23.09.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 55,00 €

26-G3135

Mi, 13.01.2027, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 x
Grundschule, Turnhalle / 49,50 €

Shinrin Yoku – Baden in der Waldluft**Rosa Neudert**

Achtsamer Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zur Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven aufzufüllen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, nur bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter fällt er aus. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlage, Getränk, Mückenschutz

26-G4004

Sa, 22.05.2027, 15.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei
Großensterz (95666 Mitterteich) / 16,50 €

26-G4005

Sa, 26.06.2027, 15.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei
Großensterz (95666 Mitterteich) / 16,50 €

26-G4006

Sa, 24.07.2027, 15.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei
Großensterz (95666 Mitterteich) / 16,50 €

„Yoga meets Pilates“**Carola Röder**

„Yoga meets Pilates“ – das ist eine Kombination aus Anspannung und Entspannung. Aus dem Yoga stammen die Halte-, Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem „Powerhouse“ vereint werden. Beides zusammen zielt auf die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch die langsam fließenden Übungen gestärkt werden. Nach und nach sorgt das Training für eine verbesserte Körperhaltung und Körperwahrnehmung, auch Kreislauf und Koordination profitieren von diesem Programm. Entspannungsübungen und Fasziendehnung runden die Stunde ab.

Mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk

26-G4158

Mi, 30.09.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x

Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 50,00 €

26-G4159

Mi, 27.01.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 7 x

Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 35,00 €

26-G4160

Mi, 07.04.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x

Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 30,00 €

26-G4161

Mi, 09.06.2027, 17.15 – 18.15 Uhr, 4 x

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 20,00 €



Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und
allgemeinen Hinweise
am Ende des Programmhefts.

26-G4162**Yoga im Flow – Vinyasa****Carola Röder**

Vinyasa – in einer speziellen Weise angeordnet. In diesem kräftigen Yoga-Stil gilt die Aufmerksamkeit nicht der Asana allein, sondern auch den fließenden Verbindungen. Durch das Hineingleiten, Verweilen und Auflösen hin zu einer neuen Haltung entsteht ein regelrechter „Yoga-Tanz“. Dabei ist es ein Fließen von Achtsamkeit und Konzentration, öffnet den Geist und lässt die Gedanken fliegen. Träger dieser Bewegungen ist der Atem, der in die Asana einleitet, hält und wieder ausleitet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, kleines Kissen, Getränk

Mi, 09.06.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 20,00 €

Hatha-Yoga – Grundkurs**Otto Ruderisch**

Von grundlegenden Asanas zu sinnvollen Übungssequenzen! – Im Kurs verwendete Hilfsmittel (Bolster/Decken etc.) ermöglichen den Übenden eine Verbesserung ihrer körperlichen Aus- und Aufrichtung. Spezielle (Yoga-) Stühle gestatten es, z. B. auch herausfordernde Asanas leichter und länger zu halten und dadurch eine tiefere Entspannung und Atmung zu erfahren. Weniger Stress, mehr Mobilität und Kraft sowie erlebte Regeneration.

Für Anfänger und bereits Praktizierende geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

26-G4165

Mi, 14.10.2026, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 55,00 €

26-G4166

Mi, 13.01.2027, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 55,00 €

Dynamische Hatha-Yoga-Praxis**Otto Ruderisch**

Ziel des Kurses ist eine präzise Aufrichtung und Ausrichtung in den einzelnen Asanas, aneinander gereiht zu einer sinnvollen effektiven Übungssequenz. Hilfsmittel (z. B. spezielle Yoga-Stühle oder Bolster) unterstützen diesen Prozess und erlauben es den Praktizierenden, auch in intensiveren Asanas länger und entspannter zu bleiben. Wir erfahren den Yoga in größerer Tiefe: energetisch, in unserer körperlichen und geistigen Ausrichtung, in unserer Atmung und Regenerationsfähigkeit!

Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

26-G4167

Mi, 14.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 66,00 €

26-G4168

Mi, 13.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 66,00 €



Familien-Yoga – für Eltern mit Kindern von 5 bis 12 Jahren

Belinda Hoyer

Hier nähern sich die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern (5 bis 12 Jahre) dem Yoga an. Auf spielerische Weise werden verschiedene Asanas erlernt. Auch Meditations- und Entspannungsübungen gehören dazu.

Eine Familien-Yoga-Stunde beginnt meistens mit einem kleinen Ritual. Das kann z. B. das Anklingen einer Klangschale oder eines Gongs sein. Anschließend werden verschiedene Yoga-Positionen sowohl als Einzelübungen als auch als Paarübungen erlernt.

Natürlich richten sich die Übungen nach dem Alter der Kinder. Jeder kann in seinem Tempo und nach seinen Fähigkeiten üben, denn es geht nicht um Schnelligkeit oder die perfekte Ausrichtung. Die Freude an der Bewegung und die Konzentration auf sich selbst stehen im Mittelpunkt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Matte

26-G4171

Fr, 23.10.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 49,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



26-G4172

Fr, 05.02.2027, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 x
(Kein Kurs am Fr, 26.02.2027)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 49,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



26-G4213

T'ai Chi Ch'uan – Teil 1

Lydia Müller

Dieser Einführungskurs richtet sich an Anfänger und vermittelt Schritt für Schritt die Abfolge der Stellungen des ersten Teils der Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man-ch'ing und der Familie Kobayashi. T'ai Chi Ch'uan ist eine alte fernöstliche Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Ursprünglich auch als eine Art der Selbstverteidigung entwickelt, ist es heute eher wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Die äußere Form ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken

Do, 24.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 75,00 €



26-G4214

T'ai Chi Ch'uan Kurzform: Teil 3

Lydia Müller

Im Mittelpunkt steht das schrittweise Erlernen der Abfolge der Stellungen des dritten Teils der Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man-ch'ing und der Familie Kobayashi. Die bereits bekannten Teile 1 und 2 werden begleitend weiter geübt und vertieft.

T'ai Chi Ch'uan ist eine alte fernöstliche Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Ursprünglich auch als eine Art der Selbstverteidigung entwickelt, ist es heute eher wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Die äußere Form ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken



Di, 22.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 75,00 €

26-G4215

T'ai Chi Ch'uan Kurzform: Teil 2

Lydia Müller

Im Mittelpunkt steht das schrittweise Erlernen der Abfolge der Stellungen des zweiten Teils der Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man-ch'ing und der Familie Kobayashi. Der bereits bekannte Teil 1 wird begleitend weiter geübt und vertieft.

T'ai Chi Ch'uan ist eine alte fernöstliche Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Ursprünglich auch als eine Art der Selbstverteidigung entwickelt, ist es heute eher wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Die äußere Form ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken

Di, 12.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x
(Kein Kurs am Di, 13.04.2027)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 82,50 €



JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)



26-G4216**T'ai Chi Ch'uan Kurzform: Teil 3****Lydia Müller**

Im Mittelpunkt steht das schrittweise Erlernen der Abfolge der Stellungen des dritten Teils der Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man-ch'ing und der Familie Kobayashi. Die bereits bekannten Teile 1 und 2 werden begleitend weiter geübt und vertieft.

T'ai Chi Ch'uan ist eine alte fernöstliche Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Ursprünglich auch als eine Art der Selbstverteidigung entwickelt, ist es heute eher wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Die äußere Form ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken

Di, 04.05.2027, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 75,00 €

26-G6209**Ein Kurs voller Knödel****Nadine Müller**

Knödel – vielseitig in herzhaften und süßen Variationen.

In diesem Kochkurs lernen Sie die Zubereitung von unterschiedlichen Knödelarten. Es werden verschiedene Formtechniken und Garmethoden gezeigt. Ideal für alle, die traditionelle Küche und neue Varianten entdecken möchten.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 16.02.2027, 18.30 – 21.30 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 29,00 €
incl. 12,50 € Materialbeitrag

26-G6210**Fingerfood für alle****Nadine Müller**

Ob deftig oder süß – ohne Besteck genießen! Egal ob für die Familienfeier oder für das Schulfest – Fingerfood ist auf einer Party immer willkommen. Im Kurs bereiten wir leckere und einfache Rezepte zu.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 17.03.2027, 18.30 – 21.30 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 29,00 €
incl. 12,50 € Materialbeitrag

26-G6305**Vollkornbrot aus Natursauerteig****Monika Mertl**

Brot backen aus Natursauerteig ist gar nicht so kompliziert und aufwendig, wie viele meinen!

An diesem Nachmittag erlernen Sie die einzelnen Schritte zur Herstellung eines vollwertigen Brotes aus reinem Natursauerteig. Dabei werden die letzten Teilschritte, das Unterrühren der letzten Mehlgabe



und das Portionieren des Brotteiges, auch praktisch durchgeführt.

In den Wartezeiten erfahren Sie viel Wissenswertes über die Vitalstoffe im vollen Getreidekorn und erhalten eine Kostprobe dieses Vollwertbrot. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 23.01.2027, 14.00 – 17.30 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 24,25 €
incl. 5,00 € Materialbeitrag

26-G6306**Kaichla backen****Eva Grillmeier**

Wollten Sie schon immer selbst frische Kaichla backen, haben es sich aber nie zugetraut? Hier haben Sie die Möglichkeit, das Handwerk zu erlernen. Von der Teigherstellung übers Ausziehen bis zum Ausbacken werden alle Schritte durchgeführt.

Mitbringen: Tortenhaube oder Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 06.02.2027, 13.00 – 16.00 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 25,50 €
incl. 9,00 € Materialbeitrag

**KULTUR – GESTALTEN****Zeichnen und Malen****Eva Reif**

Lust auf Farbe, Linien und kreative Auszeiten? In diesem Kurs bekommen Sie einen entspannten Einstieg in die Welt des Zeichnens und Malens – ganz ohne Druck. Sie üben die Basics: von einfachen Skizzen über Schraffur, Proportionen, Licht und Schatten bis hin zum Einsatz von Farbe.

Sie bekommen Tipps, wie Sie lockerer zeichnen und malen, Farben kombinieren und Schritt für Schritt eigene Kunstwerke entwickeln können. Sie arbeiten mit verschiedenen Materialien: Bleistift, Aquarell, Acryl – und Sie können ausprobieren, was Ihnen liegt. Auch der spielerische Umgang mit dem Skizzenbuch gehört dazu. Ob Sie ganz neu anfangen, nach langer Pause wieder einsteigen wollen, eine Unterstützung beim Zeichnen und Malen brauchen oder einfach Lust haben, wieder kreativ zu werden – dieser Kurs ist für Sie da!

Teilnahmevoraussetzung: Interesse am Zeichnen und Malen

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

26-K1005

Mi, 14.10.2026, 18.30 – 20.45 Uhr, 6 x
Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10), hinterer Eingang, Schnitzerraum / 145,00 €

26-K1006

Mi, 20.01.2027, 18.30 – 20.45 Uhr, 6 x
Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10), hinterer Eingang, Schnitzerraum / 145,00 €

26-K2005

Töpfern nach Lust und Laune

Cornelia Rieß

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie die Freude am Arbeiten mit Ton. An diesem Töpferwochenende erlernen Anfänger die wichtigsten Grundlagen, während Fortgeschrittene ihre eigenen Ideen verwirklichen und neue Techniken ausprobieren können. Ob dekorative Figuren, Vasen, Kerzenhalter, Gartenobjekte oder praktische Gebrauchsgegenstände – Ihrer Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Nach dem Brennen werden die entstandenen Werke an einem zusätzlichen Termin glasiert und farblich gestaltet. So nehmen Sie am Ende nicht nur einzigartige Unikate, sondern auch jede Menge Freude am kreativen Gestalten mit nach Hause.

Das umfangreiche Bildmaterial steht zur Verfügung, aber auch eigene Vorstellungen können selbständig oder mit Hilfe der Kursleiterin verwirklicht werden. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Mitbringen: Tonwerkzeug, Plastiktüten, Frischhaltefolie, Skizzen und Bilder, Töpferwerkzeug (falls vorhanden)

Fr, 23.10.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 24.10.2026, 09.00 – 15.30 Uhr

Der Glasurtermin (Fr, 19.00 – 21.15 Uhr) sowie der Abholtermin werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Grundschule, Werkraum / 58,80 €

Eingang über Lehrerparkplatz der Grundschule

(Materialkosten für Ton und Brennen ca. 26,00 €)

26-K3004

Handtaschen, Handytaschen oder Geldbeutel kreativ filzen

Jana von Janso

Kleine Taschen sind praktisch, vielseitig und echte Unikate. In diesem Kurs gestalten Sie Ihre individuelle Filztasche ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen. Ob mit Innenfächern oder einem Tragegurt, der separat angebracht oder direkt eingefilzt wird – Ihrer Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Eine große Auswahl an Wollfarben lädt zum Ausprobieren und Gestalten ein. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Mit fachkundiger Unterstützung entstehen Schritt für Schritt einzigartige Taschen. Auch Filzanfänger erzielen schöne Ergebnisse und nehmen am Ende ihr selbst gefertigtes Lieblingsstück mit nach Hause.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Filzkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Die benötigte Filzwolle wird von der Kursleiterin gegen Gebühr zur Verfügung gestellt. Mitbringen: 2 alte Handtücher, Noppenfolie (wenn vorhanden), Nähgarn und Nähnadel, Schere, kleine Schüssel, Schwamm, Seife und einen Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Fr, 27.11.2026, 17.00 – 20.45 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 23,00 €

(Materialkosten nach Wollverbrauch ab 5,00 €)

26-K4023

Weihnachtswerkstatt für Kinder ab 6 Jahre in Kooperation mit dem

Nicole Schuller

Schon bald ist es soweit. Die Adventszeit steht vor der Tür und die Kinder freuen sich auf kreative Bastelaktionen. Bei diesem Kurs entstehen wunderbare, ganz persönliche Adventsgestecke mit Ästen, Moos, Tannenzapfen einer Kerze sowie viel Weihnachtsdeko. Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, evtl. Getränk

Di, 01.12.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Museum Mitterteich

(Tirschenreuther Straße 10) / 10,00 €

(incl. Materialkosten)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

26-K4024

Kreativ mit Metall:

Ein Suncatcher für Fenster und Garten

Katharina Schicker

Lassen Sie Licht zum Gestaltungselement werden! In diesem Kreativkurs fertigen Sie einen individuellen Suncatcher aus Blech und Draht, der Sonnenstrahlen einfängt und mit faszinierenden Licht- und Schatteneffekten begeistert. Dabei lernen Sie grundlegende Techniken der Metall- und Drahtverarbeitung kennen und setzen Ihre eigenen Gestaltungsideen um.

Ob als Blickfang am Fenster, auf dem Balkon oder im Garten – Ihr handgefertigtes Unikat verleiht jedem Ort eine besondere Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Das Material wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt.

Mitbringen: Tischschutz, beispielsweise Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Fr, 19.02.2027, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 16,50 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 6,00 €)



vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte einen von 476.000 vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



Angelika Deyerl

Schulstraße 13
95700 Neusorg
09234 6633

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Vivian Vogl

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 rückschonende 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. 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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

26-G3136

Mo, 11.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Sportheim SV Neusorg (Steinwaldstraße 30) / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3137

Mo, 05.04.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Sportheim SV Neusorg (Steinwaldstraße 30) / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



KULTUR – GESTALTEN

Frühlingszauber

Blüten filzen und gestalten

Tetiana Shcherbyna

Holen Sie sich den Frühling nach Hause! In diesem Kreativkurs gestalten Sie eine einzigartige Frühlingsblume aus Wolle und Stoff. Dabei verbinden Sie Trockenfilzen, einfache Nähtechniken und dekorative Verzierungen mit Perlen zu einem harmonischen Gesamtwerk. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen und gestalten Ihre Blüte ganz nach Ihren eigenen Farb- und Formideen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Freuen Sie sich auf entspannte kreative Stunden und eine wunderschöne Frühlingsdekoration oder ein persönliches Geschenk. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Die Materialien werden von der Kursleitung gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt. Filznadeln erhalten Sie als Geschenk.

Mitbringen: eine kleine Schere, ein Paar Nähadeln sowie Fingerlinge aus Leder oder dickem Gummi für Daumen und Zeigefinger und einen Tischschutz, beispielsweise Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

26-K3005

Fr, 19.02.2027, 17.00 – 20.00 Uhr
Grundschule, Werkraum / 18,40 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

26-K3006

Fr, 16.04.2027, 17.00 – 20.00 Uhr
Grundschule, Werkraum / 18,40 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de



Ute Döhler

Blumenstraße 2
95701 Pechbrunn
09231 647775

Anmeldung:
09631 88-205

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

26-G3146

Mo, 28.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3147

Mo, 11.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83



GESUNDHEIT

Zumba®Fitness

Martina Burger

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

26-G1161

Mi, 23.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 50,00 €

26-G1162

Mi, 13.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 50,00 €

26-G1163

Mi, 28.04.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 50,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Cäcilia Mühl

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 rückenschonende 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. 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.

Hatha-Yoga

Carola Röder

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in eine harmonische Einheit bringen: Es ist eine der gesündesten und sanftesten Methoden, über die klassischen Übungen (Asanas) die Beweglichkeit zu fördern. Unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen helfen dabei, Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, kleines Kissen, Getränk

26-G4175

Di, 29.09.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 50,00 €

26-G4176

Di, 26.01.2027, 18.45 – 19.45 Uhr, 7 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 35,00 €

26-G4177

Di, 06.04.2027, 18.45 – 19.45 Uhr, 6 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 30,00 €

Qi Gong

Ursula Eckert

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackenbereich lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

26-G4217

Do, 15.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 40,00 €

26-G4218

Do, 14.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 40,00 €



**Sandra
Neubeck-Weiser**

Schillerstraße 11
95703 Plößberg
0151 24111378

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Senioren gymnastik – Aktiv bleiben durch Bewegung

Bettina Steckermeier

Machen Sie sich hauptsächlich im Sitzen fit. Durch ein abwechslungsreiches Programm mit vielerlei Übungen und verschiedenen Handgeräten können Sie wieder zu mehr Beweglichkeit für den ganzen Körper gelangen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.
Mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Getränk

26-G1165

Mi, 23.09.2026, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x
Kath. Pfarrheim (Alte Schulstraße 25) / 45,00 €

26-G1166

Mi, 13.01.2027, 14.00 – 15.00 Uhr, 9 x
Kath. Pfarrheim (Alte Schulstraße 25) / 40,50 €

26-G1167

Mi, 07.04.2027, 14.00 – 15.00 Uhr, 5 x
Kath. Pfarrheim (Alte Schulstraße 25) / 22,50 €

Pilates

Sandra Schmidt

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Das Pilates-Training stärkt die Körpermitte – das „Powerhouse“ – und den Rücken und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

26-G1343

Di, 22.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x
Grundschule, Aula / 30,00 €

26-G1344

Di, 19.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x
Grundschule, Aula / 35,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

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 rücken-schonende 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. 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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll. Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke

26-G3150

Blanka Slivová

Mo, 12.10.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3151

Blanka Slivová

Mo, 11.01.2027, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3152

Stefanie Würner

Di, 20.10.2026, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3153

Stefanie Würner

Di, 12.01.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3154

Blanka Slivová

Mi, 14.10.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3155

Blanka Slivová

Mi, 13.01.2027, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

Das Teilnahmeentgelt wird nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der
Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!



Sandra Bayerl

Am Hügel 2
95704 Pullenreuth
0151 25805258

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

**Alles Gute zum
Weltbienentag!**



#Weltbienentag

26-A2022

**Wildbienen, Schmetterlinge und Co. – Insekten-
vielfalt verbessern**

Cornelia Greiner

Am 20. Mai feiern wir weltweit den Weltbienentag – ein Anlass, der uns daran erinnert, wie unverzichtbar Bienen und andere Bestäuber für funktionierende Ökosysteme sind. Feiern Sie mit uns und entdecken Sie, wie jede und jeder – auch ohne eigenen Garten – die Insektenvielfalt in der unmittelbaren Umgebung stärken kann.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit Wildbienen, Schmetterlingen und vielen weiteren heimischen Insekten. Wir sehen uns an, welche Strukturen und Lebensräume sie benötigen, wie man diese einfach schaffen kann und welche positiven ökologischen Folgen daraus entstehen. Im praktischen Teil bauen wir gemeinsam eine kleine Unterstützung für heimische Insekten und erfahren spielerisch, wie eng alles miteinander verbunden ist – ein lebendiges Beispiel für ökologische Netzwerke.

Do, 20.05.2027, 17.30 – 19.30 Uhr
Grüne Mitte (Dorfstraße 7) / 10,00 €
(davon Materialbeitrag: 5,00 €)

In Kooperation mit dem Naturpark Steinwald e.V.



KULTUR – GESTALTEN

26-K4025

Natürlich und stilvoll

**Allerheiligengestecke und herbstliche Türkränze
gestalten**

Kerstin Schug

Gestalten Sie ein individuelles Allerheiligengesteck oder einen stimmungsvollen Türkranz für die herbstliche Jahreszeit. Mit verschiedenen Naturmaterialien, frischem Grün, Trockenblumen und dekorativen Elementen entsteht unter fachkundiger Anleitung ein persönliches Gesteck für Grab oder Gedenkort. Mit verschiedenen Naturmaterialien, saisonalem Grün, Blumen und dekorativen Elementen entstehen persön-

liche Werkstücke, die Ihren Gedenkort liebevoll schmücken oder Ihrem Zuhause eine besondere herbstliche Atmosphäre verleihen. Sie lernen grundlegende Techniken des floristischen Gestaltens kennen und erhalten viele Anregungen zur harmonischen Kombination von Farben, Formen und Materialien.

Ob klassisch, natürlich oder modern – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beispielbilder sind auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Das Material wird von der Kursleitung gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: eine Kiste oder einen Wäschekorb mit verschiedenen Naturmaterialien wie Birkenreisig, Rinden, Heidelbeerkraut oder Moose, Zapfen, Tannenzweige, Beeren, getrocknete Blumen etc. sowie Gartenschere oder Rosenschere, Messer, Wickeldraht, Bänder oder Schleifen, Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie – falls vorhanden – eigene dekorative Elemente, Bänder oder Naturmaterialien zur individuellen Gestaltung

Mi, 21.10.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Feuerwehrhaus Pullenreuth / 15,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

26-K4026

Anlass- und Dekokerzen

mit Verzierwachsen gestalten

Maria Thomas

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Kerze für besondere Momente! Ob zur Taufe, Hochzeit, Kommunion oder als individuelle Dekokerze – mit hochwertigen Verzierwachsen und -linien sowie dekorativen Elementen entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Unikat.

Nach einer kurzen Einführung in Material und Gestaltungstechniken verzieren Sie Ihr Kerzenunikat mit fachkundiger Unterstützung. Die staatlich geprüfte Dekor-Entwerferin vermittelt wertvolle Tipps zu Farbgestaltung, Komposition und der Verarbeitung von Verzierwachs. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Auf www.arte-maria.de können Sie Ihr Wunschmotiv vorab auswählen. Bitte nehmen Sie für Tauf- und Kommunionkerzen spätestens eine Woche vor Kursbeginn Kontakt über service@arte-maria.de auf, damit das passende Material vorbereitet werden kann. Für individuelle Deko-Kerzen steht das gesamte Materialportfolio der Manufaktur zur Verfügung.

Das gesamte Material einschließlich der Kerzenrohlinge wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am kreativen Gestalten und etwas Fingerspitzengefühl genügen.

Mitbringen: Tischschutz und falls vorhanden: Lineal, Bastelwerkzeug

Mi, 03.03.2027, 19.00 – 21.15 Uhr

Feuerwehrhaus Pullenreuth / 16,50 €

(Materialkosten 25,00 € für vielfältiges Verzierrmaterial inkl. Kerzenrohling 25 x 6 cm oder 40 x 4 cm + Karton). Größere Kerzen/Formkerzen oder Rohlinge mit veredelter Oberfläche sind gegen einen kleinen Aufpreis wählbar.)



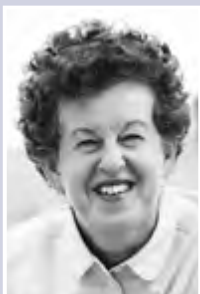
Gerhard Streibelt

Escheldorf 1
92717 Reuth
09682 9211-14
0171 5162015

Anmeldung:
09631 88-205

Leider können wir derzeit in der Außenstelle Reuth keine Veranstaltungen anbieten. Falls kurzfristig Kurse ins Programm aufgenommen werden können, werden diese in der Presse und auf der vhs-Internetseite veröffentlicht.

Bitte nutzen Sie die Angebote in den Nachbarorten.



Christa Kastner

Am Federacker 5
95679 Waldershof
09231 72965

Anmeldung:
09631 88-205

Teilnahmevoraussetzung:

- Alter ab 18 Jahre
- vollständige, persönliche Schutzausrüstung PSA (Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz,
- Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz)
- eigene Motorsäge für Praxisteil (falls vorhanden)
- persönliche private Haftpflichtversicherung

Mitbringen: eigene Säge falls vorhanden, und evtl. stumpfe Kettensäge zum Vorführen vom Schleifen, ältere Kleidung, Brotzeit und Getränk

Sa, 19.06.2027, 08.00 – 15.00 Uhr

Sa, 26.06.2027, 08.00 – 15.00 Uhr

Freiwillige Feuerwehr Waldershof (Walbenreuther Straße 6) / 170,00 €



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

26-A2023

Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber und Waldbesitzer

Karl Rupprecht

Viele Menschen möchten angesichts der steigenden Energiekosten Geld sparen und heizen zusätzlich mit Holz. Dies können sie beim Förster erwerben oder auch selbst in zugewiesenen, gekennzeichneten Waldstücken schlagen bzw. sägen. Die Unfallquote bei Ungeübten und Anfängern ist sehr hoch. Daher verlangen die Forstbetriebe den Nachweis eines Motorsägenkurses. Am ersten Samstag werden vor allem die UVV, die Motorsägepflege und Kettenschärfung besprochen. Am zweiten Samstag findet der praktische Teil im Wald statt. Den Treffpunkt erfahren Sie am ersten Kurstag vom Kursleiter. Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr. Zertifikat/Bescheinigung wird am Schluss des Kurses ausgehändigt. Die Teilnehmerliste mit Adressen und Geburtsdatum muss deswegen vorher an den Kursleiter verschickt werden.

Zielgruppe: Personen, die für private Zwecke Holz be- oder aufarbeiten, z. B. private Brennholzwerber, Waldbesitzer und Gartenbesitzer.

Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

- Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften (UVV)
- Vorstellung und Bedeutung der persönlichen Schutzausrüstung
- Aufbau, Funktion, Pflege und Wartung der Motorsäge mit ihren Sicherheitseinrichtungen
- Sägen am liegenden Holz, Schnitttechniken und die Beurteilung von Spannungen im Holz
- Baumbeurteilung und Baumfällung am schwachen und mittelstarken Holz



Sprachen

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleichbleibenden Kosten:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

26-S5011

Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Kenntnisse der tschechischen Sprache erworben haben und diese weiter ausbauen möchten. Schritt für Schritt werden grundlegende grammatische Strukturen gefestigt und erweitert sowie ein praxisnaher Wortschatz für typische Alltagssituationen aufgebaut.

In einer angenehmen Lernatmosphäre gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der tschechischen Sprache und üben, einfache Gespräche des Alltags zu führen. Ziel des Kurses ist es, die Kommunikationsfähigkeit zu stärken und sich in alltäglichen Situationen zunehmend selbstständig verständigen zu können.

Voraussetzungen: geringe Tschechisch-Grundkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 19.10.2026, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

26-S5012

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Tschechisch-Grundkenntnissen. Der Tschechischkurs bietet die Möglichkeit, Wortschatz und grundlegende grammatikalische Strukturen gezielt zu wiederholen und systematisch zu erweitern. In entspannter Lernatmosphäre trainieren Sie alle vier sprachlichen Kompetenzen: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Ziel ist es, mehr Sicherheit im alltäglichen Sprachgebrauch zu gewinnen und sich zunehmend freier auf Tschechisch ausdrücken zu können.

Voraussetzung: gute Tschechisch-Grundkenntnisse A1

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 19.10.2026, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 86,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



Functional Fitness

Fabian Höcht

Functional Fitness ist eine Trainingsform, die mit komplexen Übungen die Bewegungsqualität steigert und Verletzungen vorbeugt. Hauptaugenmerk liegt auf der Core-Muskulatur in der Körpermitte. Dadurch wird der Körper stabilisiert und die Koordination verbessert. Ziele sind: Körperwahrnehmung schulen, Fitness steigern, Kraft und Ausdauer verbessern, definierte Muskeln

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

26-G1185

Mo, 28.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Grundschule / 45,00 €

26-G1186

Mo, 11.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Grundschule / 45,00 €

Fit am Morgen

Ingrid Käs

„Fit am Morgen“ ist ein ganzheitlicher Kurs, der Ihren Körper sanft weckt, den Kreislauf anregt und Sie mit neuer Energie versorgt. Durch eine Kombination aus sanfter Mobilisierung und gezielter Kräftigung (teilweise mit Theraband oder Hantel), Dehnung und bewussten Entspannungsphasen starten Sie vital, beweglich und ausgeglichen in den Tag.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper morgens etwas Gutes tun möchten – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: feste Sportschuhe, kleines Handtuch, rutschfeste Gymnastikmatte, Getränk

26-G1193

Do, 24.09.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 11 x
Grundschule / 49,50 €

26-G1194

Do, 14.01.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Grundschule / 36,00 €

26-G1195

Do, 08.04.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Grundschule / 22,50 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem...



Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

www.vhs-tirschenreuth.de

26-G1345

Pilates – Einsteiger / Mittelstufe

Doris Gimmel

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags. In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmende geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

Di, 15.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 29.09./ 06.10./ 27.10./ 24.11.2026)
(Kurs findet in den Ferien statt)
Grundschule / 50,00 €

26-G1346

Pilates – Mittelstufe mit Ball und Band

Doris Gimmel

Aufbauend auf dem Kurs Einsteiger / Mittelstufe, werden die Übungen in ihrer Steigerung auf einem intensiveren Level ausgeführt, der Rumpfkraft, Stabilität und Beweglichkeit noch weiter aufbaut, stärkt und die Haltung verbessert. Das Übungsrepertoire wird durch variantenreiche, anspruchsvolle Übungen, zum Teil mit Hilfsmitteln, erweitert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

Di, 12.01.2027, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x
(Kein Kurs am Di, 26.01./ 23.02./ 16.03.2027)
(Kurs findet in den Ferien statt)
Grundschule / 60,00 €

26-G1518

Fit am Morgen – Outdoor

Ingrid Käs

Fitnessstraining im Freien bringt Wohlbefinden für den ganzen Tag!

Mit einfachen Schritten zu flotter Musik wird die Fettverbrennung optimal angeregt. Anschließend folgen gezielte Kräftigungsübungen zur Straffung des ganzen Körpers, zum Teil mit Hanteln oder Thera-Band. Stretching beendet die Stunde.

Bei schlechtem Wetter entfällt der Kurs!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Do, 03.06.2027, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Stadtpark (Walbenreuther Straße) / 36,00 €

Line-Dance – Einsteiger

Jutta Schulte

Line-Dance bezeichnet eine Tanzform, bei der die Tänzer in einer Reihe, vor- und nebeneinander tanzen. Einfache Schrittfolgen, teilweise mit Drehungen, die sich wiederholen, werden meist zu Country-Musik getanzt. Geeignet für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

26-G2210

Mo, 28.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Grundschule / 36,00 €

26-G2211

Mo, 11.01.2027, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Grundschule / 36,00 €

Rückenfit

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk

26-G3161

Fabian Höcht

Mo, 28.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Grundschule / 55,00 €

26-G3162

Fabian Höcht

Mo, 11.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Grundschule / 55,00 €

26-G3165

Ulrike Valentini

Do, 24.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule / 55,00 €

26-G3166

Ulrike Valentini

Do, 21.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule / 55,00 €



cloud

**Das Online-Netzwerk
der Volkshochschulen**

lernen, lehren und gestalten

www.vhs.cloud



Yin Yoga für Ältere und Einsteiger

Ingrid Käs

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga-Form, bei der die Asanas (Yoga-Positionen) über einen längeren Zeitraum gehalten werden, oft mehrere Minuten. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen, die auf Muskelkraft und Bewegung setzen, zielt Yin Yoga darauf ab, tief in das Gewebe, wie Faszien, Bänder und Sehnen, einzudringen und diese zu dehnen. Es ist eine Praxis des Loslassens und der Achtsamkeit, die sowohl körperliche als auch geistige Entspannung fördert. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Matte

26-G4180

Di, 29.09.2026, 16.15 – 17.15 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 06.10.2026)
Grundschule / 50,00 €

26-G4181

Di, 12.01.2027, 16.15 – 17.15 Uhr, 8 x
Grundschule / 40,00 €

26-G4182

Di, 06.04.2027, 16.15 – 17.15 Uhr, 5 x
Grundschule / 25,00 €

26-G4183

Yin Yoga für Ältere und Einsteiger – Outdoor

Ingrid Käs

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga-Form, bei der die Asanas (Yoga-Positionen) über einen längeren Zeitraum gehalten werden, oft mehrere Minuten. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen, die auf Muskelkraft und Bewegung setzen, zielt Yin Yoga darauf ab, tief in das Gewebe, wie Faszien, Bänder und Sehnen, einzudringen und diese zu dehnen. Es ist eine Praxis des Loslassens und der Achtsamkeit, die sowohl körperliche als auch geistige Entspannung fördert. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschule statt!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Matte

Di, 01.06.2027, 16.15 – 17.15 Uhr, 8 x
Stadtpark (Walbenreuther Straße) / 40,00 €



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

26-G4186

Yoga für Schulter, Nacken und Rücken

Doris Gimmel

Rücken- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern kennt fast jeder. Durch wenig Bewegung und überwiegend sitzende Tätigkeiten weist unser Körper typische Verkürzungen in der Muskulatur und den Faszien, dem Bindegewebe auf. Allgemein leidet er unter einem Mangel an Kraft und Haltungsfehlstellungen.

Die in diesem Kurs vermittelten Haltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Sonnengruß) und Atemübungen (Pranayama) haben zum Ziel, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener zu machen, um einen Zustand des Wohlfühlens zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 15.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 29.09./ 06.10./ 27.10./ 24.11.2026)
(Kurs findet in den Ferien statt)
Grundschule / 50,00 €

26-G4187

Yoga Flow für Kraft und Energie

Doris Gimmel

In diesem Kurs werden verschiedene Asanas in das Vinyasa des Sonnengrußes eingebunden. Fließende Übergänge, die uns fordern und über die Bewegung den Geist entspannen. 45 Minuten kraftvolles Yoga, das in einer langen Schlussentspannung endet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 12.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
(Kein Kurs am Di, 26.01./ 23.02./ 16.03.2027)
(Kurs findet in den Ferien statt)
Grundschule / 60,00 €

Qi Gong

Ursula Eckert

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

26-G4220

Do, 15.10.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule / 40,00 €

26-G4221

Do, 14.01.2027, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule / 40,00 €

26-G5103

Gemeinsam gegen Mobbing und Gewalt! Sicherheitstraining & Selbstbehauptung für Kids (von 7 bis 12 Jahren)

Andreas Fachtan

Kinder und Jugendliche benötigen starke Vorbilder für ihr persönliches Charakterwachstum. Gute Gewaltprävention setzt bereits hier an, um friedfertige Perspektiven für alle zu schaffen. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl werden gefördert, um klassische Täter-Opfer-Rollen zu verhindern – die Gemeinschaft siegt! Schon das Beachten einiger wichtiger Grundaspekte kann einen präventiven Schutzschild bilden. Aber natürlich darf es dann mit spielerischem Charakter auch mal zur Sache gehen, denn nur wer seine Grenzen kennt, kann diese aufzeigen und gegebenenfalls Einhalt gebieten.

Ein effektives Kinderschutztraining geschieht vor Ort. Die Kids lernen situations- und praxisbezogen mit einem Partner. So bleiben wichtige Prinzipien für den Ernstfall am besten im Gedächtnis. Das gemeinsame Training mindert Ängste und stärkt das Selbstvertrauen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Fr, 06.11.2026, 13.30 – 15.00 Uhr
Grundschule, Turnhalle / 25,00 €

26-G5104

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen ab 15 Jahren

Andreas Fachtan

In diesem Workshop werden selbstbewusstes Auftreten und wirkungsvolle Techniken vermittelt, um in brenzligen Situationen richtig reagieren zu können. Ziel ist es, Gefahrensituationen richtig zu deuten und realistische Reaktionsmöglichkeiten zu erhalten.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Fr, 06.11.2026, 15.30 – 17.00 Uhr
Grundschule, Turnhalle / 25,00 €



KULTUR – GESTALTEN

Kreative Eulen gestalten

Filzen und Modellieren mit Polymermasse

Tetiana Shcherbyna

Lieben Sie Eulen und kreatives Gestalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam erschaffen Sie zwei dekorative Eulenbrotschen und eine liebevoll gestaltete Eulenfigur. Dabei verbinden Sie die Kunst des Trockenfilzens mit modellierten Details aus Polymer Clay. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen und setzen am zweiten Kurstag alle Elemente zu einzigartigen Kunstwerken zusammen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Freuen Sie sich auf entspannte kreative Stunden und individuelle Ergebnisse, die sich auch wunderbar als Geschenk eignen. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.



Die Materialien werden von der Kursleitung gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt. Filznadeln erhalten Sie als Geschenk.

Mitbringen: eine kleine Schere, ein Paar Nähadeln sowie Fingerlinge aus Leder oder dickem Gummi für Daumen und Zeigefinger und einen Tischschutz, beispielsweise Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

26-K3007

Fr, 20.11.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Fr, 27.11.2026, 17.00 – 19.15 Uhr

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 23,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 9,00 €)

26-K3008

Fr, 05.03.2027, 17.00 – 18.30 Uhr

Fr, 12.03.2027, 17.00 – 19.15 Uhr

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 23,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 9,00 €)

26-K4027

Handlettering

Kreative Buchstabenkunst & farbenfrohe Hintergründe

Waltraud Bartl

In diesem zweitägigen Kurs entdecken Sie die kreative Welt des Handletterings und gestalten ausdrucksstarke Schriftkunstwerke. Sie lernen die Grundlagen des Schriftaufbaus kennen, üben verschiedene Lettering-Techniken und verleihen Ihren Schriftzügen mit Blending, Schatten, Outlines und weiteren Effekten mehr Tiefe. Ergänzt werden Ihre Werke durch farbenfrohe Hintergründe, zum Beispiel im Aquarellstil. Schritt für Schritt entsteht ein individuell gestalteter Spruch – ideal als Karte, Bild oder persönliches Geschenk.

Sie erhalten ein ausführliches Manuskript mit Vorlagen und Beispielen. Die wichtigsten Materialien können mitgebracht oder im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Beispielbilder von Brushpens finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger mit Freude am kreativen Gestalten. Grundkenntnisse im Handlettering sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Feinliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner, evtl. weißer Gel-/Kreidestift und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Di, 08.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 44,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 €)

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und allgemeinen
Hinweise
am Ende des Programmhefts.



Bruno Salomon

Luitpoldstraße 6
95652 Waldsassen
09632 2230

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

26-A3013

Früher in Rente? – Tipps und Hinweise

Thomas Schimmel

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Löhnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ Alterszeit/ Wertguthaben auf die Rente aus. Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann.

Der Dozent ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit.

Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 21.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Realschule im Stiftland, Medienraum / 10,00 €

siehe auch Tirschenreuth - Ökonomie, Recht, Finanzen, und Außenstellen Erbdorf und Wiesau



BERUF - KARRIERE

„MINT am Samstag“ – Gemeinsam entdecken, forschen, experimentieren



MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Die Mitmach-Reihe „MINT am Samstag“ verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche für MINT zu begeistern und ihnen praxisnahe Einblicke in spannende Bereiche zu ermöglichen.

Koordinator ist der Verein „MINTerMacher Nordoberpfalz“ in Kooperation mit den regionalen Volkshochschulen. Die offenen Angebote werden von Bildungseinrichtungen in der gesamten Nordoberpfalz umgesetzt – insbesondere Schulen bringen ihr Fachwissen und Engagement ein. Alle interessierten Kinder und Jugendlichen dürfen sich anmelden, unabhängig auf welche Schule sie gehen – aber: die Plätze sind begrenzt. Je nach Angebot können Kinder und Jugendliche allein oder gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson teilnehmen.

Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (26-B0004).

26-B0008

Tüfteln, Forschen und Experimentieren



Barbara Streng / Julia Lichtinger

8un6 63h31m - kannst du es entziffern? Das ist nur eine von unzähligen Geheimsprachen, denn schon Julius Cäsar verschlüsselte seine Nachrichten. In diesem Workshop lernt ihr nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versucht euch auch als Chemiker und stellt einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelt ihr aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 17.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule im Stiftland / 12,00 €

(für ein Kind und einen Erwachsenen)

JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf vhs.kreis-tir.de/newsletter





Sprachen

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleichbleibenden Kosten:

ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.

8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.

6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)
siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

ENGLISCH

26-S1007

Englisch - Auffrischkurs

Grundstufe A1-A2

Susanne Westhues

Sie haben bereits Englisch gelernt, aber vieles ist in Vergessenheit geraten? In diesem Auffrischkurs aktivieren Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse und gewinnen langsam mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Anhand abwechslungsreicher und alltagsnaher Themen wiederholen und festigen Sie wichtige Grammatikstrukturen sowie grundlegenden Wortschatz. Besonderer Wert wird auf die praktische Anwendung der Sprache gelegt: In Gesprächen, Hörübungen und kurzen Texten trainieren Sie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben gleichermaßen.

Der Kurs bietet eine angenehme Lernatmosphäre, in der Sie ohne Leistungsdruck Ihre Englischkenntnisse auffrischen, erweitern und mit neuem Selbstvertrauen anwenden können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der englischen Sprache auf dem Niveau A1 bis A2.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 13.04.2027, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Realschule im Stiftland / 86,00 €

TSCHECHISCH

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2026:
40 € Zuschuss für Tschechischkurse
für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2026 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40 €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden.

Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (**mindestens 7 Teilnehmer**) nicht erreicht wird, erhöht sich der Kostenbeitrag auf 107,50 €, abzüglich 40 € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 67,50 € bleibt.

Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!

26-S5013

Tschechisch für Anfänger

ohne Vorkenntnisse

Grundstufe A1 Basis

Štěpánka Dančová

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder Materialien der Kursleiterin

Mo, 05.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Realschule im Stiftland / 46,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 67,50 €.)

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

26-S5014

Tschechisch für Anfänger mit

Vorkenntnissen

Grundstufe A1

Štěpánka Dančová

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des vorherigen Anfängerkurses ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die bereits einfache Tschechisch-Vorkenntnisse besitzen und diese auffrischen, festigen und erweitern möchten.

In entspannter Atmosphäre vertiefen Sie langsam Ihren Wortschatz und bauen Ihre grammatikalischen Kenntnisse durch viele abwechslungsreiche Übungen weiter aus. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung der



Sprache. Anhand alltagsnaher Themen erweitern Sie Ihre Kenntnisse und trainieren die Sprachfertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.
Voraussetzungen: geringe Tschechisch-Grundkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder Materialien der Kursleiterin

Mo, 05.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Realschule im Stiftland / 86,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



GESUNDHEIT

Zumba®Fitness

Manuela Sigl-Pilsak

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

26-G1196

Di, 22.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Mittelschule, Turnhalle / 50,00 €



26-G1197

Di, 12.01.2027, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x

Mittelschule, Turnhalle / 40,00 €



Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Gerald Riederer

Mit wohltuenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

26-G1660

Mi, 07.10.2026, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x

Realschule im Stiftland, Hallenbad / 41,00 €

(incl. Badbenutzungsgebühr)

26-G1661

Mi, 13.01.2027, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x

Realschule im Stiftland, Hallenbad / 41,00 €

(incl. Badbenutzungsgebühr)

26-G1662

Schwimmkurs für Erwachsene

Thomas Mauersberger

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Nichtschwimmer erhalten eine Grundausbildung im Brustschwimmen. Wer die Grundbewegungen bereits beherrscht, kann seine Technik verbessern, mehr Sicherheit im tiefen Wasser gewinnen und andere Schwimmstile erlernen.

Schmetterling/Delphin-Schwimmen wird nicht angeboten!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 07.10.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x

Realschule im Stiftland, Hallenbad / 80,00 €

(incl. Badbenutzungsgebühr)

26-G1663

Aqua-Jogging

Thomas Mauersberger

Aqua-Jogging ist ein sanftes und äußerst effektives Fitness-Training im Wasser. Durch die gelenkschonende Laufbewegung (mit und ohne Geräte) wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch das Immunsystem gestärkt sowie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessert - und das alles ganz ohne Muskelkater!

Dieser Kurs ist für alle geeignet: für Frauen und Männer, Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, Trainierte und Untrainierte, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst. Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. Schwimmgürtel und Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 13.01.2027, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x

Realschule im Stiftland, Hallenbad / 64,50 €

(incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte

und Badbenutzungsgebühr)

vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Absolvierte 2016 den
Kurs „Schweißen live“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Cäcilia Mühl

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 rückschonende 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.

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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

.. 26-G3167

Do, 01.10.2026, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x

Grundschule, Turnhalle / 55,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3168

Do, 14.01.2027, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x

Grundschule, Turnhalle / 44,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

Hatha-Yoga (KK)

Sieglinde Indra

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften 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 in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken, Yogablock

26-G4190

Mo, 28.09.2026, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x

Kunsthau (Kunstgasse 1) / 55,00 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G4191

Mo, 11.01.2027, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x

Kunsthau (Kunstgasse 1) / 68,75 €

Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G4193

„Guten Morgen Yoga“

Angela Übelacker

Yoga ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung findest du wieder zu deiner inneren Mitte. Mit verschiedenen Körperübungen und -haltungen, den sogenannten Asanas, wird dein Körper gleichzeitig gekräftigt und beweglicher.

Yoga verbessert die Gesundheit und fördert Konzentration, Gelassenheit und innere Ruhe. Dabei sind ebenfalls wichtige Werkzeuge Achtsamkeit, dein Atem und verschiedene Entspannungstechniken.

Der Kurs ist für Anfänger und bereits Übende geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Kissen

Di, 26.01.2027, 07.00 – 08.00 Uhr, 6 x

Kunsthau (Kunstgasse 1) / 33,00 €

26-G4194

Yoga Workshop: Sonnengruß

Angela Übelacker

In diesem Workshop widmen wir uns intensiv dem klassischen Sonnengruß aus dem Hatha Yoga. Schritt für Schritt lernst du die Abfolge der einzelnen Positionen kennen und erfährst, wie du sie achtsam, kraftvoll und zugleich schonend ausführen kannst.

Nach einer sanften Vorbereitung des Körpers erarbeiten wir gemeinsam den Sonnengruß im Detail. Dabei stehen eine klare Ausrichtung, das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung sowie dein individuelles Körpergefühl im Mittelpunkt. Zum Abschluss erwartet dich eine ausführliche geführte Endentspannung, in der du die Wirkung der Übungen integrieren und vollständig zur Ruhe kommen kannst.

Der Workshop ist für Anfänger und Geübte geeignet, die den Sonnengruß von Grund auf erlernen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Getränk

Fr, 29.01.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Kunsthau (Kunstgasse 1) / 16,50 €

26-G4195

Yoga & Wandern

Angela Übelacker

Schenke dir selbst einen Tag für Körper, Geist und Seele. Die Wanderung beginnt am Parkplatz der Schwanenwiese in Waldsassen. Wir gehen ortsaußwärts über die Lourdes Grotte und durch den Wald hinauf zur Dreifaltigkeitskirche Kappl. Dort praktizieren wir eine gemeinsame Yoga-Einheit und machen bei guter Witterung Picknick. Anschließend gehen wir auf einem anderen Weg durch die Idylle des Waldes wieder nach Waldsassen hinunter. Während der sanften Wanderung werden bei mehreren Zwischenstopps Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Meditation integriert. Lass dabei die Hektik und den Alltagsstress hinter dir und genieße die Ruhe und Entschleunigung in der wunderschönen Umgebung zwischen Feldern, Wiesen und Wald. Dabei kannst du in Verbindung mit der Natur deine Akkus wieder aufladen und Körper, Geist und Seele stärken.

Die Länge der Wanderung beträgt ca. 12 km und dauert inklusive Yoga-Einheit und Pausen ca. 5 Stunden. Es sind keine Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung nötig. Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Yogamatte, Brotzeit, Getränk, kleines Handtuch

So, 18.04.2027, 09.30 – 14.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schwanenwiese / 27,50 €

Qi Gong

Ursula Eckert

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackenbereich lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

26-G4225

Di, 13.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 40,00 €



26-G4226

Di, 13.10.2026, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 40,00 €



26-G4227

Di, 12.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 40,00 €



26-G4228

Di, 12.01.2027, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 40,00 €



KULTUR – GESTALTEN

26-K3009

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

Ob Sie das Nähen neu für sich entdecken oder bereits Erfahrung an der Nähmaschine haben – in diesem Kurs steht Ihr persönliches Nähprojekt im Mittelpunkt. Gemeinsam setzen Sie kreative Ideen um, vollenden angefangene Arbeiten oder verleihen Kleidungsstücken durch Änderungen und Reparaturen neues Leben. Von einfachen Accessoires, Kissen und Taschen bis hin zu individuellen Kleidungsstücken oder dem Kürzen von Hosen ist vieles möglich. Anfänger erlernen die wichtigsten Grundlagen und den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Fortgeschrittene erhalten Unterstützung bei anspruchsvolleren Projekten und kniffligen Verarbeitungstechniken.



In entspannter Atmosphäre begleitet Sie die Kursleiterin Schritt für Schritt mit vielen praktischen Tipps und individueller Hilfestellung. So entstehen mit Freude an Nähen ganz persönliche Lieblingsstücke.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittene sind.

Mitbringen: Nähmaschine, Anleitung, Verlängerungskabel, Nähzubehör (Stoffschere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband/Lineal), Schnittpapier, evtl. vorhandene Stoffe/ Stoffreste für gewünschte Projekte und evtl. Schnittmuster oder Projektleitung – falls vorhanden

Di, 16.03.2027, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule / 50,40 €

26-K4028

Adventskranz- oder Dekokerzen gestalten

Maria Thomas

Verleihen Sie dem Adventskranz oder Ihrer Weihnachtsdekoration eine ganz persönliche Note! In diesem kreativen Kurs verzieren Sie hochwertige Kerzenrohlinge mit weihnachtlichen Motiven ganz nach Ihrem Geschmack. Ob klassisch, modern, nordisch oder elegant – aus einer großen Auswahl an Kerzen, Verzierungswachsen und Motiven entstehen Ihre persönlichen Unikate. Sie lernen die Grundlagen der Kerzenverzierung und Handhabung von Dekorwachsen kennen und erhalten wertvolle Tipps zu Farbgestaltung und Komposition. Schritt für Schritt setzen Sie Ihre eigenen Ideen um und nehmen liebevoll gestaltete Weihnachtsboten mit nach Hause. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs. Teilnahmevoraussetzung: Handwerkliches Geschick, Freude an filigranen Arbeiten und Lust am kreativen Gestalten.

Das gesamte Material einschließlich der Kerzenrohlinge wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt. Es stehen verschiedene Kerzenfarben und -formen zur Auswahl. Die RAL-Gütesiegel-Kerzen (tropfarm, rußarm, langsamer Abbrand) stammen aus einem bayerischen Traditionsunternehmen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Kerzengröße und die gewählte Farbe an, damit das Material entsprechend vorbereitet werden kann:

- A) 4 x Adventskranz Stumpfen glatt, 15 x 6 cm
FARBWAHL: Rot, Weiß, Elfenbein oder
 - B) 4 x Rustika Stumpfen, 12 x 6 cm
FARBWAHL: Taupe, Champagner oder
 - C) 1 x Formkerze Engel: 20,5 cm x 9,7 cm x 3,6 cm oder
 - D) 1 x großer Stumpfen glatt, 25 x 7 cm
FARBWAHL: Rot, Weiß, Elfenbein
- Mitbringen: Tischschutz und falls vorhanden: Lineal, Bastelwerkzeug, Schneidunterlage

Mi, 11.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Atelier-Werkstatt MANufactuRIA creativa

(Mitterteicher Str. 9) / 16,50 €

(Materialkosten 25,00 € für Rohlinge und vielfältiges Verzierungsmaterial)

26-K4029

Dreidimensionale Wachsbilder gestalten Kreativität trifft Upcycling und Nachhaltigkeit

Maria Thomas

Entdecken Sie die faszinierenden Gestaltungsmöglichkeiten von Verzierwachs und erschaffen Sie an zwei Kurstagen ein einzigartiges dreidimensionales Kunstwerk auf einem Holzrahmen. Durch Schichten, Formen und Kombinieren der hauchdünnen Wachse entstehen beeindruckende Strukturen und lebendige Bilder. Eigene Erinnerungsstücke wie Muscheln, Fotos oder kleine Fundstücke können in das Kunstwerk integriert werden und verleihen ihm eine ganz persönliche Note. Ganz nebenbei lernen Sie wichtige Grundlagen der Farb- und Kompositionslehre kennen und erleben, wie aus scheinbaren Resten wahre Schätze entstehen. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Alle Materialien (z.B. Wachse, Effektfarben, kleine Halbedelsteine, Schlagmetalle) werden von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Handwerkliches Geschick, Freude an filigranen Arbeiten und Lust am kreativen Gestalten

Mitbringen: Tischschutz und falls vorhanden: kleine Elemente zum Integrieren, z.B. Muscheln

Fr, 19.02.2027, 19.00 – 21.15 Uhr

Fr, 26.02.2027, 19.00 – 21.15 Uhr

Atelier-Werkstatt MANufactuRIA creativa

(Mitterteicher Str. 9) / 33,00 €

(Materialkosten 20,00 € für Verzierwachsmaterial, einen Gessoboard-Holzrahmen /20 x 20 cm, 5 cm tief/ sowie Acryllack für die Endlackierung)

26-K4030

Kreative Perlenwerkstatt Schmuck und Rosenkränze selbst gestalten

Maria Thomas

Gestalten Sie Ihr ganz persönliches Schmuckstück – individuell, kreativ und mit viel Liebe zum Detail. In diesem Kurs fertigen Sie Halsketten, Armbänder, Ohringe oder Anhänger nach Ihren eigenen Vorstellungen. Ebenso können Sie einen traditionellen Rosenkranz oder alternativ zwei kleine Autorosenkränze herstellen. Sie lernen die Fädel- und Kettentechnik kennen und gestalten Ihr Schmuckstück aus einer großen Auswahl an

Glas-, Naturstein- und Acrylperlen sowie hochwertigen Schmuckelementen. Auf Wunsch kann ein Rosenkranz mit Buchstabenperlen personalisiert werden und wird so zu einem einzigartigen Erinnerungsstück, beispielsweise zur Erstkommunion. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Auch vorhandener Modeschmuck darf gerne mitgebracht werden. Gemeinsam reparieren, verändern oder ergänzen Sie Lieblingsstücke und verleihen ihnen neuen Glanz.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger ebenso wie für Kreative mit ersten Erfahrungen.

Teilnahmevoraussetzung: Freude an kreativem Arbeiten und sorgfältiger Handarbeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: kleine Schmuck-, Rund- oder Feinmechanikerzangen (falls vorhanden)

Fr, 12.03.2027, 17.00 – 19.15 Uhr

Atelier-Werkstatt MANufactuRIA creativa

(Mitterteicher Str. 9) / 16,50 €

(Materialkosten 20,00 € für Perlen, Draht und weitere Basiselemente. Zusätzlich 5,00 € - 10,00 € je nach individueller Auswahl, z.B. Edelsteinperlen oder Rosenkranzelemente)

26-K4031

Anlass- und Dekokerzen mit Verzierwachsen gestalten

Maria Thomas

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Kerze für besondere Momente! Ob zur Taufe, Hochzeit, Kommunion oder als individuelle Dekokerze – mit hochwertigen Verzierwachsen und -linien sowie dekorativen Elementen entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Unikat.

Nach einer kurzen Einführung in Material und Gestaltungstechniken verzieren Sie Ihr Kerzenunikat mit fachkundiger Unterstützung. Die staatlich geprüfte Dekor-Entwerferin vermittelt wertvolle Tipps zu Farbgestaltung, Komposition und der Verarbeitung von Verzierwachs. Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Auf www.arte-maria.de können Sie Ihr Wunschmotiv vorab auswählen. Bitte nehmen Sie für Tauf- und Kommunionkerzen spätestens eine Woche vor Kursbeginn Kontakt über service@arte-maria.de auf, damit das passende Material vorbereitet werden kann. Für individuelle Deko-Kerzen steht das gesamte Materialportfolio der Manufaktur zur Verfügung.

Das gesamte Material einschließlich der Kerzenrohlinge wird von der Kursleiterin gegen eine Materialgebühr bereitgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am kreativen Gestalten und etwas Fingerspitzengefühl genügen.

Mitbringen: Tischschutz und falls vorhanden: Lineal, Bastelwerkzeug

Do, 22.04.2027, 19.00 – 21.15 Uhr

Atelier-Werkstatt MANufactuRIA creativa

(Mitterteicher Str. 9) / 16,50 €

(Materialkosten 25,00 € für einen Kerzenrohling und vielfältiges Verziermaterial)



vhs Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Besuchte einen von 476.000
vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

www.vhs-tirschenreuth.de



Anette Philipp

Egerstraße 16
95676 Wiesau
09634 8197

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

26-A3014

Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Thomas Schimmel

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Lohnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ Alterszeit/ Wertguthaben auf die Rente aus. Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann.

Der Dozent ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit.

Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 25.02.2027, 19.00 – 20.30 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 10,00 €

siehe auch Tirschenreuth - Ökonomie, Recht, Finanzen, und Außenstellen Erbdorf und Waldsassen



BERUF - KARRIERE

„MINT am Samstag“ – Gemeinsam entdecken, forschen, experimentieren



MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Die Mitmach-Reihe „MINT am Samstag“ verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche für MINT zu begeistern und ihnen praxisnahe Einblicke in spannende Bereiche zu ermöglichen.

Koordinator ist der Verein „MINTerMacher Nordoberpfalz“ in Kooperation mit den regionalen Volkshochschulen. Die offenen Angebote werden von Bildungseinrichtungen in der gesamten Nordoberpfalz umgesetzt – insbesondere Schulen bringen ihr Fachwissen und Engagement ein. Alle interessierten Kinder und Jugendlichen dürfen sich anmelden, unabhängig auf welche Schule sie gehen – aber: die Plätze sind begrenzt. Je nach Angebot können Kinder und Jugendliche allein oder gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson teilnehmen.

Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (26-B0004).

Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

26-B0009

Sa, 16.01.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



26-B0010

Sa, 16.01.2027, 13.00 – 16.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



JETZT NEU vhs Newsletter



Immer bestens informiert.

Mit dem vhs Newsletter verpassen Sie kein Highlight mehr: neue Kurse, freie Plätze und Aktionen – bequem per E-Mail.

Jetzt anmelden auf [vhs.kreis-tir.de/newsletter](https://www.vhs.kreis-tir.de/newsletter)



„MINT am Samstag“:
Individualisieren von Gegenständen mit
Lasergravur -
Workshop für Eltern und Kinder

Christian Beer / Manfred Sladky

Wir fertigen ein individuell gestaltetes Werkstück mit Lasertechnik an. Es können Acrylglas, Holz, Papier, Glas, Leder, Textilien oder Metall graviert bzw. manche auch geschnitten werden. Sie können gerne einen eigenen Gegenstand mitbringen (z. B. Brotzeitbrett, Weinglas, Ledergeldbeutel, Handyhülle), der dann graviert wird.

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

26-B0011

Sa, 20.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



26-B0012

Sa, 20.02.2027, 13.00 – 16.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



Grundbildung

26-P2002

**Realschul-Abschlussprüfung
in Mathematik II/III – Vorbereitungskurs**

Reinhard Triebe

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2025 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs ist für Mathe I zu einfach, es können aber Schüler/innen daran teilnehmen, um zu üben. Der Kursleiter wird dann extra Material kopieren.

Der Kurs findet nicht in den Faschings- und Osterferien statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, Block, Taschenrechner, Formelsammlung

Mo, 01.03.2027, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Berufliches Schulzentrum / 90,00 €
(90,00 € ab 9 TN / 114,60 € bei 8-7 TN / 158,80 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag: 4,00 €

Der endgültige Teilnahmebeitrag wird nach dem ersten Kurstermin entsprechend der Teilnehmerzahl festgelegt.
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



GESUNDHEIT

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Christine Axmann-Kolb

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 rückschonende 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. 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.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, großes Handtuch

26-G3170

Di, 15.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 55,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G3171

Di, 12.01.2027, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 44,00 €
Krankenkassen-Förderung möglich, siehe S. 83

26-G6232

„Jetzt wird's wild“:

**Wir zerwirken und verarbeiten ein Reh
Männer-Kochkurs**

Markus Schultes

Wir zerwirken ein ganzes Reh und verarbeiten bzw. bereiten dieses zu. Dazu werden wir die passenden Soßen und Beilagen herstellen. Abgestimmte Getränke werden uns begleiten.

Mitbringen: Behälter mit Deckel, Schürze

Fr, 23.10.2026, 18.00 – 23.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum, Lehrküche / 27,50 €
(Materialkosten: 25,00 € sammelt Kursleiter ein)



cloud

**Das Online-Netzwerk
der Volkshochschulen**

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud





26-K1007

Zeichnen und Entspannung

Meditative Kunstform Zentangle - Basiskurs

Claudia Fießinger

Sie möchten entspannt kreativ sein und wissen nicht, wie Sie beginnen sollen? Dann lernen Sie in diesem Basiskurs die Zentangle-Methode™ kennen und erleben Sie die Freude am meditativen Musterzeichnen – ganz ohne Vorkenntnisse oder künstlerische Erfahrung. Zentangle® ist eine leicht erlernbare, entspannende Zeichenmethode aus den USA, bei der aus einfachen, strukturierten Mustern kleine Kunstwerke entstehen. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit und die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment: Strich für Strich richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Zeichnen. Perfektion spielt dabei keine Rolle – nach der Zentangle-Philosophie gibt es keine Fehler, sondern nur neue Möglichkeiten. So entstehen einzigartige Werke mit besonderer Ausdruckskraft.

Das Material ist im Kursentgelt enthalten.

Mitbringen: einen Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Do, 01.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 30,00 €
(incl. Materialkosten)

26-K1008

Zeichnen und Entspannung

Meditative Kunstform Zentangle - Aufbaukurs

Claudia Fießinger

Sie haben den Basiskurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Aufbaukurs erweitern Sie Ihr Repertoire an Mustern und Gestaltungsmöglichkeiten und gestalten originale Zentangle-Kacheln® mit neuen Techniken und Kombinationen.

Die Zentangle-Methode® verbindet kreatives Zeichnen mit Achtsamkeit und Entspannung. Durch die bewusste Konzentration auf jeden einzelnen Strich entsteht ein meditativer Zeichenprozess, der Kreativität fördert und helfen kann, Stress abzubauen. Im Mittelpunkt stehen Freude am Gestalten und die Erfahrung, dass aus einfachen Mustern beeindruckende Kunstwerke entstehen können.

Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs

Das Material ist im Kursentgelt enthalten.

Mitbringen: Stifte vom Basiskurs und einen Tischschutz, beispielsweise eine Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Do, 22.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Do, 12.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Do, 19.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 65,00 €
(incl. Materialkosten)

26-K3010

Drachenzauber

Fantasiefiguren aus Wolle filzen

Tetiana Shcherbyna

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erschaffen Sie Ihren ganz persönlichen Drachen aus Wolle! Ob mit zarten Schmetterlingsflügeln, floralen Verzierungen oder funkelnden Perlen – Sie bestimmen das Aussehen Ihrer märchenhaften Figur. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen des Trockenfilzens kennen und gestalten einen Drachen mit ganz eigenem Charakter. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Freuen Sie sich auf entspannte kreative Stunden und ein einzigartiges Kunstwerk, das Ihr Zuhause schmückt oder als besonderes Geschenk begeistert.

Beispielbilder finden Sie auf der Internetseite der VHS beim Kurs.

Die Materialien werden von der Kursleitung gegen eine Materialgebühr zur Verfügung gestellt. Filznadeln erhalten Sie als Geschenk.

Mitbringen: eine kleine Schere, ein Paar Nähadeln sowie Fingerlinge aus Leder oder dickem Gummi für Daumen und Zeigefinger und einen Tischschutz, beispielsweise Kartonstücke, eine Schneideunterlage oder Bastelmatte

Fr, 22.01.2027, 17.00 – 19.15 Uhr
Fr, 29.01.2027, 17.00 – 19.15 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 27,60 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

26-K3011

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

Ob Sie das Nähen neu für sich entdecken oder bereits Erfahrung an der Nähmaschine haben – in diesem Kurs steht Ihr persönliches Nähprojekt im Mittelpunkt. Gemeinsam setzen Sie kreative Ideen um, vollenden angefangene Arbeiten oder verleihen Kleidungsstücken durch Änderungen und Reparaturen neues Leben.

Von einfachen Accessoires, Kissen und Taschen bis hin zu individuellen Kleidungsstücken oder dem Kürzen von Hosen ist vieles möglich. Anfänger erlernen die wichtigsten Grundlagen und den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Fortgeschrittene erhalten Unterstützung bei anspruchsvolleren Projekten und kniffligen Verarbeitungstechniken.

In entspannter Atmosphäre begleitet Sie die Kursleiterin Schritt für Schritt mit vielen praktischen Tipps und individueller Hilfestellung. So entstehen mit Freude am Nähen ganz persönliche Lieblingsstücke.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittene sind.

Mitbringen: Nähmaschine, Anleitung, Verlängerungskabel, Nähzubehör (Stoffschere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband/Li-neal), Schnittpapier, evtl. vorhandene Stoffe/ Stoffreste für gewünschte Projekte und evtl. Schnittmuster oder Projektanleitung - falls vorhanden

Do, 25.02.2027, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Berufliches Schulzentrum / 50,40 €



26-K4032**Kreatives Arbeiten mit Metall****Matthias Achatz**

Aus Stahl, Metall oder Altmittel entstehen mit Kreativität und handwerklichem Geschick ganz individuelle Werkstücke. Ob dekorative Skulpturen für Haus und Garten, originelle Gartenstecker, Tiere und Figuren oder praktische Alltagsgegenstände wie Kerzenhalter – Ihrer Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die grundlegenden Techniken der Metallbearbeitung kennen, darunter Schweißen, Trennen, Biegen und Montieren. Schritt für Schritt setzen Sie Ihre Ideen in die Praxis um und begleiten Ihr Projekt von der ersten Skizze bis zum fertigen Werkstück.

Am ersten Kurstag sammeln Sie Ihre mitgebrachten Ideen, besprechen geeignete Materialien und fertigen bei Bedarf Skizzen an. Zusätzlich stellt der Kursleiter verschiedene Vorlagen und Anregungen zur Verfügung. Benötigte Werkstoffe wie Stäbe, Bleche oder Profile können direkt im Kurs bestellt werden. An den folgenden Kurstagen wird geplant, geschweißt, geformt und gestaltet – bis Ihr persönliches Unikat entsteht. Der Kurs richtet sich an Erwachsene sowie Jugendliche ab 18 Jahren (ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs dient der kreativen Gestaltung und ist nicht für gewerbliche Arbeiten oder Reparaturen vorgesehen.

Mi, 24.02.2027, 18.00 – 19.30 Uhr
Fr, 09.04.2027, 15.00 – 21.00 Uhr
Sa, 10.04.2027, 09.00 – 15.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 84,60 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 30,00 €)



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

Lernort Volkshochschule

Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

Folgende Preise gibt es zu gewinnen:

- 163

	September					Oktober					November					
Woche	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49
Montag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Dienstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
Mittwoch	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Donnerstag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
Freitag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Samstag	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Sonntag	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	

	Dezember					Januar					Februar				
Woche	49	50	51	52	1	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9
Montag		7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22	
Dienstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26	2	9	16	23	
Mittwoch	2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24	
Donnerstag	3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25	
Freitag	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Samstag	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Sonntag	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	

	März						April					Mai				
Woche	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22
Montag	1	8	15	22	29			5	12	19	26		3	10	17	24
Dienstag	2	9	16	23	30			6	13	20	27		4	11	18	25
Mittwoch	3	10	17	24	31			7	14	21	28		5	12	19	26
Donnerstag	4	11	18	25			1	8	15	22	29		6	13	20	27
Freitag	5	12	19	26			2	9	16	23	30		7	14	21	28
Samstag	6	13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
Sonntag	7	14	21	28			4	11	18	25		2	9	16	23	30

	Juni					Juli					August					
Woche	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36
Montag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Dienstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31
Mittwoch	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Donnerstag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
Freitag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Samstag	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Sonntag	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	

Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise

Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Teilnahme

An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Ausgenommen sind Kurse, die ausdrücklich für Kinder oder Jugendliche angeboten werden.

Menschen mit Behinderung mit dem Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis sind berechtigt, eine Assistenzkraft zur gebuchten Veranstaltung mitzubringen. Bei der Anmeldung muss der Schwerbehindertenausweis vorgelegt und der Name der Begleitperson angegeben werden. Für die Assistenzkraft ist die Teilnahme kostenlos, außer bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen.

Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – ist telefonische, schriftliche, Fax-, E-Mail oder Internet-Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldeformen sind verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Anmeldungen werden weder telefonisch noch schriftlich bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Überbelegung (Warteliste), Ausfall oder sonstigen Änderungen gegenüber der Programmausschreibung.

Programmänderungen

Änderungen aus organisatorischen Gründen bei Termin, Ort bzw. Raum und Lehrkraft durch die vhs bleiben vorbehalten. Die vhs ist berechtigt, Veranstaltungen abzusagen oder abzubuchen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder andere zwingende Gründe vorliegen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Kosten ganz oder anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche von teilnehmenden Personen sind ausgeschlossen.

Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen sind nur möglich, wenn die Kursleitung mit Einverständnis aller Teilnehmenden sowie nach Absprache mit der Schule und der vhs eine andere Vereinbarung trifft.

Entgelt und Bezahlung

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs ist in der Regel ein Entgelt zu entrichten. Das Entgelt wird etwa eine Woche nach Beginn der Veranstaltung im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Veranstaltungen mit Abendkasse werden besonders ausgeschrieben.

Bei Studienreisen wird eine Anmeldepauschale von 25,00 EUR erhoben, sobald feststeht, dass die Reise stattfinden wird. Bei der Teilnahme an der Reise wird dieser Betrag auf den Reisepreis angerechnet. Der vollständige Reisepreis ist etwa vier Wochen vor der Reise fällig, teilweise ist eine frühere Anzahlung erforderlich. Das Fälligkeitsdatum wird jeweils rechtzeitig vorher schriftlich mitgeteilt.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung in Höhe von 25 % des Entgelts erhalten auf Antrag Schüler und Schülerinnen, Studierende, Auszubildende, Arbeitslose, Rentner und Rentnerinnen und Schwerbehinderte. Dies gilt auch für Personen, die Leistungen nach dem SGB II (Bürgergeld), SGB XII (Sozialhilfe), Wohngeld oder Berufsausbildungsbeihilfe beziehen, ebenso für Personen, die Wehrdienst und Bundesfreiwilligendienst leisten, sowie für Inhaber und Inhaberinnen der Ehrenamtskarte und der Jugendleiter-Card.

Ein entsprechender Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen. Nach Kursbeginn eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Keine Ermäßigung ist möglich bei Studienfahrten und Reisen, Materialkosten und Auslagen sowie Veranstaltungen, die ausdrücklich als „nicht ermäßigbar“ gekennzeichnet sind.

Rücktritt

Eine kostenfreie Abmeldung bei der vhs ist bis zwei Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wird in der Kursausschreibung eine andere Rücktrittsfrist angegeben, so gilt diese. Bei einer späteren Stornierung der Anmeldung ist das Entgelt vollständig zur Zahlung fällig. Alternativ kann eine Ersatzperson benannt werden.

In begründeten Einzelfällen (z. B. bei Krankheit gegen Vorlage eines ärztlichen Attests) kann von der Rücktrittsfrist bzw. von der Erhebung des Entgelts ganz oder teilweise abgesehen werden. Beim Rücktritt von einer Studienreise wird die Anmeldepauschale einbehalten. Außerdem sind die Stornokosten des Reiseveranstalters zu bezahlen.

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung bei der Kursleitung bzw. Außenstellenleitung oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Bankgebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können bei der Kursleitung beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen erfolgt in der Regel am Ende des Kurses kostenlos durch die Kursleitung. Für die nachträgliche Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 4,00 EUR berechnet.

Steuerliche Vergünstigungen

Die Ausgaben für vhs-Veranstaltungen sind als „Werbungskosten“ absetzbar, wenn sie der beruflichen Weiterbildung dienen. Als Nachweis für das Finanzamt genügt in der Regel der Kontoauszug.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind ohne Genehmigung der vhs nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden. Persönliche Angaben von Teilnehmenden und Kursleitungen unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes.

Online- und Hybrid-Veranstaltungen

An Online- und Hybrid-Veranstaltungen dürfen nur namentlich angemeldete Personen teilnehmen. Eine Übertragung des Vertrags an eine andere Person ist ohne Absprache mit der vhs nicht zulässig. Die zur Teilnahme Berechtigten dürfen Dritten keinen Zugriff auf ihren Teilnehmer-Account oder auf ihren Computerbildschirm einräumen.

Es ist nicht gestattet, Online- oder Hybrid-Veranstaltungen aufzuzeichnen, zu speichern, zu vervielfältigen, zu verbreiten, über das Internet öffentlich zugänglich zu machen oder in irgendeiner sonstigen Form zu veröffentlichen.

Hausordnung

Die vhs ist in den meisten Räumen nur Gast. Die in den Unterrichtsgebäuden gültige Hausordnung ist einzuhalten. In den Veranstaltungen ist die Kursleitung für die Einhaltung der Hausordnung zuständig. Gesamtverantwortlich ist die vhs-Leitung. Rauchen sowie der Konsum von Alkohol und Cannabis sind grundsätzlich verboten. Personen, die eine Veranstaltung erheblich stören, können von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausgeschlossen werden.

Haftung

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, soweit es sich nicht um die Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit handelt.

Bei Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen übernimmt der jeweilige Veranstalter die Haftung nach dem deutschen Reisevertragsrecht. Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Für Organisation und Durchführung ist das beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

Für Schäden, die dem Landkreis Tirschenreuth als Träger der vhs entstehen, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Gültigkeit

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Versionen ihre Gültigkeit.



Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Landratsamt Tirschenreuth
Vertreten durch Landrat Hubert Schicker
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
Tel: 09631 88-0
E-Mail: poststelle@tirschenreuth.de



Kontakt Daten des Datenschutzbeauftragten

Behördlicher Datenschutzbeauftragter
Zweckverband Landkreis-Service-Center (LSC)
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
datenschutz@tirschenreuth.de



Zwecke, für die die personenbezogenen Daten verarbeitet werden sollen

Information, Anbahnung und Abwicklung eines Vertrages (Teilnahme an Angeboten der vhs des Landkreises Tirschenreuth)
Information und Kommunikation mit den Teilnehmenden über Kurse, Änderungen anlässlich Durchführung der Kurse
Abrechnung der kostenpflichtigen Angebote
Dokumentation der Teilnahme an Angeboten der vhs des Landkreises Tirschenreuth
Durchführung von Maßnahmen, die von anderen Stellen beauftragt werden (Jobcenter, Agentur für Arbeit, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und weitere).



Rechtsgrundlage für die Verarbeitung

Wenn Sie in die Verarbeitung personenbezogener Daten einwilligen, ist es der Art. 6 (1) lit. a DSGVO. Für Kursbuchungen oder im Rahmen des Beschäftigungsverhältnisses ist der Art. 6 (1) lit. b DSGVO-Vertrag.
Zudem sind wir gesetzlich verpflichtet, Daten zu erheben und zu speichern, Art. 6 (1) lit. c DSGVO.
Zur Erfüllung unserer öffentlichen Aufgaben werden ebenfalls personenbezogene Daten verarbeitet, Art. 6 (1) lit. e und Art. 4 Bayerisches Datenschutzgesetz (BayDSG).



Kategorien personenbezogener Daten

Anrede, Name, Vorname, Kontaktdaten, Adressdaten, Anmeldedaten, Abrechnungsdaten, Bankverbindung, Nationalität, Geburtsdaten, Vertragsdaten, Leistungsnachweise, Zertifikate, besuchte Kurse



Kategorien der betroffenen Personen

Interessenten und Interessentinnen
Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen
Dozenten und Dozentinnen
Außenstellenleiter und Außenstellenleiterinnen
Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen



Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten

LSC Landratsamt Tirschenreuth,
Deutscher Volkshochschulverband,
Banken und Sparkassen, externe Bildungsträger,
Jobcenter, Agentur für Arbeit,

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Werden externe Dienstleister eingesetzt, so wurden mit den Dienstleistern Verträge zur Verarbeitung personenbezogener Daten abgeschlossen.



Informationen zu Speicherdauer und Löschung

Alle Zeitangaben beziehen sich auf das Ende eines Wirtschaftsjahres:
Anfragen und Zusendung von Informationen ohne Vertragsabschluss: 2 Jahre,
Vertragsinformationen: 10 Jahre,
Personenbezogene Daten, die aufgrund Ihrer Einwilligung erhoben werden, bis auf Widerruf oder Wegfall des Zweckes für die Erhebung,
Nachweise zur Abrechnung mit externen Stellen: 10 Jahre



Betroffenenrechte

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mit Hilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft das Landratsamt Tirschenreuth, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Sie haben das Recht, sich bei unserer Aufsichtsbehörde zu beschweren:
Der Bayerische Landesbeauftragte für den Datenschutz (BayLfD)
Wagmüllerstraße 18
80538 München
E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de
<https://www.datenschutz-bayern.de>

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie im Internet unter:
<https://vhs.kreis-tir.de/datenschutzerklaerung>

Diese Informationen erhalten Sie auch bei der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33, 95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-205
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de



An die

Volkshochschule des
Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205
Fax: 09631 88-306
E-Mail:
vhs@tirschenreuth.de

*Pflichtangaben

Das gesamte Programm der
vhs finden Sie im Internet:

www.vhs-tirschenreuth.de

Gläubiger-ID der vhs:

DE37 VHS 000 000 623 53

Ihre Mandatsreferenz-
Nummer entspricht Ihrer
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

Sonstige Angaben (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

Name, Vorname*

Geburtsdatum*

Strasse, Hausnummer*

Postleitzahl, Ort*

Telefon* privat

Telefon geschäftlich

Telefon mobil

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank

IBAN:

D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen (Seite 165), die Hinweise zum Datenschutz (Seite 166), auch im Zusammenhang mit dem SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite), habe ich zur Kenntnis genommen und willige in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu den genannten Zwecken ein.

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz im Zusammenhang mit der Einwilligung zum SEPA-Lastschriftmandat:

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist das
Landratsamt Tirschenreuth
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-0
E-Mail: poststelle@tirschenreuth.de

Die Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats und die Angabe der entsprechenden Daten erfolgen freiwillig zum Zwecke des Zahlungseinzugs mittels SEPA-Lastschriftverfahren (Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DSGVO.

In diesem Zusammenhang werden Ihr Name, Bankverbindung, Kursinformation und die Kursgebühren verarbeitet und gespeichert. Zur Durchführung der Abbuchung beauftragen wir die Kreiskasse, die fälligen Gebühren bei dem angegebenen Kreditinstitut abzubuchen.

Sie haben das Recht, ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Diesen Widerruf können Sie schriftlich (per Post oder E-Mail) senden an: Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33, 95643 Tirschenreuth
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

Bitte nennen Sie uns zur Bestätigung Ihrer Identität nachfolgende Informationen: Name, Vorname, Kursnummer und Datum der Abbuchung von Ihrem Konto.

Der Widerruf gilt für die Zukunft. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

Weitere Informationen zur Umsetzung des Datenschutzes im Verantwortungsbereich des Landratsamtes Tirschenreuth entnehmen Sie der Webseite: <https://vhs.kreis-tir.de/datenschutzerklaerung>

Wenn Sie die Einwilligung nicht erteilen oder widerrufen, können die Beiträge nicht per Lastschrift eingezogen werden und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.



NEUGIER



SCHAFFT



IDEEN

Wwittmann.media
DRUCK UND WERBUNG

KEIN DESIGN VON DER STANGE!



Neualbenreuther Straße 10 | 95652 Waldsassen | T 09632 91310



Rotkreuzkurs

Erste-Hilfe-Ausbildung, Erste-Hilfe-Fortbildung, Erste Hilfe am Kind, Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Termine und Anmeldung

Telefon: 09631 2222

www.brk-tirschenreuth.de

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Tirschenreuth
Egerstraße 21
95643 Tirschenreuth
ausbildung@brk-tirschenreuth.de

