



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Jahresprogramm 2024 / 2025





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



Lebenshilfe
Kreisvereinigung Tirschenreuth

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

● Beratung ● Betreuung ● Freizeit

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/



BÜCHER, KUNST & DEVOTIONALIEN

**St. Peter
Buchhandlung**
Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 •
95643 Tirschenreuth
Tel.: 09631 / 7200 •
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 vielfältiger 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,

mit dem nahenden Schulanfang erscheint auch das neue Jahresprogramm unserer Volkshochschule (vhs). Wussten Sie, dass dies in der vhs-Landschaft eine Besonderheit ist? Viele Volkshochschulen veröffentlichen zwei oder mehr Programme pro Jahr, doch unsere vhs bleibt beim bewährten Jahresprogramm. Das spart wertvolle Ressourcen wie Zeit und Geld. Gleichzeitig müssen Sie nicht auf aktuelle Angebote verzichten, denn auf der vhs-Website werden das ganze Jahr über zusätzliche Kurse veröffentlicht. Ein regelmäßiger Blick lohnt sich also!

Auf der Umschlagseite der neuen Broschüre wird erneut eine unserer 25 Außenstellen vorgestellt. Diese Marktgemeinde hat im Olympia-Jahr 2024 eine Goldmedaille beim Bezirksentscheid des Bundeswettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“ gewonnen und wurde bereits drei Jahre zuvor mit dem Gütesiegel „Heimatsdorf“ ausgezeichnet. Um welche Gemeinde es sich handelt, verrät das Anzeigenrätsel auf Seite 150.

Das Programm bietet wieder ein breites Spektrum an Bildungsangeboten für alle Bevölkerungsschichten im gesamten Landkreis. Dies ist seit der Gründung der kommunalen Landkreis-vhs nach der Gebietsreform 1972 ihre zentrale Aufgabe. Dank ehrenamtlicher Außenstellenleiter und -leiterinnen ist die vhs bis heute im ganzen Landkreis präsent.

Angesichts der besorgniserregenden Ergebnisse der letzten Wahlen ist es wichtiger denn je, das Bewusstsein für Demokratie zu stärken. Daher beteiligt sich die vhs am 2. Oktober 2024 erneut an der „Langen Nacht der Demokratie“, die bayernweit am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit gefeiert wird. Verschiedene Gruppen und Organisationen laden drei Wochen lang zu Kunst, Gesprächen, Kulinarik und Informationen ein.

Die Gesundheitsbildung bleibt ein zentrales Thema im vhs-Programm: Vorträge, Kurse und Workshops widmen sich Fitness, Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Ernährung. Beim Gesundheitswochenende am 8. und 9. Novem-



ber 2024, in Zusammenarbeit mit der Hausarzt-schmiede, stehen Prävention und praktische Tipps zur Gesundheitsförderung im Fokus.

Fachkräftemangel, Migration, Digitalisierung, Klimawandel und demografischer Wandel bleiben auch in den kommenden Jahren Herausforderungen. Die vhs unterstützt durch ihre Bildungsangebote die Integration von Migranten und Geflüchteten und leistet so einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen und beruflichen Eingliederung sowie zur Bekämpfung des Arbeitskräftemangels.

Nutzen Sie das Programm nicht nur zur beruflichen Qualifizierung, sondern auch zur persönlichen Weiterentwicklung. Erweitern Sie Ihren Horizont, entdecken Sie kreative Fähigkeiten und entfalten Sie Ihr Potenzial.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und nehmen auch Kritik gerne auf, denn auch wir wollen uns stetig verbessern.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'R. Grillmeier', written over a white background.

Ihr
Roland Grillmeier
Landrat und Beiratsvorsitzender

Geschäftsstelle

Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33 (Erdgeschoss)
95643 Tirschenreuth

E-Mail: vhs@tirschenreuth.de
Internet: www.vhs-tirschenreuth.de

Leiterin

Angelika Schraml

Zimmer 009
Telefon: 09631 88-204
E-Mail: angelika.schraml@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Gesellschaft – Politik – Umwelt:
Inklusion, Politische Bildung
Geschichte/Heimatkunde
Umweltbildung / Energie und Klimaschutz
Astronomie/Sternwarte
Studienfahrten/Reisen
Beruf: Naturwissenschaft/Technik
Gesundheit

Pädagogische Mitarbeiterin

Stellvertretende Leiterin

Iwona Schultes

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

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Gesellschaft: Umweltbildung/Verbraucherfragen
Gesellschaft: Ökonomie/Recht/Finanzen
Beruf – Karriere, Firmenschulungen
Grundbildung – Prüfungsvorbereitung
Sprachen und Sprachprüfungen
Integration und Einbürgerung
Kultur – Gestalten

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
Telefon: 09631 88-428
E-Mail: carina.koller@tirschenreuth.de

Manuela von Podewils

Zimmer 004
Telefon: 09631 88-428
E-Mail: manuela.podewils@tirschenreuth.de

Gabi Schertler

Zimmer 005
Telefon: 09631 88-205
E-Mail: gabi.schertler@tirschenreuth.de

Mitarbeiterin im Bereich Gesundheit

Silvia Scharnagl

Zimmer 008
Telefon: 09631 88-238
E-Mail: silvia.scharnagl@tirschenreuth.de

Mitarbeiterinnen im Bereich Deutsch/Integration

Bettina Lux

Zimmer 006
Telefon: 09631 88-235
E-Mail: bettina.lux@tirschenreuth.de

Anja Schieder

Zimmer 010
Telefon: 09631 88-362
E-Mail: anja.schieder@tirschenreuth.de



Wir sind gerne für Sie da! Bettina Lux, Manuela von Podewils, Gabi Schertler, Carina Koller, Angelika Schraml, Silvia Scharnagl, Anja Schieder, Iwona Schultes (von links)

Bild: Fotostudio Hummer

Vorwort	1
Geschäftsstelle	2
Inhaltsverzeichnis	3
Impressum	4
Standorte der vhs in Tirschenreuth	5

TIRSCHENREUTH **7**



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT **7**

Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
Politische Bildung	9
Geschichte / Heimatkunde	13
Umweltbildung / Verbraucherfragen	14
Ökonomie / Recht / Finanzen	17
Astronomie / Sternwarte	22
Studienfahrten / Reisen	24



BERUF – KARRIERE **31**

Naturwissenschaft / Technik	32
EDV / Multimedia	34
Buchführung / Rechnungswesen	43
Rhetorik / Kommunikation / Bewerbungstraining	44
Firmenschulungen	49



GRUNDBILDUNG – PRÜFUNGSVORBEREITUNG **51**

Realschulabschluss	52
--------------------	----



SPRACHEN **55**

Allgemeine Hinweise	56
Englisch	59
Französisch	60
Italienisch	60
Spanisch	61
Tschechisch	62
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	64



GESUNDHEIT **69**

Vorträge	70
Fitness / Bewegung	71
Tanz	77
Medizinische Gymnastik / Prävention	79
Entspannung / Stressbewältigung	80
Pädagogik / Familie / Psychologie	83
Ernährung / Essen und Trinken	85
Erkrankungen / Heilmethoden	86
Gesundheitspflege / Kosmetik	87



KULTUR – GESTALTEN **89**

Plastisches Gestalten / Töpfern	90
Handwerk / Kunsthandwerk	90
Instrumente und Musik	91

AUSSENSTELLEN 93

Bad Neualbenreuth	94
Bärnau	95
Brand	96
Ebnath	97
Erbendorf	99
Falkenberg	103
Friedenfels	104
Fuchsmühl	106
Immenreuth	107
Kastl	108
Kemnath – Zweigstelle	110
Konnnersreuth	116
Krummennaab	118
Kulmain	120
Leonberg	121
Mähring	122
Mitterteich	123
Neusorg	129
Pechbrunn	130
Plößberg	132
Pullenreuth	133
Reuth	134
Waldershof	135
Waldsassen	140
Wiesau	144

SERVICE 147

Ferienkalender 2024/2025	147
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	148
Datenschutzerklärung	149
Anzeigen-Preisrätzel	150
Anmeldeformular	151

IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Angelika Schraml
Auflage	11.000 Stück
Titelbilder	Markt Bad Neualbenreuth
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.

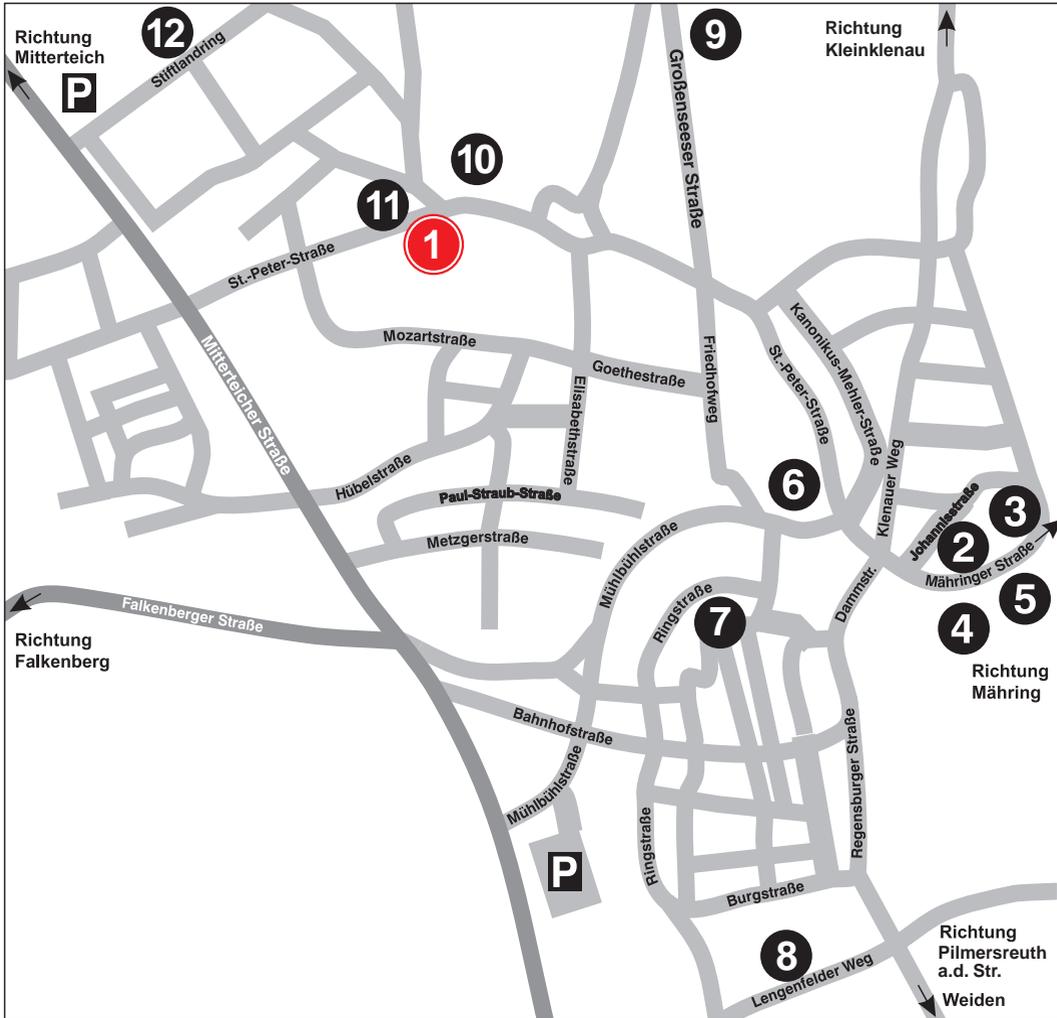
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung 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. Freibad, Mähringer Straße 34
6. Mittelschule, Mühlbühlstraße 2
7. Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Kirchplatz 4
8. Marienschule, Lengenfelder Weg 4
9. Sternwarte, Kreuzung Großenseeser Straße / An der Sternwarte
10. Sonderpädagogisches Förderzentrum, St.-Peter-Straße 38
11. Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, St.-Peter-Straße 44
12. Stiftland-Gymnasium mit Hallenbad, Stifflandring 1



Oberpfälzer Wald



Ausflugsziel gesucht?



Glücksmoment gefunden!

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

www.oberpfaelzerwald.de



Gesellschaft

Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
Politische Bildung	9
Geschichte / Heimatkunde.....	13
Umweltbildung / Verbraucherfragen.....	14
Ökonomie / Recht / Finanzen	17
Astronomie / Sternwarte	22
Studienfahrten / Reisen	24



Der Programmbereich Politik, Gesellschaft und Umwelt steht in der Tradition von Aufklärung und Demokratie. Er vermittelt Bürgerinnen und Bürgern Kenntnisse, Fähigkeiten und Orientierung, damit sie die Gesellschaft, in der sie leben, verantwortungsbewusst und erfolgreich mitgestalten können.

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



24-A0001

Barrierefreie Veranstaltungen planen



Christina Ponader

Barrierefreiheit wird immer wichtiger: weil wir Menschen verschiedenen Alters, verschiedener Hintergründe und verschiedener Fähigkeiten und Einschränkungen ansprechen wollen. Doch was bedeutet Barrierefreiheit in Bezug auf Veranstaltungen?

Worauf man achten kann, von der Einladung bis zur Feier danach, von der Familie bis zu den Senioren und allen dazwischen, erklärt die Leiterin des Netzwerks Inklusion Landkreis Tirschenreuth im Rahmen des Inklusiven Freiwilligentags 2024.

Neben vielen praktischen Tipps gibt es auch Hinweise auf Fördermöglichkeiten und passende Ansprechpartner:innen und Stellen, die weiterhelfen. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessierten. Dieser Infoabend wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Wenn Sie online teilnehmen möchten, benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird Google Chrome). Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Do, 26.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7), Mehrzweckraum, 1. Stock / kostenlos
Anmeldung erforderlich beim EBW Oberpfalz,
E-Mail: ebw.oberpfalz@elkb.de
Tel.: 09622 6079426
In Kooperation mit EBW Oberpfalz, KEB Tirschenreuth und Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth

Schärfe dein politisches Bewusstsein.





DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE-WERKSTATT FÜR ALLE!



In Kooperation mit dem
„Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“

24-A0002

Wir denken mal weiter:

„Was passiert eigentlich mit dem, was ich jeden Tag in den Abfall werfe?“

Friedrich Wölfel / Christina Ponader

1 kg an jedem Tag produziert jede und jeder im Landkreis Tirschenreuth im Durchschnitt an Verpackungsmüll, Restmüll, Papier- und Glasabfall, Dosen usw. Viele beruhigen ihr Gewissen damit, dass man ja ordentlich sortiert und die Müllkübel regelmäßig geleert und abgefahren werden. Und man zahlt ja auch dafür.

Wer weiter denkt, stellt aber auch die Frage: Was passiert dann damit? Wer kümmert sich um die Weiterverarbeitung, Verwertung, Verbrennung oder Ablagerung? Und was davon wird wieder verwertet? Und sind damit die Probleme gelöst?

Die Demokratie-Werkstatt im Netzwerk Inklusion geht diesen Fragen nach. Sie will am 5. April 2025 mehrere Orte mit dem Bus erkunden, um eine Antwort zu finden. Keine Sorge: Es stinkt nirgends, es geht im Gegenteil überraschend sauber zu. Wir wollen die hochtechnisierte Zentraldeponie in Steinmühle besuchen, lassen uns von Fachleuten im Landratsamt und in Fachfirmen erklären, wie sie die Abfallentsorgung organisieren, wo sie Probleme sehen, wo sie nach besseren Lösungen suchen.

Und wenn wir Tipps bekommen, wie wir weniger Müll verursachen, tun wir der Branche und unserem Planeten auch noch was Gutes.

Sa, 05.04.2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Abfahrt: Mitterteich, Lebenshilfe (Waldsassener Straße 9)
Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €) inkl. kleiner Imbiss
Förderung beim Bundesprogramm „Demokratie leben“ ist angedacht.



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 ist aber auch immer stärker einem Wandel unterworfen: hin zur projektorientierten Arbeit, weg von der klassischen Vorstandsarbeit, eine Zunahme im digitalen Bereich, mit einer größeren Mobilität und dem Wunsch nach dem Erwerb neuer Kompetenzen. Gerade für kleinere Vereine ohne große Dachverbände mit begleitenden Strukturen, von denen wir sehr viele im Landkreis haben, ist Unterstützung sehr hilfreich. Die Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth (ehemals Ehrenamtsbörse) und die vhs des Landkreises Tirschenreuth wollen gemeinsam eben diese Unterstützung anbieten. Im Jahr 2025 soll unsere Fortbildungsreihe für Vereine, Verbände und Einrichtungen weitergehen

24-A0010

Datenschutz (DSGVO) und Online Marketing



Wolfgang Böhm / Stefan Nörl

Verbraucherbildung fördert ein bewusstes Konsumverhalten, informiert über Rechte und Pflichten, hilft im digitalen Alltag und stärkt ökonomisches Wissen generell. Dies ermöglicht es, fundierte Entscheidungen zu treffen und sich vor möglichen Fallstricken zu schützen. Eines der wichtigsten Themen ist der Umgang mit eigenen Daten bzw. den Daten der Mitglieder im Verein. Welche Rechte und Pflichten gibt es, wie kann man die DSGVO praxisnah umsetzen, so dass alle sicher sind, aber niemand unnötig bürokratisch belastet ist.

Ein zweites Thema ist die Präsenz im Internet: Wo und wie erreiche ich die Menschen aus meiner Zielgruppe, welche Tools und Apps gibt es, welche Kostenfallen sind zu beachten, wie kann eine gute Strategie aussehen, auch für einen kleinen Verein oder eine kleine Einrichtung.

Termin wird noch bekannt gegeben
Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7),
Sitzungssaal, 1. Stock / 15,00 €
In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des
Landkreises Tirschenreuth




cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud





Folgende Veranstaltungen werden kostenlos in Kooperation mit „digital verein(t)“ angeboten:

24-A0011

Mitgliederdaten:

Schützen, verwalten und verwenden

Online-Seminar

Digital verein(t)

In dem zweistündigen Online-Seminar „Mitgliederdaten“ beschäftigen wir uns mit den Themen Datenschutz und Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Möchten Sie wissen, was bei der Verarbeitung personenbezogener Daten, wie den Daten der Mitglieder, beachtet werden muss? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! In diesem Seminar geben wir einen Einblick in die DSGVO für Vereine und Organisationen der Zivilgesellschaft. Mithilfe von konkreten Beispielen und Mustern kann das neue Wissen direkt in die Praxis umgesetzt werden.

Konkret gibt das Online-Seminar „Mitgliederdaten“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Warum gibt es die DSGVO und wo findet sie Anwendung?
- Was zählt alles zu personenbezogenen Daten?
- Wann dürfen personenbezogene Daten verarbeitet werden?
- Wozu braucht eine Organisation ein Datenverzeichnisse?
- Welche Rechte haben Betroffene und welche Pflichten ergeben sich daraus für die eigene Organisation?
- Welche technischen und organisatorischen Maßnahmen sollte eine Organisation ergreifen, um personenbezogene Daten zu schützen?
- Was ist ein Auftragsdatenverarbeitungsvertrag?
- Muss die eigene Organisation eine Datenschutzbeauftragte oder einen Datenschutzbeauftragten ernennen und was sind die Aufgaben dieser Person?

Do, 06.02.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

Online / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth und „digital verein(t)“

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

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

24-A0012

Fotos im Netz: Aufnahmen machen,

Rechte klären und online stellen

Online-Seminar

Digital verein(t)

In dem zweistündigen Online-Seminar „Fotos im Netz“ beschäftigen wir uns mit den Themen Urheberrecht, Recht am eigenen Bild und freien Lizenzen. Sie möchten wissen, was bei der Verwendung fremder und eigener Bildmaterialien beachtet werden muss? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! In diesem interaktiven Seminar geben wir einen Einblick in das Urheberrecht und das Recht am eigenen Bild. Mithilfe von Mitmach-Aktionen kann das neue Wissen direkt an konkreten Beispielen angewendet werden. Außerdem zeigen wir, was freie Lizenzen sind und was bei der Nutzung von freien Lizenzen zu beachten ist.

Konkret gibt das Online-Seminar „Fotos im Netz“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Was ist die Idee hinter dem Urheberrecht?
- Was ist ein Werk im urheberrechtlichen Sinn?
- Wann darf man fremde Werke nutzen?
- Was ist das Recht am eigenen Bild?
- Wann dürfen fremde Personen fotografiert und die Bilder veröffentlicht werden?
- Darf man auf Veranstaltungen Bilder machen und diese veröffentlichen?
- Was sind freie Lizenzen und CC-Lizenzen?

Di, 11.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Online / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth und „digital verein(t)“

24-A0013

Fotos verwenden: Bildbearbeitung,

Stockfotos und Lizenzen

Online-Seminar

Digital verein(t)

In dem zweistündigen Online-Seminar „Fotos verwenden“ beschäftigen wir uns mit den Themen Bildbearbeitung und freien Lizenzen. Sie möchten wissen, was Sie bei der Nutzung von Stockfotos im Vereinskontext beachten müssen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! In diesem interaktiven Seminar zeigen wir, unter welchen Bedingungen Bildmaterialien mithilfe freier Lizenzen kostenlos genutzt werden können. Außerdem geben wir allgemeine Hinweise zur Bearbeitung von Bildern, um die Onlinepräsenz(en) des Vereins zu stärken, und gehen auch darauf ein, wie man Bilder im Vereinskontext sicher mit den Mitgliedern teilen kann. Konkret gibt das Online-Seminar „Fotos verwenden“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Was sind freie Lizenzen und CC-Lizenzen?
- Was muss bei der Nutzung freier Lizenzen und Stockfotos beachtet werden?
- Wo sind Bildmaterialien mit freien Lizenzen zu finden?
- Was sind gängige Bildbearbeitungsprogramme?
- Welche gestalterischen Aspekte sollte man bei der Bildbearbeitung beachten?
- Wie teile ich Bilder sicher mit meinen Mitgliedern?

Di, 08.04.2025, 17.30 – 19.00 Uhr

Online / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth und „digital verein(t)“

24-A0014

**Online-Spenden: Grundlagen kennen,
Tools nutzen und Kampagnen starten
Online-Seminar**

Digital verein(t)

In dem zweistündigen Online-Seminar „Online-Spenden“ beschäftigen wir uns mit den digitalen Möglichkeiten des Fundraisings. Möchten Sie wissen, wie das Internet genutzt werden kann, um online Spendengelder zu sammeln? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir erklären die wichtigsten Grundlagen des Online-Fundraisings sowie die Planung und Durchführung von konkreten Spenden- und Crowdfunding-Aktionen. Wir zeigen auch, mit welchen Maßnahmen Sie potenzielle Spender/innen im Netz für Ihre Organisation gewinnen können. Dabei geben wir Ihnen konkrete Beispiele und digitale Spendenwerkzeuge („Tools“) an die Hand, damit Sie mit dem Online-Fundraising direkt loslegen können.

Konkret gibt der Workshop „Online-Spenden“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Was ist Online-Fundraising und wie unterscheidet sich Crowdfunding davon?
- Was muss bezüglich Spenden, Sponsoring und Steuern beachtet werden?
- Wie können potenzielle Spender/innen und Förderpartner/innen gefunden und gewonnen werden?
- Welche Formen und Werkzeuge bietet Online-Fundraising und wie können sie in einer Organisation genutzt werden?
- Wie wird für eine Organisation eine eigene Spenden- oder Crowdfunding-Kampagne gestartet und worauf muss geachtet werden?

Di, 20.05.2025, 17.30 – 19.30 Uhr

Online / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth und „digital verein(t)“

24-A0015

Homepage:

Sicher gestalten, organisieren und pflegen

Digital verein(t)

In dem dreistündigen Workshop „Homepage“ beschäftigen wir uns mit der Struktur und den Inhalten einer Vereinshomepage. Sie möchten wissen, was alles bei der Gestaltung einer Vereinswebsite beachtet werden muss? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Neben allgemeinen Hinweisen zur Erstellung und Pflege einer Website geht es in diesem Workshop vor allem darum, wie eine Vereinswebsite rechtssicher gestaltet wird. Wir geben Ihnen praktische Tipps an die Hand, die bei der Erstellung einer Datenschutzerklärung und eines Impressums helfen.

Konkret gibt der Workshop „Homepage“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Welche Gedanken sollte man sich vor der Erstellung einer Homepage machen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, eine Website zu erstellen?
- Was ist der Unterschied zwischen Baukästen und Content-Management-Systemen?
- Welche Bestandteile sollte eine Website auf jeden Fall enthalten?
- Wie erstellt man eine rechtssichere Datenschutzerklärung?
- Welche Informationen gehören in ein rechtssicheres Impressum?
- Was muss beim sogenannten „Cookie-Banner“ beachtet werden?
- Welche Tricks gibt es, mit denen eine Website in den Suchmaschinen gefunden wird?

Di, 08.07.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

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

kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur des Landkreises Tirschenreuth und „digital verein(t)“



Maler Lendner
...immer gut für ein Extra
seit 27 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



Demokratie fällt nicht vom Himmel! Sie ist kein Ruhkesseln, sondern muss durch ihre Bürgerinnen und Bürger, Initiativen, Organisationen, Vereine und Verbände mit Leben erfüllt werden. Im Verbund mit dem Wertebündnis Bayern veranstalten Kreisjugendring und Volkshochschule zusammen mit weiteren Partnern am Vorabend des Feiertages der deutschen Wiedervereinigung, am 2. Oktober 2024, die „Lange Nacht der Demokratie“ im Landkreis Tirschenreuth.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und mitzufeiern: Auf zahlreichen Veranstaltungen im Landkreis haben Sie die Gelegenheit, mit Ihren Nachbarn, Freunden und anderen Bürgern in den Austausch über Demokratie und deren Grundlagen zu treten. Verschiedene Gruppen, Vereine und Initiativen laden ein zu Kunst, Gesprächen, Kulinarik und Informationen und freuen sich auf Ihren Beitrag. Lassen Sie sich inspirieren und feiern wir gemeinsam die Demokratie in unserem Landkreis!

Die Veranstaltungen im Landkreis Tirschenreuth:

Mo, 16.09.2024 – Fr, 20.09.2024
Kunsthafnen interkulturell
 Bad Neualbenreuth, BADEHAUS Maiersreuth (Maiersreuth 10)
 In Kooperation mit der Mittelschule Waldsassen

Mo, 23.09.2024 – Fr, 11.10.2024
Kinderrechte-Ausstellung
 Mitterteich, Lebenshilfe (Waldsassener Straße 9)
 Zugang barrierefrei
 In Kooperation mit dem Förderzentrum und der Otto-Wels-Mittelschule Mitterteich

Fr, 27.09.2024, 16.00 – 19.00 Uhr
Kochen über den Tellerrand
 für Jugendliche ab 11 Jahre
 Tirschenreuth, AELF (St. Peter Straße 44)
 Anmeldung: theresia.kunz@tirschenreuth.de
 Theresia Kunz, Kommunale Jugendarbeit

Mo, 30.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Interaktive KI-Werkstatt
 Falkenberg, Jugendmedienzentrum T1 (Tannenlohe 1)
 Anmeldung und Infos: t1@tirschenreuth.de

Mi, 02.10.2024, ab 18.00 Uhr
Lange Nacht der Demokratie
 Wiesau, Berufliches Schulzentrum, Turnhalle (Pestalozzistraße 2) – Zugang barrierefrei
 Konzert, Foodtrucks, Forum „Jugend fragt nach“
 Transport: DER MIM BOARD

Do, 03.10.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Naturmandala und Outdoor-Aktionen für alle
 Parken in Pirk bei Falkenberg, dann Beschilderung bis zum Leitenstein folgen
 Anmeldung: constanze.gibhardt@dav-karlsbad.de

Do, 03.10.2024, 18.30 Uhr
Filmgespräch „Auf dem Geraden Weg. Leben und Widerstand Fritz Gerlichs“
 Konnersreuth, Begegnungszentrum Schafferhof (Hauptstraße 20) – Zugang barrierefrei
 Anmeldung: info@theres-neumann-museum.de

Fr, 04.10.2024, 14.00 Uhr LebenPlus/Senior:innen
 Fr, 04.10.2024, 19.00 Uhr offen für alle
Film und Filmgespräch „Blut muss fließen“ mit Peter Ohlendorf
 Waldsassen, Kunsthaus (Kunstgasse 1)
 Zugang barrierefrei
 Anmeldung: k.blossfeldt@t-online.de

Sa, 05.10.2024, 17.00 Uhr
Deutsch-syrischer Kochkurs mit Zeinab Al Saadi und Gabi Zaus
 Kemnath, Schulküche der Mittelschule
 Ein Projekt der Integrationslotsen in Tirschenreuth
 Teilnehmer: 10 – 12
 Anmeldung: gabi_zaus@web.de

Mo, 07.10.2024
Museum im Schuhkarton
 Waldsassen, Stiftlandmuseum (Museumsstraße 1)
 In Kooperation mit der Realschule im Stiftland

Migrationsgeschichten
 Erbdorfer, Museum Flucht und Vertreibung (Bräugasse 18) – Zugang barrierefrei
 Termin bitte der Internetseite entnehmen

Das ausführliche Programm der „Lange Nacht der Demokratie“ im Landkreis Tirschenreuth ist auf der Internetseite des Kreisjugendrings zu finden: <https://www.kjr-tir.de/themen/lange-nacht-der-demokratie/>





Zeitzeugenschaft

Programmschwerpunkt der Volkshochschulen in der Oberpfalz



Wie wirkten sich die NS-Diktatur und die gesellschaftlichen Umbrüche der letzten 70 Jahre auf die Menschen in der Oberpfalz aus? Wo gestaltete die Oberpfälzer Bevölkerung Geschichte mit? Im Programmjahr 2024/2025 gehen die Volkshochschulen in der Oberpfalz diesen Fragen nach. Zu Wort kommen u. a. Zeitzeugen des Nationalsozialismus, des Protests gegen die Wiederaufbereitungsanlage in Wackersdorf und der Veränderungen durch den Fall des Eisernen Vorhangs. Einen Überblick über die jeweils aktuellen Planungen erhalten Sie auf der Webseite Ihrer vhs.

Waren Sie selbst Zeitzeuge einer der oben beschriebenen Ereignisse und sind interessiert, davon zu berichten? Dann nehmen Sie Kontakt mit Ihrer vhs vor Ort auf. Sie wird Ihnen gern Rückmeldung geben, inwiefern eine Beteiligung von Ihnen an der Veranstaltungsreihe möglich ist.

Die Oberpfälzer Volkshochschulen freuen sich auf Ihre Teilnahme!

24-A1001

„Suche nach den Verlorenen“

Filmvorführung und Filmgespräch

Michael Teutsch

Der Film entstand aus der Auseinandersetzung des Münchener Regisseurs Michael Teutsch mit der Rolle seines Vaters, eines SS-Offiziers, während des Nationalsozialismus. Den Rahmen des Films bildet die Geschichte des Vaters, die in Form eines mit einer Schauspielerin nachgestellten Interviews mit der zu Drehbeginn bereits verstorbenen zweiten Frau seines Vaters erzählt wird. Daneben kommen sechs Zeitzeugen und Zeitzeuginnen zu Wort, darunter Professor Alexander Fried und seine Frau Dr. Dorothea Woiczehowski-Fried aus Tirschenreuth. Historische Fotos, Filme und Zeitdokumente ergänzen die Interviews.

Auf eindringliche Weise schildert der Film die Schrecken und Verbrechen des Nazi-Regimes anhand von persönlichen Schicksalen und ruft zu einem „nie wieder“ auf. Im Anschluss an die Filmvorführung sind der Regisseur Michael Teutsch und Dr. Dorothea Woiczehowski-Fried für ein Filmgespräch und Austausch mit dem Publikum vor Ort.

Do, 07.11.2024, 19.30 – 21.30 Uhr

Cineplanet (Otto-Hahn-Straße 4)

kostenlos – Keine Anmeldung erforderlich!

Demokratie leben!

24-A1101

„Erinnerungen an Überleben und Hoffnung“ im Gespräch mit dem Shoah-Überlebenden

Ernst Grube

vhs Schwandorf

Der gebürtige Münchner und Shoah-Überlebende Ernst Grube berichtet als einer der letzten Zeugen über die persönlichen Erinnerungen und Erfahrungen während der Schreckensherrschaft der Nationalsozialisten des Dritten Reichs. In diesem einzigartigen Gespräch teilt der Überlebende nicht nur seine Geschichte, sondern auch seine persönliche Perspektive auf Menschlichkeit, Hoffnung und Überlebenskraft.

Die Buchautorin und Rechtsextremismus-Expertin Birgit Mair, die seit 2005 mehr als fünfhundert Zeitzeugengespräche mit Holocaust-Überlebenden durchgeführt hat, wird durch das Gespräch führen. Sie bettet die Erzählungen des Zeitzeugen in den historischen Kontext ein und präsentiert Bilder und Dokumente aus seinem Leben. Die Veranstaltung möchte zeigen, wie wichtig die Fortführung einer „Erinnerungskultur“ in der Gesellschaft ist – gerade dann, wenn es einmal keine lebenden Zeitzeugen mehr geben wird.

Einlass in die Spitalkirche ab 17.00 Uhr, freie Platzwahl. Die Veranstaltung wird gestreamt, der Link zur Teilnahme wird am Veranstaltungstag versendet.

Anmeldung direkt bei der vhs Schwandorf,
Tel. 09431 45510, <https://vhs.schwandorf.de>

Fr, 25.10.2024, 17.30 – 19.00 Uhr

KOS – Online / kostenfrei

24-A1201

Schafkopf für Anfänger

Theresa 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 Punktezahlung

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: Bayerisches Blatt (Schafkopf/Kartenset mit 32 Karten) und Notizblock und Stift zum Mitschreiben der Regeln und Strategien

Di, 19.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 33,00 €



Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

24-A2001

Online: Imkeranfängerschulung/Infoabend Faszination Honigbienen Herbst 2024

Robert Löffler

Das ist ein kostenloser Online – Infoabend vor der Imkeranfängerschulung Herbst 2024.

Der Infoabend findet online von 18.00 bis 19.00 Uhr statt.

Danach entscheiden Sie, ob Sie die Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen Herbst 2024 (Kursnummer: 24-A2002) wirklich besuchen wollen. Falls Sie sich abmelden wollen, geben Sie bitte der vhs sofort Bescheid.

Die Zugangsdaten zum Online – Infoabend erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben! Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Fr, 27.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Online - MSTeams / kostenlos

24-A2002

Online: Imkeranfängerschulung Faszination Honigbienen Herbst 2024

Robert Löffler

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren - Sie lernen hier in 5 Blöcken à 120 min, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honigerreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger/innen aber auch für fortgeschrittene Imker/innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt.

Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Kursleiter/Imkermeister zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat.

Kostenloser Online – Infoabend findet am Fr, den 27.09.2024 von 18.00 bis 19.00 Uhr statt.

Bitte melden Sie sich zum Infoabend (24-A2001) extra an, wenn Sie daran interessiert sind.

Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben! Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Fr, 11.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Fr, 18.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Fr, 25.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Fr, 08.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Fr, 15.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Online - MSTeams / 30,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-A2003

Online: Imkeranfängerschulung/Infoabend Faszination Honigbienen Frühjahr 2025

Robert Löffler

Das ist ein kostenloser Online – Infoabend vor der Imkeranfängerschulung Frühjahr 2025.

Der Infoabend findet online von 18.00 bis 19.00 Uhr statt.

Danach entscheiden Sie, ob Sie die Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen Frühjahr 2025 (Kursnummer: 24-A2004) wirklich besuchen wollen. Falls Sie sich abmelden wollen, geben Sie bitte der vhs sofort Bescheid.

Die Zugangsdaten zum Online – Infoabend erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben! Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Fr, 07.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Online - MSTeams / kostenlos

24-A2004

Online: Imkeranfängerschulung Faszination Honigbienen Frühjahr 2025

Robert Löffler

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren - Sie lernen hier in 5 Blöcken à 120 min, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honigerreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Neuanfänger/innen aber auch für fortgeschrittene Imker/innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt.

Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Kursleiter/Imkermeister zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat.

Kostenloser Online – Infoabend findet am Fr, den 07.02.2025 von 18.00 bis 19.00 Uhr statt.

Bitte melden Sie sich zum Infoabend (24-A2003) extra an, wenn Sie daran interessiert sind.

Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn.



Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben! Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Do, 20.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Fr, 21.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Do, 27.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Fr, 28.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Do, 06.03.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Online - MSTeams / 30,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

**Online: Honigbienen und Insekten
Die nachhaltigen Hüter unserer geliebten Umwelt
Robert Löffler**

Willkommen beim Webinar „Bienen und Insekten – Unsere unsichtbaren Umweltschützer“. Entdecken Sie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen. Wir werden die Wichtigkeit ihres Lebensraums und ihren Einfluss auf unsere Heimat beleuchten. Zusammen gestalten wir eine nachhaltige Zukunft für unsere Umwelt und uns selbst. Willkommen an Bord!

Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben! Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

24-A2005

Mi, 13.11.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

Online - MSTeams / 15,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-A2006

Mi, 09.04.2025, 19.00 – 20.00 Uhr

Online - MSTeams / 15,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-A2007

Naturgarten - Oase des Lebens

Michaela Schwöd

Tauchen Sie mit der Kursleiterin in das pulsierende Leben des Naturgartens ein. Lernen Sie mit Achtsamkeit und Neugierde viele heimische Wildpflanzen und deren kleine Besucher kennen. Erfahren Sie mehr über das spannende und sehr pflegeleichte Konzept des 3-Zonen-Gartens, der Ihnen mit „Vielfalt, Schönheit und Nutzen“ ein komplett neues Gartenerlebnis beschert. Setzen Sie schon am Folgetag der Veranstaltung erste erlernte Naturmodule im eigenen Garten in die Praxis um und verwandeln Sie ihn nach und nach in Ihre eigene kleine Wohlfühloase und Quelle der Kraft.

Ernten Sie schon im ersten Jahr frische Wildkräuter für Ihren Salat gleich vor der Haustüre und staunen Sie über die neuen Besucher, die mit jeder weiteren gesetzten Wildpflanze einziehen werden. Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern die Entdeckung des faszinierenden Mikrokosmos der Insekten und ein spannendes und erfülltes Leben, in der Natur - mit der Natur. Ganz nebenbei leisten Sie Ihren Beitrag zum Insekten-

und Vogelschutz und fördern aktiv die Artenvielfalt und Biodiversität. Selbst auf Terrasse und Balkon ist vieles möglich – denn jeder m² zählt.

Liegen Sie im Liegestuhl, lassen Sie die Seele baumeln, genießen Sie das Plätschern eines Wasserspiels, das Summen der Bienen, das Zwitschern der Vögel und bestaunen Sie den wilden Tanz der Schmetterlinge, während Ihre Nachbarn mähen, Unkraut jäten und Kantentrimmen.

Tauchen Sie ein und schöpfen Sie Kraft - aus der Natur, für die Natur.

Do, 16.01.2025, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 21,00 €

(auf Wunsch 2 Begleithefte „Minitipps“

vor Ort bei der Kursleiterin verfügbar á 4,50 €/ Stück)

**Der Weg zum eigenen Küchen-
und Wildkräutergarten**

Michaela Schwöd

siehe Außenstelle Kastl

24-A2008

**Naturgarten - Insektenschutz & Artenvielfalt
Aufbaukurs**

Michaela Schwöd

Aufbauend auf dem Grundkurs „Naturgarten - Oase des Lebens“ erfahren Sie im 3teiligen Aufbaukurs im Detail, was bei der Umsetzung der 3- Zonen zu beachten ist, wie Sie die Naturmodule umsetzen können und wie Sie durch das neue Gartenkonzept spezielle Insektenarten, aber auch Vögel und Kleinsäuger unterstützen können. Sie lernen detaillierte Pflanzenportraits und die adaptierten Wildtiere kennen und erfahren, wie sie die typischen „Anfängerfehler“ bestenfalls von Anfang an vermeiden. Weiterhin erfahren Sie, wie sie gesunde Lebensmittel im Garten anpflanzen und ernten können.

Kursinhalte:

Pufferzone

- Beschreibung, Ausführung, Nutzen
- Pflanzenportraits & Tierische Besucher

Hotspotzone

- Beschreibung, Ausführung, Nutzen
- Pflanzenportraits & Tierische Besucher

Ertragszone

- Beschreibung, Ausführung, Nutzen
- Pflanzenportraits & Tierische Besucher

Naturmodule

- Totholz, Benjeshecke
- Natursteine im Hortus

Voraussetzung: Einführungsvortrag „Naturgarten - Oase des Lebens“ oder entsprechendes Wissen zu diesem Thema

Do, 08.05.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 63,00 €

(auf Wunsch 2 Begleithefte „Minitipps“

vor Ort bei der Kursleiterin verfügbar á 4,50 €/ Stück)



24-A2009

Wasser im Garten

Michaela Schwöd

Entdecken Sie den vielfältigen Lebensraum „Wasser“ für Ihren Garten. Genießen Sie das pulsierende Leben an Wasserlauf oder Miniteich. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein Naturteich auch ohne Filtertechnik und ohne großen Aufwand wunderbar funktioniert und lernen Sie das Sumpfbeet als pflegeleichte Alternative für Balkon, Terrasse oder Teichsaum kennen. Die Kursleiterin freut sich darauf, mit Ihnen in die spannende Welt des Wassers einzutauchen und den Anstoß für einen neuen Lebensraum in Ihrem Garten geben zu dürfen.

Kursinhalte:

- Die Wichtigkeit von Wasserangeboten in unseren Gärten
- Tränken, Pfützen & Co
- Bau eines Naturteichs – Wissenswertes und praktische Tipps
- Das Sumpfbeet – wertvolle & pflegeleichte Alternative auch für Balkon & Terrasse
- tierische Symbiosen & unser Beitrag zur Artenförderung
- Tier- und Pflanzenportraits

Do, 03.07.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 21,00 €
(auf Wunsch 2 Begleithefte „Minitipps“ vor Ort bei der Kursleiterin verfügbar á 4,50 €/ Stück)

24-A2010

Ätherische Öle zum Wohlfühlen

Anita Vetter

In diesem Kurs lernen Sie, was ätherische Öle sind, was beim Kauf beachtet werden sollte und wie man sicher mit ätherischen Ölen umgeht. Sie lernen fette Öle und einige ausgewählte ätherische Öle näher kennen und deren psychische und physische Wirkung. Sie dürfen an einer Auswahl an ätherischen Ölen riechen und schließlich Badekugeln selbst herstellen. Mitbringen: kleine Silikonförmchen (Eiswürfelbehälter, kleines Muffinförmchen oder ähnliches) falls vorhanden

Mo, 09.12.2024, 18.00 – 20.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 24,30 €
davon Materialbeitrag für Badekugeln: 12,00 €

Raumspray – mit ätherischen Ölen gegen dicke Luft

Anita Vetter

siehe Außenstelle Waldsassen



24-A2101

Ü20-PV – Was mache ich mit meiner 20 Jahre alten Photovoltaik-Anlage



Corinna Loewert

Nach 20 Jahren läuft die EEG-Förderung für PV-Anlagen aus. Die fachkundige Referentin Corinna Loewert (M.Sc.) vom etz Nordoberpfalz erklärt, welche Optionen es nach 20 Jahren gibt und wie die PV weitergenutzt werden kann – von der Eigenstromnutzung bis zur Volleinspeisung, von der Wärmepumpe bis zum E-Auto. Ebenso wird auf aktuelle Entwicklungen sowie Online-Tools zur Berechnung von Wirtschaftlichkeit, Solareignung und Autarkie der eigenen PV eingegangen. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Die Referentin ist Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern.

Mi, 20.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz

Erneuerbare Energien im Eigenheim – Vom Dach in den Heizungskeller und zurück

Corinna Loewert

siehe Zweigstelle Kemnath



Online-Vorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern bietet im Herbst/Winter 2024/2025 zahlreiche kostenlose Online-Vorträge rund um die Themen Energieeffizienz, Energieeinsparungen und energetisches Sanieren an. Sie finden auch Vorträge zur kommunalen Wärmeplanung, WEG (Wohnungseigentümergeinschaften) und dem Gebäudeenergiegesetz GEG. Anmeldung direkt über die Homepage der Verbraucherzentrale Bayern:
<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/energie/veranstaltungen>





ONLINE-KURSE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Es gibt dabei zwei Varianten: **Webinare und Video-Tutorial**. Gesprächspartner und Referenten sind bei Video-Tutorial nicht direkt greifbar. Die Teilnehmer arbeiten hier allein und haben den Kontakt mit dem Dozenten nur per E-Mail. Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Aber bei den Webinaren sind die Teilnehmer eigentlich „live“ dabei, sehen den Dozenten über die Kamera, können jederzeit Fragen stellen usw. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

24-A3001

Online: Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen

Hartmut Nehme

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von Politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden in diesem Online-Kurs besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mo, 04.11.2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

24-A3002

Online: Investieren in Aktien

Kompaktkurs

Hartmut Nehme

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

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

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Sa, 16.11.2024, 9.00 – 13.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

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

24-A3003
Online: Neue Trends in der Geldanlage
Hartmut Nehme

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona Krise mit einer erhöhten Inflation.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Online-Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Inhalte werden im Online-Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdfunding
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mo, 24.02.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

24-A3004
Online: Richtig investieren in Aktien und ETFs
Hartmut Nehme

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Spargbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexperten mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden in diesem Online-Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mo, 10.03.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €



24-A3005**Online: Investieren in Kryptowährungen****Hartmut Nehme**

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

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

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mo, 31.03.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

24-A3006**Online: NFTs & Metaverse****Hartmut Nehme**

Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internet Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unser ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN Nummer oder einer Unterschrift.

Nutzer haben weiterhin die Möglichkeit sich mit Freunden die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich, mit Hilfe einer Smartphone App, ganz ohne Bargeld an gemeinsamen Geschenken. Sie haben die Möglichkeit Geld mit ihrem Smartphone an Ihre Freunde zu verschicken. Der Empfänger sieht den Eingang des Geldes direkt in seiner App.

Mit diesen Lösungen soll die Sicherheit der Zahlungsabwicklung erhöht werden und dem Kunden jederzeit eine transparente Übersicht über die getätigten Zahlungen liefern.

Wir zeigen Ihnen welche Lösungen derzeit existieren und welche Voraussetzungen für deren Nutzung notwendig sind.

Der Vortrag deckt folgende Bereiche ab:

- Welche Angebote gibt es derzeit am Markt?
- Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich?
- Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone?
- Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone?
- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Di, 29.04.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.

**24-A3007****Online: Mit dem Smartphone bezahlen oder Geld an Freunde transferieren**
Video-Tutorial**Hartmut Nehme**

Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internet Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unser ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN Nummer oder einer Unterschrift.

Nutzer haben weiterhin die Möglichkeit sich mit Freunden die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich, mit Hilfe einer Smartphone App, ganz ohne Bargeld an gemeinsamen Geschenken. Sie haben die Möglichkeit Geld mit ihrem Smartphone an Ihre Freunde zu verschicken. Der Empfänger sieht den Eingang des Geldes direkt in seiner App.

Mit diesen Lösungen soll die Sicherheit der Zahlungsabwicklung erhöht werden und dem Kunden jederzeit eine transparente Übersicht über die getätigten Zahlungen liefern. Sie können sehen, welche Lösungen derzeit existieren und welche Voraussetzungen für deren Nutzung notwendig sind.

Der Kurs deckt folgende Bereiche ab:

- Welche Angebote gibt es derzeit am Markt?
- Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich?
- Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone?
- Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone?
- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

Wenn Sie daran interessiert sind, können Sie diesen Kurs als Video-Tutorial buchen und in Ihrem Tempo besuchen.

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen

unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

KURSSTART:

Laufender Beginn, ab 16.09.2024 möglich!

DAUER: 4 Wochen ab Kursstart

Online / 12,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-A3008**Früher in Rente? - Tipps und Hinweise****Hermann Scharl**

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/ Altersteilzeit/ Wertguthaben auf die Rente aus. Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben er drehen kann.

Der Dozent ist unabhängiger, neutraler, gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master. 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, 14.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

Erweitere deine digitale Kompetenz.

vhs



24-A3009

**Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!
Die 4 Säulen der persönlichen Vorsorge**

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.

Mi, 04.12.2024, 18.30 – 20.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 18,00 €

24-A3010

**Betrug am Telefon – jeder ist betroffen!
Vortrag der Kripo Weiden**

**Gloria Görner-Degasperi
Kriminalhauptkommissarin**

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 reddegewandt 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, 18.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich





Raiffeisenbank

Oberpfalz NordWest eG

13 e



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 hier: www.rb-onw.de/mitgliedschaft

“

Meine Bank gehört mir, damit neben Zahlen auch Menschen zählen.

Jetzt Mitglied werden

Raiffeisenbank Oberpfalz Nord West eG
 Stadtplatz 42, 95478 Kemnath
 09642 7090-0
rb-onw.de info@rb-onw.de





Gerhard-Franz-Volkssternwarte

www.sternwarte-tirschenreuth.de



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 unterhaltsame 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 Raum-

station „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 2024

- 06.09.2024 Peterchens Mondfahrt
- 13.09.2024 Wie geht Entfernungsmessung zu den Sternen?
- 18.09.2024 Partielle Mondfinsternis morgens ab 04:13 Uhr
- 27.09.2024 Launische Sonnen – veränderliche Sterne
- 04.10.2024 Der Sternhimmel im Herbst
- 11.10.2024 Peterchens Mondfahrt
- 19.10.2024 Astronomietag**
 Infos kurzfristig auf:
www.sternwarte-tirschenreuth.de
- 25.10.2024 Jupiter – König der Planeten
- 08.11.2024 Peterchens Mondfahrt
- 15.11.2024 Gravitationswellen – es gibt sie!
- 22.11.2024 Kauftipps für Teleskope – Weihnachten naht!
- 29.11.2024 Der Sternhimmel im Winter
- 06.12.2024 Peterchens Mondfahrt
- 13.12.2024 Planet Mars – unser roter Nachbar
- 20.12.2024 Der Stern von Bethlehem



save the date:

AKTIONSWOCHE: 27.09.-06.10.2024

Lange Nacht der

DEMOKRATIE ★

#LNDD

Infos unter: www.kjr-tir.de

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *Lebend!*

LANDKREIS TIRSCHENREUTH

KJR

Landkreis Tirschenreuth

vhs

Vollhochschule des Landkreises Tirschenreuth

KoZ

Kommunikationszentrum



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 Zusteigstellen 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.

STUDIENFAHRTEN

Wir denken mal weiter:

„Was passiert eigentlich mit dem, was ich jeden Tag in den Abfall werfe?“

Friedrich Wölfl / Christina Ponader
siehe Gesellschaft, Politische Bildung

24-A6101

Prager Burg und Kloster Břevnov

Rainer J. Christoph

Der riesige Komplex der Prager Burg erstreckt sich über 70.000 m² und beherbergt mehrere historische Paläste, Büros, Kirchen, Höfe, Gärten und Festungsanlagen. Bei einer Führung werden wir den Veitsdom, den Alten Königspalast, die Basilika St. Georg und das Goldene Gässchen besichtigen und - bei gutem Wetter - auch die Burggärten besuchen. Nach einer Mittagspause geht es mit der Tram zum Kloster Břevnov, dem ältesten Männerkloster in Tschechien, auf dem „Bílá Hora“ (Weißen Berg). Hier lernen Sie bei einer Führung die barocke Stiftskirche der Hl. Margarethe, die romanische Krypta aus dem 11. Jahrhundert, die Prälatur und den Pavillon Vojtěška / Adalbert kennen.

Do, 17.10.2024, 06.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 54,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte, Führungen und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbdorf, Altstadt/WN

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

24-A6102

Exkursion „Lebensraum Goldene Straße“: Von Tachau über Paulusbrunn nach Kohlberg

Rainer J. Christoph

Der Zweckverband IKom Stifftland lädt im Rahmen des Projekts „Lebensraum Goldene Straße“ zu einer ganztägigen Exkursion zu teils bisher weniger bekannten Sehenswürdigkeiten an der Goldenen Straße, der wohl wichtigsten mittelalterlichen Handelsstraße zwischen Prag und Nürnberg, ein. Die Exkursion führt zunächst in unser Nachbarland Tschechien zur historischen Reithalle nach Světce in der Nähe von Tachau. Die Reithalle gilt als die zweitgrößte ihrer Art in Mitteleuropa. Im März wurde sie, nachdem sie nahezu ein Vierteljahrhundert restauriert wurde, wiedereröffnet. Hier erwartet uns eine Führung.

Anschließend besuchen wir die untergegangene Ortschaft Paulusbrunn (Pavluv Studenec). Paulusbrunn war die bevölkerungsreichste Ortschaft im Tachauer Teil des Böhmerwaldes. Sie lag westlich von Tachau nahe der Staatsgrenze gegenüber dem deutschen Bärnau. 1943 lebten in diesem Gebiet insgesamt ca. 1.500 Einwohner. Heute gibt es kein einziges dauerhaft bewohntes Anwesen mehr. Eine der wenigen sichtbaren Erinnerungen an Paulusbrunn ist heute der örtliche Friedhof. Hier treffen wir die Reisegruppe aus dem Gebiet der AOVE (Landkreis Amberg-Sulzbach), welche an diesem Tag ebenfalls entlang der Goldenen Straße unterwegs ist.

Danach geht die Fahrt weiter nach Neustadt an der Waldnaab. Hier bekommen wir in der Wallfahrtskirche St. Anna auf dem Mühlberg, die ihren Ursprung bereits im 14. Jahrhundert hat, einen geführten Rundgang, bevor wir uns nach Altenstadt an der Waldnaab zum Mittagessen in die Sportgaststätte Füssl begeben.

Nach der Stärkung besichtigen wir die romanische Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt in Altenstadt an der Waldnaab. Während der Zeit der Hussiten hatte sie die Funktion einer Wehrkirche. Unweit davon, zwischen Grundschule und Kindergarten, liegt die „Goldene Gasse“. Sie zeigt an einer 50 Meter langen Wand des Schulgebäudes den Verlauf der Goldenen Straße von Prag nach Nürnberg.

Zum Abschluss besichtigen wir im Rahmen einer Führung die Kohlberger Nikolauskirche. Die Kirchenburg wurde bereits im 12. Jahrhundert erbaut und ist damit eine der ältesten in der Region. In Kohlberg befindet sich auch einer der „Meilensteine der Zeit“. Dabei handelt es sich um bildhauerisch gestaltete Steinquader, die stets an Persönlichkeiten erinnern, die auf der Goldenen Straße reisten oder bedeutenden Einfluss auf die jeweilige Gegend hatten.

Ziel der Veranstaltung ist es, die vielschichtige Nachbarschaft zwischen Bayern und Böhmen mit Blick auf die Goldene Straße näher zu beleuchten sowie Impulse zu vermitteln für die eigene Identifikation mit unserer Heimat, ihrer Geschichte und ihren Menschen.

So, 20.10.2024, 09.00 – 17.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz

kostenlos – Anmeldung bis 07.10.2024 erforderlich!

(Kosten für Verpflegung sind selbst zu tragen.)

Zustieg möglich in Bärnau

In Zusammenarbeit mit der IKom Stifftland



IKom Stiftland



Unter Federführung des Vereins Via Carolina – Goldene Straße e.V. nehmen die drei Regionen ILE AOVE, IKom Stiftland und ILE Naturparkland Oberpfälzer Wald als „Lebensraum Goldene Straße“ am Bundesprogramm „Aller.Land“ teil. „Aller.Land“ ist ein Förderprogramm für Kultur, Beteiligung und Demokratie und richtet sich an ländliche, insbesondere strukturschwache ländliche Regionen in ganz Deutschland. Das Programm wird gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien (BKM), das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) sowie durch die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Programmpartner ist das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI). „Aller.Land“ ist Teil des Bundesprogramms Ländliche Entwicklung und regionale Wertschöpfung (BULE plus).

24-A6103

Stadt und Burg Loket – historisches Juwel der Karlsbader Region Ingrid Leser

Bei der Fahrt über den Grenzübergang Mähring nach Marienbad und durch das malerische Tal der Tepl nach Bečov nad Teplou / Petschau im Naturschutzgebiet Kaiserwald entdecken wir die Schönheiten der Karlsbader Region. Auch die besondere Lage der Stadt Loket / Elbogen, die von drei Seiten vom Fluss Ohře / Eger umflossen wird, ist am besten bei einer Panoramafahrt vom Bus aus erlebbar. Die gesamte historische Altstadt mit der imposanten Burg steht unter Denkmalschutz. Nach einem gemeinsamen Stadtrundgang bleibt noch genügend Zeit, Stadt und Burg selbständig zu erkunden. Die Rückfahrt erfolgt über Sokolov / Falkenau und den Grenzübergang Waldsassen.

Sa, 05.04.2025, 13.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

steidl.reisen

...EINSTEIGEN & WOHLFÜHLEN



-  TAGESFAHRTEN 20 m
-  ERLEBNISREISEN
-  RADREISEN
-  WANDERREISEN
-  MUSIKREISEN
-  FLUGREISEN
-  SCHIFFSREISEN
-  INDIVIDUALREISEN
-  WOHNMOBIL NEU

steidl.reisen GmbH & Co. KG
Ingolstädter Straße 16, 92318 Neumarkt

E Mail: info@steidl-reisen.de
Internet: www.steidl-reisen.de



24-A6104

Spurensuche im Tschechischen Vogtland

Rainer J. Christoph

Haben Sie sich schon einmal gefragt, woher das Vogtland seinen Namen hat? Unsere Studienfahrt durch diese Grenzregion zwischen Bayern, Sachsen, Thüringen und dem alten Böhmen wird dies klären. Sie führt über Eger nach Sokolov / Falkenau, wo das Schloss mit Museum und die Pfarrkirche St. Jakob besichtigt werden. Über Maria Kulm geht es nach Skalná / Wildstein nördlich von Franzensbad nahe der sächsischen Grenze.

In Plesná / Fleißen wird das Kultur- und Gemeindezentrum besucht, das im Rahmen eines EU-Projekts mit der Oberpfälzer Partnerstadt Erbendorf geschaffen wurde. Dabei entstand aus einer ehemaligen Textilfabrik in der Ortsmitte ein hochmodern ausgestattetes, multifunktionales Zentrum. Weitere Stationen sind Luby / Schönbach, das als bedeutendes Zentrum des Geigenbaus galt, Počátky / Ursprung bei Kraslice / Graslitz und die Mitte des 13. Jahrhunderts erbaute Burg Libá / Liebenstein.

Während der ganzen Fahrt begleitet uns die erfahrene tschechische Reiseleiterin Jitka Šindelářová.

Di, 08.04.2025, 08.00 – 18.00 Uhr
Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 44,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich und Waldsassen

24-A6105

Auf Spurensuche nach Südböhmen: Stadt Písek und Wasserschloss Blatná

Rainer J. Christoph

Am Vormittag steht eine Stadtführung in Písek auf dem Programm. Im 13. Jahrhundert am Fluss Otava an einem Handelsweg von Bayern nach Prag gegründet, war Písek im Mittelalter eine der reichsten böhmischen Städte. Die Steinbrücke über den Fluss ist heute die älteste Brücke Tschechiens. Sehenswert sind unter anderem die Reste der königlichen Burg und der Stadtbefestigung, das Rathaus und eine alte gotische Kirche. Nach einer Mittagspause besuchen wir das Schloss Blatná. Die ursprüngliche Burg mit der romanischen Kapelle aus dem 13. Jahrhundert wurde im 15. Jahrhundert in eine Wasserburg umgebaut. Anfang des 16. Jahrhundert wurden Teile in einen Renaissance-Palast umgewandelt, weitere Ausbauten folgten. Im 19. Jahrhundert wurde das Schloss umfassend renoviert. Noch heute sind die meisten Zimmer mit Möbeln aus dieser Zeit ausgestattet. Das Schloss liegt in einem großen Englischen Landschaftsgarten. Im Wildgehege des Schlosses wird eine Herde von Damhirschen betreut.

Di, 06.05.2025, 07.00 – 19.00 Uhr
Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 54,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

24-A6106

Příbram: Bergbaustadt und Kloster Svatá Hora

Ingrid Leser / Heike Hottner

Zunächst besichtigen wir das Kloster Svatá Hora (Heiliger Berg) bei Příbram / Pibrans, das seit dem 17. Jahrhundert einer der bedeutendsten Wallfahrtsorte Böhmens ist. Příbram ist aber auch als Bergbaustadt mit einem der tiefsten Stollen Mitteleuropas bekannt. Deshalb erkunden wir am Nachmittag bei einem Besuch des Bergbau-Freilichtmuseums die reiche Bergbau-Geschichte der Stadt.

Sa, 10.05.2025, 07.00 – 20.00 Uhr
Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 49,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

24-A6107

Exkursion nach Nordböhmen: Kadaň und Louny

Rainer J. Christoph

Die im Norden vom Erzgebirge umsäumte Region Nordböhmen (Ústí nad Labem / Aussig) ist reich an Bodenschätzen und seit dem Mittelalter wurden hier Erz und Kohle gefördert. Daher entwickelte sich die Region in der Vergangenheit zu einem bedeutenden Industriestandort, der auch durch die Porzellanherstellung berühmt wurde. Zu den touristischen Anziehungspunkten gehören zahlreiche Schlösser, Klöster und Kathedralen. Die Landschaft ist mit einem großen Reichtum an Naturschönheiten gesegnet. Für diese Studienfahrt wurden zwei Orte ausgewählt: Am Vormittag steht die Stadt Kadaň / Kaaden im Mittelpunkt, die unter Karl IV. ihre Blütezeit erlebte. Er erteilte der Stadt mehrere Privilegien und ernannte sie zur „königlichen Stadt“. Bei einer Stadtführung werden die Stadtkirche, die Rosenkranzbruderschaftskapelle und die Burg besichtigt.

Nach einer Mittagspause geht die Fahrt nach Louny / Laun. Auch hier besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Das wertvollste, weithin sichtbare Baudenkmal ist die spätgotische St.-Nikolaus-Kirche. Im Jubiläumsjahr von Jan Hus, der am 6. Juli 1415 den Feuertod starb, sind auch ein Besuch der Hussitischen Kirche und ein Gespräch mit der Pfarrerin geplant.

Di, 20.05.2025, 07.30 – 19.00 Uhr
Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 49,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich und Waldsassen

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

24-A6108

Erfurt – die Hauptstadt Thüringens

Heike Hottner

Entdecken Sie bei einer gemeinsamen Stadtführung das mittelalterliche Flair sowie beeindruckende Sehenswürdigkeiten der Erfurter Altstadt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen bleibt genügend Zeit, um selbständig den Erfurter Dom, die Zitadelle Petersberg oder weitere interessante historische Orte zu erkunden. Außerdem laden zahlreiche Cafés in den kleinen Gassen zum Verweilen ein.

Sa, 24.05.2025, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 52,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

24-A6109

Unbekanntes Egerland:

Kloster Nový Dvůr und Konstantinsbad

Ingrid Leser

Zunächst besuchen wir das Trappistenkloster Nový Dvůr, das erst 2011 zur Abtei erhoben wurde. Mönche aus der französischen Abtei Sept-Fons restaurierten den verfallenen barocken Bauernhof aus dem 18. Jahrhundert und errichteten eine Kirche. Aufmerksamkeit erregt das Kloster durch seine moderne, minimalistische Architektur.

Anschließend geht die Fahrt in das kleine, wenig bekannte Heilbad Konstantinovy Lázně / Konstantinsbad, das durch seine schwefelhaltigen „Stinkerquellen“ bekannt wurde. Bei einem Spaziergang durch den Ort und den Park lernen wir das kleine Kurbad kennen, das seinen Gästen eine ruhige Umgebung inmitten der Natur bietet. Die Rückfahrt erfolgt über Weseritz /Bez-družice und Plan / Planá.

Sa, 07.06.2025, 12.30 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

24-A6110

Auf der Goldenen Straße nach Unterfranken:

Mönchsondheim und Mainbernheim

Rainer J. Christoph

Bei dieser Studienfahrt steht die Fortsetzung der Goldenen Straße von Nürnberg nach Frankfurt auf dem Programm. Diesmal geht es nach Unterfranken, in die Gegend vor Kitzingen. Erste Station ist das Kirchenburgmuseum Mönchsondheim, ein Kleinod unter den fränkischen Freilandmuseen. Zum 1975 gegründeten und mehrfach erweiterten Museum gehören die einklassige Schule aus dem Jahr 1927, das Rathaus (1557), das Gasthaus (1790) mit einer großen landwirtschaftlichen Hofstelle und als Mittelpunkt die Kirchenburg (15. bis 19. Jahrhundert). Um die Barockkirche (1668) gruppiert sich eine wehrhafte Anlage aus kleinen Gebäuden (Gaden), in denen heute Handwerksstätten untergebracht sind. In den 17 Werkstätten werden alte, fast vergessene Handwerkstechniken wieder lebendig, wie Schmied, Wagner, Schuster, Schreiner oder Töpfer. Auch die bäuerliche Vorratshaltung wird dokumentiert, ebenso der traditionsreiche fränkische Weinbau.

Nach dem Mittagessen in einem typisch fränkischen Gasthof in Mainbernheim folgt eine Führung durch das historische Markgrafenstädtchen im Landkreis Kitzingen, auch Lebkuchenstadt genannt. Durch den Ort verlief vor rund 650 Jahren die Kaiserstraße Karls IV. nach Frankfurt. Noch heute beeindruckt die fast vollständig erhaltene mittelalterliche Altstadt mit Befestigungsanlagen, Türmen, Toren und Wassergraben.

Di, 24.06.2025, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 54,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN



17
A

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

beck
Omnibusunternehmen

95478 Kemnath
Tel. 09642/478 · Röntgenstraße 12



24-A6111

Bergbaustadt Kuttenberg und Stadtteil Sedletz

Ingrid Leser / Heike Hottner

Diese Studienfahrt führt bis nach Kutná Hora / Kuttenberg, etwa 70 km östlich von Prag. Durch den Silberbergbau entwickelte sich die Bergmannssiedlung aus dem 12. Jahrhundert zur „silbernen Schatztruhe“ Böhmens. Zahlreiche sakrale und weltliche Bauwerke zeugen noch heute von der Blütezeit der Stadt.

Zunächst steht ein Besuch im Stadtteil Sedlec / Sedletz auf dem Programm. Weltberühmt ist das Ossarium (Beinhaus), das sich in der unteren Kapelle der Friedhofskirche Allerheiligen auf dem Sedletzer Friedhof befindet. Hier werden rund 40.000 menschliche Skelette aufbewahrt. Sehenswert ist auch die lichtdurchflutete Kirche Mariä Himmelfahrt. Die ursprünglich gotische Klosterkirche wurde im Dreißigjährigen Krieg zerstört und von 1699 bis 1707 vom berühmten tschechischen Architekten Johann Blasius Santini-Aichl zu einer Kathedrale im Stil der Barockgotik umgebaut.

Nach einer kurzen Mittagspause besichtigen wir den Dom in Kutná Hora. Er ist der heiligen Barbara geweiht, der Schutzheiligen der Bergleute, und symbolisiert die Macht und Bedeutung der einstigen Bergbaustadt. 500 Jahre dauerte es, bis der Bau dieses Meisterwerks der Hoch- und Spätgotik abgeschlossen werden konnte. Anschließend lernen wir bei einem Rundgang die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der historischen Altstadt kennen, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört.

Sa, 05.07.2025, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 56,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

24-A6112

Rund um das Thüringer Meer

Heike Hottner

Das Thüringer Meer ist Deutschlands größte Stausee-Region. Bei dieser Fahrt lernen Sie zahlreiche Orte rund um die Stauseen kennen. Eine Führung in den Saalfelder Feengrotten vermittelt Wissenswertes über die Geologie der Region. Am Nachmittag besichtigen wir die malerisch gelegene Burg Burgk am Ufer der Oberen Saale.

Sa, 19.07.2025, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 48,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

vhs

12 r

ESKA KANN JEDER MIT UNS MOBIL SEIN!

WIR SIND IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER FÜR MOBILITÄT.

Linien- und Schulverkehr, Freizeitbusse – mit uns immer unterwegs. Wir begleiten Ihre Vereinsfahrten und Ausflüge und organisieren auch gerne die passende Unterkunft. Mehr auf www.eskabus.de

Eska Stifftlandkraftverkehr GmbH,
Mitterteicher Str. 51, 95643 Tirschenreuth

FOLGT UNS JETZT AUF:
www.facebook.com/eskareisen
www.instagram.com/eskareisen



STUDIENREISEN

Bei Studienreisen bucht die Volkshochschule nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldegebühr 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 der Anmeldegebühr.

24-A6201

Studienreise zum Salzburger Adventsingen:

Aufführung „Glaube, Hoffnung, Liebe!“

Reiseleitung: Rudolf Kunz / Bettina Lux

Busreise – 14.12. bis 15.12.2024

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Samstag: Anreise nach Salzburg, Altstadtspaziergang mit geprüften Salzburger Fremdenführern, Besuch des berühmten Salzburger Christkindlmarktes, Fahrt zum Hotel, Abendessen

Sonntag: Zeit zur freien Verfügung, 14.00 Uhr „Salzburger Adventsingen“ im Großen Festspielhaus, Aufführung „Glaube, Hoffnung, Liebe!“, anschließend Heimreise

Leistungen:

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

Veranstalter: Omnibus Beck (Kernath)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 315,00 € (inkl. Konzertkarte)

24-A6202

Kultur und Genuss-Wandern in Andalusien:

Wo Spaniens Seele wohnt

Reiseleitung: Anne und Berthold Zeitler

Flugreise – 31.03. bis 07.04.2025

Wer an Andalusien denkt, hat ein ganzes Kaleidoskop von Bildern vor Augen, sieht Flamenco und Stierkampf, hört Carmen und Don Juan, schmeckt Tapas und Wein, riecht Berge und Meer. Die südlichste Region der iberischen Halbinsel ist wohl auch die reizvollste, hat Musiker, Dichter und Maler inspiriert, darf sich einer unglaublichen Vielfalt faszinierender Landschaften rühmen.

Phönizier, Griechen und Karthager haben vor Jahrtausenden ihre Spuren hinterlassen, natürlich auch Römer und – ja auch – germanische Eroberer. Vor allem aber waren es die Mauren, die während ihrer fast 800 Jahre langen Herrschaft Land und Leute so geprägt haben, dass „Al-Andalus“, das Land der Wandalen, heute mit prachtvollen Monumenten in der Welterbe-Liste der UNESCO überaus prominent vertreten ist.

Einen kleinen Einblick gewährt die Studienreise in Spaniens sonnigen Süden. Nach dem Lufthansa-Flug von München nach Málaga geht es ins Hotel in Torremolinos. Dem einstigen Fischerdorf hat schon James A. Michener Anfang der 70er Jahre ein literarisches Denkmal gesetzt. Die Costa del Sol ist zwar auch ein Synonym für Massentourismus, aber nur wenige Kilo-

meter abseits ist noch viel Ursprünglichkeit zu erleben. Weil man frei nach Goethe auch „nur dort wirklich gewesen ist, wo man zu Fuß war“, stehen kleine bis mittelschwere Wanderungen auf dem Programm. In den Naturpark El Torcal zum Beispiel, wo Wind und Wetter in tausenden von Jahren eine Märchenwelt aus Stein geschaffen haben. Oder in die Montes de Málaga, die grüne Lunge Andalusiens. Oder in die Schlucht El Tajo, von der man den schönsten Blick auf die berühmte Brücke von Ronda genießt. Die einstige Räuberhochburg, dramatisch auf einem Felsplateau mit nahezu senkrecht abfallenden Felswänden gelegen, hat schon Ernest Hemingway gerühmt und wird als „Seele Spaniens“ beworben.

Natürlich geht es auch zu den „Weißen Dörfern“, wo das maurische Vermächtnis besonders eindrucksvoll zu sehen ist, stehen die reiche Kultur- und Kunstszene Malágas auf dem Programm. In der Geburtsstadt von Pablo Picasso reiht sich nicht nur ein Museum von Weltruhm ans andere, ist in den Gassen der Altstadt und der Hafensperrade ein nahezu südländisches Flair zu spüren. Umso mehr auch Tapas und Wein eine kulinarische Visitenkarte abgeben.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Hin- und Rückflug München – Málaga mit Lufthansa, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen, alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte, deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: ca. 1.600,00 €

24-A6203

Paris entdecken: Geschichte, Kunst und Kultur

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 15.04.2025 bis 18.04.2025

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 DZ mit Frühstücksbuffet in einem 3-Sterne-Hotel (EZ-Zuschlag 189,00 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Museums-Pass (Eintritt in alle Museen), Audioguides, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 725,00 €

24-A6204
Südfrankreich erleben und genießen:
Provence – Camargue – Côte d'Azur
Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 08.06.2025 bis 13.06.2025

Südfrankreich ist ein Fest für alle Sinne und voller Gegensätze. Besucht werden die Städte Arles und Avignon, der römische Aquädukt Pont du Gard sowie der alte Wallfahrtsort Saintes-Maries-de-la-Mer an der Rhone-Mündung. Die Camargue bietet ein unvergleichliches Naturerlebnis mit weißen Pferden, schwarzen Stieren und rosafarbenen Flamingos. Aus der Provence mit den violetten Lavendelfeldern und den typischen Dörfern, wie Gordes, und dem Kloster Sénanque, bringen Sie herrliche Fotomotive mit nach Hause.

In Marseille, der pulsierenden Metropole am Mittelmeer, geht es mit einem kleinen Zug hinauf zur Notre Dame de la Gard. Bei der Fahrt an der Côte d'Azur kommen wir in eine völlig andere Welt. In Cannes, wo sich der europäische Jet-Set aufhält, wohnen auch wir. Nur wenige Minuten von unserem Hotel entfernt, liegt die berühmte Promenade Croisette, auf der während der Festspiele die Filmstars flanieren. Ausflüge über die Panorama-Küstenstraße führen nach Nizza und Monaco mit dem Fürstenpalast und dem atemberaubenden Platz am Casino und Café de Paris.

Leistungen:

Busfahrt, 3 Übernachtungen in Arles (4-Sterne-Hotel) und 2 Übernachtungen in Cannes (4-Sterne-Hotel) im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen (EZ-Zuschlag 299,00 €), Fahrt mit dem City-Zug durch Marseille, alle Ausflüge und Eintritte, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 995,00 €

Kultur-Radreise „Moselschleife“
24-A6205
Reiseleitung: Axel Spachtholz / Stefan Männer

Bus- und Radreise – 26.06. bis 29.06.2025

24-A6206
Reiseleitung: Peter Rupprecht / Reiner Schreyer

Bus- und Radreise – 03.07. bis 06.07.2025

Erleben Sie eine unvergessliche Fahrradreise entlang der malerischen Mosel! Unsere Tour führt Sie durch idyllische Ortschaften, vorbei an beeindruckenden Weinbergen und historischen Städten. Entdecken Sie die Schönheiten der Moselregion, probieren Sie exzellente Weine und genießen Sie großartige Ausblicke. Die eigenen Fahrräder werden vor der Abreise im Bus-Anhänger verladen. Die Mitnahme von E-Bikes wird empfohlen.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise, Senheim – Traben-Trarbach (ca. 40 km)
2. Tag: Moselschleife – Kröv – Ürzig – Traben-Trarbach (ca. 50 km)
3. Tag: Trier – Bernkastel-Kues – Traben-Trarbach (ca. 64 km)
4. Tag: Cochem – Koblenz (ca. 50 km), Heimreise

Ein ausführliches Informationsblatt ist erhältlich.

Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus inkl. Radtransport, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet im Hotel „Goldene Traube“ (3 Sterne) in Traben-Trarbach (EZ-Zuschlag 130,00 €), 2 Abendessen (3-Gang-Menü) im nahegelegenen Partnerrestaurant, eine Winzerveresper am 2. Abend mit Kellerführung und Weinprobe, Radreiseleitung durch einen ortskundigen Guide an allen Tagen, Transportversicherung für Ihr Fahrrad, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: steidl.reisen (Neumarkt)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 675,00 €

**14
u**

Stadtbücherei Tirschenreuth

Bahnhofstraße 15, 95643 Tirschenreuth

 Web: www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de

 E-Mail: info@stadtbuecherei-tirschenreuth.de

Tel: 09631/1215

Montag: geschlossen
 Dienstag: 09.00 – 13.00 Uhr
 Mittwoch: 14.00 – 18.00 Uhr
 Donnerstag: 09.00 – 13.00 Uhr
 Freitag: 14.00 – 18.00 Uhr





Beruf

Naturwissenschaft / Technik	32
EDV / Multimedia	34
Buchführung / Rechnungswesen	43
Rhetorik / Kommunikation	44
Firmenschulungen	49



Mit dem Angebot im Programmbereich Beruf stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung. Das Programm ermöglicht den Erwerb von beruflichen Qualifikationen, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen und ergänzt dies mit Angeboten zur Entwicklung der Persönlichkeit.



Naturwissenschaft / Technik

MINT-Offensive der Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth

Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftcoach und die Volkshochschule eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (24-B0020).

24-B0001

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 du nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versuchst auch als Chemiker und stellst einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelst du aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 19.10.2024, 09.00 – 12.00 Uhr

Waldsassen, Realschule im Stiftland

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-B0002

Programmieren für die Klein(st)en mit ScratchJr



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 Leseanfänger 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, 16.11.2024, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

- CNC-Wasserstrahlchneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

24-B0003

Sa, 23.11.2024, 09.00 – 12.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)

24-B0004

Sa, 23.11.2024, 13.00 – 16.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)

**24-B005****Durch das Mikroskop geschaut:
Faszination Mikrokosmos****Ulrich Roth**

Wir betrachten

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

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 30.11.2024, 10.00 – 12.30 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Bio-Saal

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**Individualisieren von Gegenständen
mit Lasergravur – ein Modetrend****Andreas Büttner / Norbert Scharnagl**

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 auch einen eigenen Gegenstand mitbringen (z. B. Brotzeitbrett, Weinglas, Ledergeldbeutel, Handyhülle), der dann graviert wird.

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

24-B0006

Sa, 18.01.2025, 09.00 – 12.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)**24-B0007**

Sa, 18.01.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)**24-B0008****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, 25.01.2025, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-B0009**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, 08.02.2025, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-B0010**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, 22.03.2025, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

Forscher-Werkstatt für kleine Chemiker**Inge Dick**

In diesem Workshop sollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson erste chemische Grunderfahrungen in den Bereichen Wasser, Luft und Feuer machen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, in angeleiteten Stationen eigene Experimente durchzuführen, aber auch Lehrer-Demonstrationen werden gezeigt.

Die kleinen Forscher werden zu genauem Beobachten angeleitet und deuten das Gesehene auf fachlicher Grundlage. Somit werden für den späteren naturwissenschaftlichen Unterricht stimmige Präkonzepte erstellt und gefestigt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 3. Klasse

Mitbringen: Herrenhemd oder Malhemd als

Forscherkittel, Haargummi (bei langen Haaren)

24-B0011

Sa, 03.05.2025, 08.30 – 11.30 Uhr

Wiesau, Grundschule

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-B0012

Sa, 10.05.2025, 08.30 – 11.30 Uhr

Wiesau, Grundschule

Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



24-B0020

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, 01.02.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Tirschenreuth, Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss
Gebühr: 12,00 € (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



GRUNDLAGENKURSE AM ABEND

24-B1001

EDV-Grundkurs kompakt für Einsteiger

Jürgen Braun

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Mi und Mo, 25.09.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

24-B1002

Erste Schritte im Internet!

Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets

Jürgen Braun

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenabwehr und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Mo und Mi, 21.10.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 34,80 €

2 a

Die ganze Welt des Wohnens



WOHNEN ERLEBEN
Gleißner

🕒 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

**24-B1003****Einführung in die Textverarbeitung mit Word
Fachwissen erwerben!****Jürgen Braun**

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 05.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

24-B1004**Word Aufbaukurs
Fachwissen ausbauen!****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um weiterführende Wordfunktionen wie: Formatvorlagen, Textbausteine, Formularfelder, Inhaltsangaben, Index, Textmarken, Kopf- und Fußzeilen, Beschriftungen, Abbildungsverzeichnisse, Fußnoten, Hyperlinks, Kommentare, Feldfunktionen, Initiale, Änderungen nachverfolgen.

Voraussetzung: Word Grundlagenkenntnisse

Mi und Mo, 02.04.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 52,20 €

24-B1005**Outlook privat und für den Beruf (Teil 1)
Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen
Möglichkeiten erweitern!****Jürgen Braun**

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltungsfunktionen integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Anlegen von Kontakten und Verteilerlisten
- Terminverwaltung mit der Kalenderfunktion
- Aufgabenverwaltung
- Notizverwaltung

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 22.10.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 34,80 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

24-B1006**Outlook privat und für den Beruf (Teil 2)
Umgang mit E-Mails
Möglichkeiten ausbauen!****Jürgen Braun**

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltung integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Erstellen, Versenden und Empfangen von E-Mails
- Einrichtung eines E-Mail-Kontos
- Signaturen, Lesebestätigungen
- Abwesenheitsassistent, Autoarchivierung
- Regelassistent, Ordnung mit Ordern
- Sortiermöglichkeiten, Benachrichtigung beim Eintreffen von E-Mails

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Mo und Mi, 04.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 34,80 €

24-B1007**Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel
Fachwissen erwerben!****Jürgen Braun**

Es geht in diesem Kurs um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 19.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

24-B1008**Excel - Aufbaukurs
Fachwissen ausbauen!****Jürgen Braun**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über Excel. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: weiterführende Formeln und Funktionen, Wenn-Funktion, Arbeiten mit mehreren Tabellen, Diagramme erstellen und bearbeiten, Rechnen mit Datum und Uhrzeiten, bedingte Formatierung, Verweise, Namen vergeben für Zellen.

Voraussetzung: Einführungskurs Excel oder Excel-Grundkenntnisse

Mo und Mi, 28.04.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

**24-B1009****Excel Vertiefung: Excel für Profis
Spezialwissen erwerben!****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um Spezialwissen in Excel. Folgende Themen behandeln Sie: Gültigkeitsprüfungen, Listenfelder, gemischte Bezüge, Konsolidieren, Zielwertsuche, Solver, Zellen und Arbeitsmappen schützen, Kommentare, Sparklines und weitere Funktionen. Voraussetzung: Excel Grundlagen- und Aufbaukenntnisse

Di, 13.05.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

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

24-B1010**Einführung in PowerPoint
Präsentieren lernen!****Jürgen Braun**

Neben technischen Aspekten lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Präsentationen klar und verständlich aufbauen und strukturieren. Folgende Themen und Bereiche stehen im Vordergrund: Programmbedienung, Textgestaltung, Folienlayout, Zeichenfunktionen, Bearbeitung von Objekten, Symbole und Bilder, Druckgestaltung, Bildschirmpräsentationen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Mo und Mi, 02.12.2024, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 52,20 €

GRUNDLAGENKURSE AM SAMSTAG**24-B1011****EDV-Grundkurs kompakt für Einsteiger****Jürgen Braun**

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Sa, 18.01.2025, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

24-B1012**Erste Schritte im Internet!****Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets****Jürgen Braun**

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche werden in diesem Kurs behandelt. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenabwehr und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 08.02.2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 34,80 €

24-B1013**Einführung in die Textverarbeitung mit Word****Fachwissen erwerben!****Jürgen Braun**

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 15.02.2025, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

24-B1014**Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel****Fachwissen erwerben!****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 29.03.2025, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 69,60 €

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

EDV-ANWENDUNGEN AM ABEND

**Bankgeschäfte einfach und bequem
von zu Hause aus erledigen!**
Sparkasse Oberpfalz Nord

Inge Bergler / Stefan Neumann
siehe Außenstellen Pullenreuth und Wiesau

In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord



24-B1015

Ebay - Kaufen und Verkaufen

Jürgen Braun

Möchten Sie ein paar Dinge verkaufen, die Sie nicht mehr brauchen? Das geht ganz einfach. Ebay ist das wohl bekannteste Auktionshaus im Internet. Dort kann man mit wenig Aufwand Sachen günstig einkaufen oder auch nicht mehr benötigte Artikel verkaufen. Wie man das macht, was das kostet, welche Gefahren lauern, wie man die besten Preise erzielt beziehungsweise möglichst günstig einkauft, wie das Bewertungssystem funktioniert und noch viele Dinge mehr, wird Ihnen dieser Kurs zeigen.

Bitte registrieren Sie sich schon vorher bei Ebay und bringen Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Kennwort zum Kurs mit, um sich anmelden zu können. Eine Registrierung im Kurs ist leider nicht mehr möglich wegen Beschränkungen von Ebay.

Mitbringen: Anmeldedaten für ihr E-Mail-Konto und Artikel, der zum Verkauf angeboten werden soll

Di, 11.02.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 23,20 €

24-B1016

Google Earth

Jürgen Braun

Google Earth ist ein kostenloses Programm, mit der Sie aus der Luft und vom Boden aus die Welt erkunden können. „Google Earth“ stellt Satelliten-, Luft- und Bodenaufnahmen in hoher Auflösung zusammen und liefert so tolle 3D-Karten von fast allen Bereichen der Erde. Mit Street View können Sie in vielen Großstädten fast wie in echt durch die Straßen fahren und die Umgebung erkunden. Das Gratis-Programm kann auch als Streckenplaner eingesetzt werden. Dank vieler Erhebungsdaten und Overlayinformationen über Städte und Geschäftszweige eignet sich „Google Earth“ zudem als exzellenter Branchen-Suchdienst.

Wer will, kann auch Mond, Mars, den Sternenhimmel und den Ozean erkunden. Im Programm ist sogar ein Flugsimulator integriert.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di, 25.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

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

24-B1017

Word: Serienbriefe

Jürgen Braun

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Serienbriefe erstellen können, lernen Sie an einem Kursabend. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: Erstellen eines Serienbriefes mit persönlicher Anrede an verschiedene Empfänger, Erstellen einer Datenquelle in Word beziehungsweise Übernahme von vorhandenen Daten aus Excel, Access oder Outlook in den Serienbrief, Bedingungsfelder und Seriendruckfelder in das Hauptdokument einfügen, Erstellen von Etiketten und Verzeichnissen (z. B. Telefonliste) sowie Umschlägen anhand der Seriendruckfunktion.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Mo, 12.05.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

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



www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/service

**Bankgeschäfte einfach
erledigen.**

Digital, innovativ und doch wie
gewohnt persönlich.

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

 Sparkasse
Oberpfalz Nord



BERUF

EDV / Multimedia

18
I

**24-B1018****Word: Arbeiten mit Tabellen****Jürgen Braun**

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Tabellen erstellen und bearbeiten, lernen Sie an einem Kursabend. Mit dem Einsatz von Tabellen können Sie sehr komfortabel Texte ausrichten und ordnen, zum Beispiel beim Erstellen eines Lebenslaufes. Folgende Inhalte stehen im Vordergrund: Tabellen einfügen und Zelleninhalte formatieren, Spaltenbreite und Zeilenhöhe verändern, zusätzliche Spalten und Zeilen nachträglich einfügen/löschen, Rahmen- und Gitternetzlinien bearbeiten und verändern, Zellen verbinden und ausrichten, Tabelleninhalte sortieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Mi, 14.05.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

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

24-B1019**Excel professionell einsetzen!****Mit Pivottabellen große Datenmengen aufbereiten****Jürgen Braun**

Anhand von praxisnahen Beispielen lernen Sie den Einsatz von Pivottabellen und PivotCharts in Ihrer täglichen Praxis. Zu den Hauptinhalten dieses Kurses gehören: Pivottabellen aus verschiedenen Datenquellen erstellen, Daten einer Pivottable auswerten, Aufbau und Darstellung einer Pivottable ändern, PivotCharts erstellen und bearbeiten.

Do, 15.05.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

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

ONLINE-KURSE**Online lernen ist Trend!**

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Es gibt dabei zwei Varianten: **Webinare und Video-Tutorial**. Gesprächspartner und Referenten sind bei Video-Tutorial nicht direkt greifbar. Die Teilnehmer arbeiten hier allein und haben den Kontakt mit dem Dozenten nur per E-Mail. Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Aber bei den Webinaren sind die Teilnehmer eigentlich „live“ dabei, sehen den Dozenten über die Kamera, können jederzeit Fragen stellen usw. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken. Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

24-B1020**Online: Excel Basiswissen****Selbstlernkurs mit persönlicher Betreuung****vhs Weiden-Neustadt**

Online-Kurs in Kooperation mit vhs Weiden-Neustadt. Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

Erlernen Sie die Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel zeit- und ortsunabhängig in unserem Selbstlernkurs! Der flexible Einstieg ermöglicht es Ihnen, zu lernen, wann es Ihnen am besten passt. Nehmen Sie sich Zeit, um jedes Thema entsprechend Ihrem persönlichen Niveau zu erforschen und vertiefen Sie die Bereiche, die Ihr Interesse wecken. Durch engagierte Bearbeitung der Kursinhalte erlangen Sie grundlegende Excel-Kenntnisse. Der Kursleiter unterstützt Sie bei Bedarf und verfolgt Ihren Lernfortschritt.

Kursinhalte:

- Grundlegende Techniken zur Tabellenbearbeitung
- Gestalten, Korrigieren, Kopieren und Verschieben von Tabellen
- Optische Gestaltung: Zahlenformate, Zellformate, bedingte Formatierung und Druck-Optimierung
- Kalkulation: einfache Formeln und Funktionen unter Nutzung absoluter, gemischter und relativer Zellbezüge
- Vermeiden von typischen Fehlern in Formeln und Tabellen
- Filter- und Sortierfunktionen sowie „Intelligente Tabellen“
- Visualisierungsmöglichkeiten: Diagramme, Sparklines und grafische Gestaltung

Durchführung:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie Zugang zum Kursmaterial in der vhs.cloud. Dort finden Sie strukturierte Lernmodule, Erklärvideos, Anleitungen und praktische Übungen mit Musterlösungen.

Unser erfahrener Kursleiter steht Ihnen während des Kurszeitraums über den vhs.cloud-Messenger oder per E-Mail für Rückfragen zur Verfügung. In aller Regel erfolgt eine Rückmeldung innerhalb von 24 Stunden. Der virtuelle Kursraum steht Ihnen für 4 Wochen zur Verfügung, während der Sie individuell und flexibel lernen können. Für einen effektiven Lernerfolg empfehlen wir, mindestens 16 Unterrichtsstunden (12 Zeitstunden) für Lernen und Übungen einzuplanen.

Voraussetzungen:

- Eine sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung.
- Empfohlen wird Excel in der Desktop-Version 2016 oder neuer. Die Lektionen sind auf Windows PCs ausgelegt. Bitte lassen Sie sich als Mac-Nutzer:in im Vorfeld von uns beraten.
- Neugier, Spaß und ein hohes Maß an eigener Motivation zur Arbeit im Selbstlernkurs.
- Sie benötigen kein Vorwissen in Excel.

Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie am Ende des Nutzungszeitraums, sofern Sie mindestens 80% der „Pflichtinhalte“ inklusive Übungen (ohne optionale und zusätzliche Übungen) bearbeitet haben und ausreichend Zeit investiert haben, um einen akzeptablen Lernerfolg zu erzielen.

Anmeldung bei der vhs Weiden-Neustadt,
Tel. 0961 48178-0, www.vhs-weiden-neustadt.de

KURSSTART:

Laufender Beginn, ab 16.09.2024 möglich!

DAUER: 4 Wochen ab Kursstart

Online - KOS / 98,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

*Eine Kooperationsveranstaltung
der Oberpfälzer Volkshochschulen*



24-B1021

Online: Excel Vertiefung

Selbstlernkurs mit persönlicher Betreuung

vhs Weiden-Neustadt

Online-Kurs in Kooperation mit vhs Weiden-Neustadt.
Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse zeit- und ortsunabhängig in unserem Selbstlernkurs! Der individuelle Einstieg ermöglicht es Ihnen, zu lernen, wann es Ihnen am besten passt. Nehmen Sie sich die Zeit, jedes Thema entsprechend Ihrem persönlichen Niveau zu erforschen und vertiefen Sie die Bereiche, die Ihr Interesse wecken. Durch engagierte Bearbeitung der Kursinhalte erlangen Sie fortgeschrittene Excel-Kenntnisse. Der Kursleiter unterstützt Sie bei Bedarf und verfolgt Ihren Lernfortschritt.

Kursinhalte:

- Systematische Formelerstellung und Nutzung von Funktionen
- Relative, absolute und gemischte Adressierung
- Wenn- und Verweis-Funktionen
- Komplexe und verschachtelte Funktionen
- Erweiterte Fehlersuche, Fehlerbehandlung und -vermeidung
- Datums- und Zeitberechnungen sowie benutzerdefinierte Formate
- Bedingte Formatierungen und Möglichkeiten des Sortierens und Filterns
- 3D-Formeln, Daten kombinieren und konsolidieren
- Nutzung von Spezialfiltern, Datenbankfunktionen und Pivot-Auswertungen
- Power Query für Datenabruf, -kombination, -filterung und -transformation
- Datenimport und -export
- Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen

- Matrix-Formeln, Datenüberprüfung und Zellschutz
- Effektive Nutzung von Namen, Kommentaren, Notizen und erweiterten Diagrammbearbeitungen einschließlich Sparklines
- Einfügen von Excel-Objekten in Word oder Power-Point

Durchführung:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie Zugang zum Kursmaterial in der vhs.cloud. Dort finden Sie strukturierte Lernmodule, Erklärvideos, Anleitungen und praktische Übungen mit Musterlösungen.

Unser erfahrener Kursleiter steht Ihnen während des Kurszeitraums über den vhs.cloud-Messenger oder per E-Mail für Rückfragen zur Verfügung. In aller Regel erfolgt eine Rückmeldung innerhalb von 24 Stunden. Der virtuelle Kursraum steht Ihnen für 6 Wochen zur Verfügung, während der Sie individuell und flexibel lernen können. Für einen effektiven Lernerfolg empfehlen wir, mindestens 16 Unterrichtsstunden (12 Zeitstunden) für Lernen und Übungen einzuplanen. Bei Interesse an optionalen Themen und Zusatzübungen oder zur Auffrischung von Excel-Grundlagen können Sie entsprechend mehr Zeit einplanen.

Voraussetzungen:

- Excel Grundlagenwissen und eine sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung.
- Empfohlen wird Excel in der Desktop-Version 2016 oder neuer. Die Lektionen sind auf Windows PCs ausgelegt. Bitte lassen Sie sich als Mac-Nutzer:in im Vorfeld von uns beraten.
- Neugier, Spaß und ein hohes Maß an eigener Motivation zur Arbeit im Selbstlernkurs.

Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie am Ende des Nutzungszeitraums, sofern Sie mindestens 80% der „Pflichtinhalte“ inklusive Übungen (ohne optionale und zusätzliche Übungen) bearbeitet haben und ausreichend Zeit investiert haben, um einen akzeptablen Lernerfolg zu erzielen.

Anmeldung bei der vhs Weiden-Neustadt,
Tel. 0961 48178-0, www.vhs-weiden-neustadt.de

KURSSTART:

Laufender Beginn, ab 16.09.2024 möglich!

DAUER: 6 Wochen ab Kursstart

Online - KOS / 115,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

*Eine Kooperationsveranstaltung
der Oberpfälzer Volkshochschulen*



Erweitere deine
digitale Kompetenz.



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de



PROGRAMMIEREN

24-B1022

**Online: Programmieren lernen mit Python
Ein Einstieg in die Trend-Sprache**

Martin Haseneyer

Python zählt zu den beliebtesten Programmiersprachen der Welt und ist bekannt für ihre einfache Erlernbarkeit und schnelle Anwendbarkeit. Sie wird in einer Vielzahl von Bereichen eingesetzt, darunter Datenanalyse, künstliche Intelligenz und Webentwicklung. Python funktioniert auf vielen Betriebssystemen, auch auf dem Raspberry Pi. In diesem Kurs beginnen Sie bei den Grundlagen und arbeiten sich anhand von praktischen Beispielen bis zur Objektorientierung vor. Entdecken Sie, wie Python Ihre Fähigkeiten in der digitalen Welt erweitern kann.

Kursinhalte:

- grundlegende Sprachelemente
- Interaktion mit dem Benutzer (Ein-/Ausgabe)
- Kontrollstrukturen
- Module, Klassen
- grafische Oberflächen
- Fehlersuche und -behebung

Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich.

Durchführung:

Dieser Kurs wird online über die vhs.cloud angeboten – die datenschutz-freundliche Lern-Plattform der Volkshochschulen. Die Zugangsdaten zum Kurs werden Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Aufbau des Kurses:

- wöchentliche Video-Konferenzen (jeweils 60 Minuten)
- Lern-Module zur freien Zeiteinteilung (etwa 3-5 Stunden pro Woche)
- Austausch per Mail und Forum

Voraussetzungen:

- Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)
- Browser „Google Chrome“ empfohlen
- sicherer Umgang mit dem Gerät

Mo, 30.09.2024, 20.30 – 21.30 Uhr, 8 x

(kein Kurs am Mo, 28.10.2024)

Online - vhs cloud / 160,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

*Eine Kooperationsveranstaltung
der Oberpfälzer Volkshochschulen*



Sie suchen noch ein besonderes
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

24-B1023

**Online: Künstliche Intelligenz (KI)
gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen**

Robin Weniger

Entdecken Sie die praktischen Anwendungen von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahren Sie, wie Sie KI-basierte Tools effektiv nutzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Sie behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchen Bereich Sie arbeiten- dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

Inhalte:

- ChatGPT
- KI Programme
- Funktionsübersicht ChatGPT
- Nutzen im Alltag und Beruf

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. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Sa, 07.12.2024, 11.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-B1024

**Online: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz
Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz
und wie wird diese unseren Alltag verändern**

Hartmut Nehme

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, in dem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Sie werden in diesem Online-Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut gemacht und an konkreten Beispielen aufgezeigt, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri, usw.) dar.

Während des Online-Kurses gehen Sie auf folgende Fragestellung ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?



- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mo, 07.04.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-B1025

Online: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Web-Konferenz

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und 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 Sie 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. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mo, 05.05.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-B1026

Online: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Video-Tutorial

Hartmut Nehme

Sie möchten gerne KI-Systeme im Alltag für sich nutzen? Sie suchen ein flexibles Onlineseminar, in dem Sie die Informationen immer wieder wiederholen können? Dann können Sie diesen Kurs auch als Video-Tutorial buchen.

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Die Videos zeigen die praktische Anwendung der unterschiedlichen Dienste und Sie können diese Beispiele auch selbst wiederholen (z.B. bei ChatGPT).

Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

In diesem Kurs gehen Sie 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

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

KURSSTART:

Laufender Beginn, ab 16.09.2024 möglich!

DAUER: 4 Wochen ab Kursstart

Online / 12,00 €

(keine Ermäßigung möglich)



SOZIAL MEDIA

24-B1027

Online: Eltern im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

In diesem Kurs lernen die Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können.

Erfahren Sie, wie verschiedenen Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können.

Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können.

Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen - dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen!

Inhalte:

- Cybermobbing
- Übersicht der Social Media Apps
- Fokus auf WhatsApp und Instagram
- Gefahren & Lösungen
- Offene Diskussion

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. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mi, 27.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

DIGITALE FOTOGRAFIE - DIGITALES BILD

24-B1028

Online: Canva-Workshop

Entdecke die Welt der Kreativität

Robin Weniger

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit diesem interaktiven Canva Workshop.

Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Die Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern.

Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter - hier ist für jeden etwas dabei.

Inhalte:

- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Erstellung von einer Einladung oder Gutscheine

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. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

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

Mi, 22.01.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

24-B1029

Vom digitalen Bild zum Fotobuch

Fotobuch erstellen mit Fotobuch.de

Jürgen Braun

Im Kurs lernen Sie, wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und erstellen können. Für jeden Kursteilnehmer gibt es einen Neukundengutschein.

Di, 18.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 17,40 €

„Investition in Ihre Zukunft“



Investitionen dieses Unternehmens wurden von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und vom Freistaat Bayern kofinanziert.



ONLINE-KURSE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

24-B2001

Online: Kosten- und Leistungsrechnung

Michael Menze

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mo, 04.11.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

24-B2002

Online: Personalsachbearbeitung

Michael Menze

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie die allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di, 05.11.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €



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

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

**24-B2003****Online: Einführung in die Buchführung****Michael Menze**

Dieser Kurs ist für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di, 05.11.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

24-B2004**Online: Vertiefende Buchführung****Michael Menze**

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di, 26.11.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

**24-B3001****Nie wieder sprachlos!****Mehr Durchsetzungsvermögen und Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag****Andrea Nitzsche**

Da wirft uns jemand etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit – die passende Antwort fällt uns viel zu spät ein – oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen!

Sie erfahren, wie Sie ab sofort, mit eindeutigen Worten, klarer Körpersprache und entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen können und selbst souverän bleiben werden.

Es geht um: Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Distanz gewinnen, Mut zu klaren Worten, mit Beleidigungen umgehen, Körpersprache einsetzen, sich gegen „Angriffe“ schützen, sich deutlich abgrenzen. In Zukunft können Sie schlagfertig antworten!

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 01.02.2025, 09.45 – 16.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 49,60 €

24-B3002**Körpersprache wirkt sofort!****Sicher und überzeugend auftreten****Andrea Nitzsche**

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können: wie Sie selbstbewusst auftreten, kompetent, offen, sympathisch wirken – und souverän bleiben, selbst in „kritischen“ Situationen. Ihr Auftreten „entscheidet“. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Themen sind:

- Der erste Eindruck
- sicheres Auftreten
- Körperhaltung und Stimme
- Gestik und Mimik
- Verhalten in Gesprächen
- Lampenfieber und Stress-Momente

Sie werden in Zukunft bereits ohne Worte durch sicheres und authentisches Auftreten überzeugen und „gewinnen“.

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 22.02.2025, 09.45 – 16.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 49,60 €

ONLINE-KURSE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

24-B3003

Online: Moderationstraining Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen

Matthias Dahms

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmer zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, in Vereinen oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken. Treten Sie ein und werden Sie zum Meetingmeister, der effiziente Teamsitzungen souverän moderiert und zum Erfolg führt! Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die Geheimnisse einer erfolgreichen Moderation!

Seminarinhalte:

- Die Moderation professionell vorbereiten.
- Das rollenadäquate Verhalten von Moderator und Gruppenmitglied.
- Die Autorität des Moderators steigern.
- Unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren.
- Sicher mit Vielrednern und Störern umgehen.
- Eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren.
- Die Gefühle der Gruppe steuern.
- Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen.
- Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Mi, 20.11.2024, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

Online: Wortschatztraining

Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen Matthias Dahms

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht.

Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz.

Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck auf ein neues Level heben! Melden Sie sich jetzt an und bereichern Sie Ihre Kommunikation mit einem erweiterten Wortschatz.

Seminarinhalte:

- Kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- Den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
- Training, Training, Training

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

24-B3004

Do, 05.12.2024, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

24-B3005

Di, 01.07.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €



**24-B3006****Online: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen****Matthias Dahms**

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen.

Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

Seminarinhalte:

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Mo, 17.03.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

24-B3007**Online: Smalltalk trainieren
Kontakte sicher und souverän aufbauen****Matthias Dahms**

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmensch-

lichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

Seminarinhalte:

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Fr, 09.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

24-B3008**Online: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft
So gelingt der erfolgreiche Aufstieg****Matthias Dahms**

Oft werden neue Führungskräfte unvorbereitet ins kalte Wasser geworfen, während sich Aufgaben und Erwartungen drastisch ändern. Plötzlich wird führendes Handeln in Bereichen wie dem Umgang mit Mitarbeitern, dem Setzen und Erreichen von Zielen sowie dem Umgang mit Fehlverhalten erwartet, wo zuvor geführtes Verhalten ausreichte. Dieser Rollenwechsel stellt eine zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Unser Seminar hat das Ziel, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen und schwierige Situationen in der Führungspraxis zu besprechen und zu trainieren. Wir bieten Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden und nutzen gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen.

Bereiten Sie sich darauf vor, den nächsten Schritt in Ihrer Führungskarriere zu machen und melden Sie sich jetzt zu diesem Online-Seminar an!

Seminarinhalte:

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Zielgruppe: Alle Menschen, die die Rollenentwicklung zur Führungskraft erleben oder sich darauf vorbereiten wollen.



Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

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

Fr, 16.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

24-B3009

Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsautoren der Führungskraft

Matthias Dahms

Das online Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren: Motivieren, Delegieren und Kritisieren.

Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen.

Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern.

Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen.

Nutzen Sie dieses Online-Seminar, um Ihre Führungskompetenzen zu stärken und eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten!

Inhalte:

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

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

Di, 24.06.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

24-B3010

Online: Schlagfertigkeitstraining Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist dieses Online-Seminar genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten.

Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

Seminarinhalte:

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

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

Mi, 25.06.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

LOVE
SPEECH
ENTWICKLERIN

vhs

**24-B3011****Online: Rhetorik Workshop****Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen****Matthias Dahms**

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers im Seminar „Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen“!

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

Seminarinhalte:

- Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Do, 03.07.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

24-B3012**Online: Selbstsicherheitstraining****Jederzeit im Internet von zu Hause aus oder mobil teilnehmen****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 das 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 Wissensseinheiten
- 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, Mikrofon und Kamera
Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

KURSZEITEN: Jederzeit im Internet von zu Hause aus oder mobil teilnehmen

DAUER: rund 3 Stunden

Online / 39,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

vhs cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud



FIRMENSCHULUNGEN

Wir konzipieren für die Mitarbeiter Ihres Unternehmens individuelle Seminare und Schulungen ganz nach den Wünschen und Erfordernissen des Betriebs. Wollen Sie zwei oder zwanzig Mitarbeiter schulen? Wir machen es möglich. Mit der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth entscheiden Sie sich für einen leistungsstarken Partner mit langjähriger Erfahrung und einem Team hoch qualifizierter Dozenten.



Foto: shutterstock.com

Wir bieten Ihnen:

- **EDV für Anwender**
Microsoft Office 2016
(Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Kommunikation, Datenbankanwendung),
sowie effektiver Umstieg auf Windows 10,
Bildbearbeitung, Buchhaltungsprogramme wie Lexware und Warenwirtschaftsprogramme
- **Betriebswirtschaftslehre (BWL)**
Kalkulation, Marketing, Personalwesen, Buchführung
- **Personalentwicklung**
Rhetorik, Ziel- und Zeit- und Stressmanagement,
Büroorganisation, Verkaufstraining, Knigge
- **Lehrlingswesen**
Ausbildereignungsprüfung, Lehrlinge gewinnen,
Ausbildung im Betrieb
- **Sprachen für den beruflichen Alltag**
Englisch, Tschechisch, Französisch, Spanisch,
Italienisch, Russisch, Polnisch, Arabisch
- **Fitte Mitarbeiter für gesunde Unternehmen**
Bewegung, Entspannung, Prävention

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie Ziele fest. Wir helfen Ihnen gerne, den individuellen Bedarf zu ermitteln und stellen Ihnen dann ein maßgeschneidertes Weiterbildungsprogramm zusammen!

Begleitend können zu speziellen Schulungsangeboten auch Inhouse-Schulungen mit entsprechendem ‚Training on the job‘ organisiert werden.

Wir planen und gestalten!

Schicken Sie uns Ihre Anfrage per E-Mail an iwona.schultes@tirschenreuth.de oder rufen Sie uns unter 09631 88-386 an und sprechen Sie mit uns!
Ihre Ansprechpartnerin ist Iwona Schultes.

BE THE ONE.

JETZT
BEWERBEN!

GESTALTE DEINE ZUKUNFT SELBST.

SCHOTT ist Weltmarktführer für Glas und Material-
technologie – und hier in der Region einer der besten
Ausbildungsbetriebe. Starte jetzt bei uns als:

IndustriemechanikerIn (m/w/d)*

ElektronikerIn für Betriebstechnik (m/w/d)*

Technische/r ProduktdesignerIn (m/w/d)*

Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)*

Maschinen- und AnlagenführerIn (m/w/d)*

VerfahrensmechanikerIn für Glastechnik (m/w/d)*

Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)*

ChemielaborantIn (m/w/d)*

Wir versprechen dir spannende Berufsperspektiven und
ein breites Angebot an Extras – freu dich auf finanzielle
Prämien, coole Events und eine Übernahmegarantie.
Werde Teil unseres Teams in Mitterteich und bewirb
dich jetzt!



SCHOTT AG | Mitterteich
Dein Kontakt: Alina Kamm
Telefon: 09633 80-619

[JOIN.SCHOTT.COM](https://www.join.schott.com)

SCHOTT
glass made of ideas



Grundbildung

Realschulabschluss 52



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.

Die Angebote im Programmbereich Grundbildung konzentrieren sich momentan an unserer vhs auf die Prüfungsvorbereitungskurse.



24-P2001

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 2024 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 in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mitbringen: Stifte, Block, Taschenrechner, Formelsammlung

Mo, 24.02.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
 Berufliches Schulzentrum Wiesau / 86,00 €
 (86,00 € ab 9 TN / 109,40 € bei 8-7 TN / 151,60 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

6 u

#future

in the box

Finde Deinen Platz bei Liebensteiner.



jobs.liebensteiner.de

LIEBENSTEINER
 KARTONAGENWERK SMARTBOXPRO LOGISTIK



Jetzt bewerben!



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

Ihr Partner rund ums Gebäude.



EINBLICK IN UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- Unterhaltsreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung
- Krankenhaus- und Seniorenheimreinigung
- Sonder- und Grundreinigung
- Reinraumreinigung
- Baureinigung

WERDEN AUCH SIE EIN TEIL UNSERER GÖTZ-FAMILIE!

Als modernes Familienunternehmen garantiert die Götz-Gruppe seinen Mitarbeitenden einen Arbeitsplatz mit Perspektive in einer familiären Atmosphäre.

5x in Nordbayern:

Tirschenreuth • Sulzbach-Rosenberg • Bayreuth • Marktredwitz • Weiden

Götz-Gebäudemanagement Nordbayern GmbH & Co KG

Murschrottplatz 5 • 95643 Tirschenreuth

Tel. +49 9631 3190 • Fax +49 9631 4177

www.goetz-fm.com

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 • DIN EN ISO 14001:2015 • DIN ISO 45001:2018





Sprachen

Allgemeine Hinweise	56
Englisch	59
Französisch	60
Italienisch	60
Spanisch	61
Tschechisch	62
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	64



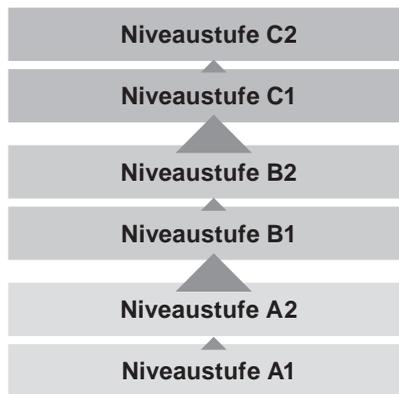
Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

„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



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

Mit System Fortschritte machen!

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 ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



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 zum Beispiel:

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

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

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

Ich kann zum Beispiel:

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

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

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

Ich kann zum Beispiel:

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

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

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

Ich kann zum Beispiel:

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

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

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

Ich kann zum Beispiel:

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

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

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

Ich kann zum Beispiel:

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

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



Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es ums Sprachenlernen geht. Beim größten und beliebtesten Sprachkursanbieter lernen jährlich rund 350.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten, endlich Zeit zum Sprachenlernen! So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auch das Kursangebot, das unsere Volkshochschule bereithält.

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 Stafflung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

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

24-S1001

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 alle Teilnehmer 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 herzlich willkommen!

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 15.10.2024, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 82,00 €
(Materialkosten für Kopien 4,00 €)

24-S1002

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 und sich im Alltag sowie im Urlaub in englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und die Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Langsame Progression, Spaß beim Lernen und das Wohlbefinden der Teilnehmer sowie das Sprechen in der Fremdsprache stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Der Unterricht findet ohne Druck und Hektik statt. Ältere und jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Dieser Englischkurs richtet sich an die Teilnehmer, die den Englischkurs mit Grundkenntnissen an der vhs besucht haben sowie an alle, die über sehr gute elementare Englischkenntnisse A1 verfügen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 15.10.2024, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 82,00 €
(Materialkosten für Kopien 4,00 €)



24-S1003

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, 15.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 82,00 €
(Materialkosten für Kopien 4,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**24-S1004****Conversation 2 with "a nice cup of tea" in the evening Mittelstufe B1****Paul Konrad-Workman**

Dies ist kein Folgekurs des Konversationskurses vom Herbst. Auch Neuanmeldungen sind willkommen!

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, 18.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

(Materialkosten für Kopien 4,00 €)

**24-S2003****Französisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2****Sylvia Sammüller**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Französisch ungefähr schon etwa zwei bis drei Jahre an der vhs gelernt haben oder ihre Schulkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Die Basiskenntnisse werden aber auch wiederholt und anhand der Bücher sowie anderer Medien vertieft. Daneben kommen auch Informationen über Land und Leute nicht zu kurz. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre. Voraussetzung: sehr gute elementare Französischkenntnisse A1

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 08.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

**Französisch****24-S2001****Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis****Mohamed Khello**

Französisch ist kompliziert? Machen Sie es sich einfach! Der Kurs richtet sich an „echte“ Anfänger ohne Französisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie die wichtigsten Grammatik-Grundkenntnisse erwerben wollen. Sie lernen in einer lockeren Atmosphäre auch erste, sehr einfache Sprechsituationen bewältigen und arbeiten mit einem Lehrbuch, das „zeitgemäß, lebendig, ansprechend und authentisch“ ist.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 07.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

**24-S2004****Cours de répétition Mittelstufe B1****Sylvia Sammüller**

Wenn Sie bereits etwa vier bis fünf Jahre Französisch an der vhs gelernt haben und über gute Französischkenntnisse verfügen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, diese anhand landeskundlicher Texte sowie anderer Medien einzusetzen. Sie können sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Natürlich üben Sie auch Hörverstehen und Sprechen.

Voraussetzung: sich auf Französisch unterhalten können

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 10.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

**Italienisch****24-S3001****Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis****Chiara Bortolotto**

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Italienisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie Grammatik-Grundkenntnisse gerne erwerben wollen. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre Aussprache und Intonation. Der Kurs bietet einen Einstieg in die italienische Sprache. Einfache Dialogübungen helfen Ihnen, sich mit Italienern zu verständigen. Außerdem erfahren Sie eine Menge über Land und Leute von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 17.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

**24-S2002****Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 Basis****Mohamed Khello**

Dieser Französischkurs richtet sich an alle Teilnehmer, die die letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben sowie an alle, die ihre einfachen Französisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Atmosphäre bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die Grammatik.

Voraussetzung: geringe Französischvorkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 05.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €



24-S3002

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundstufe A1 Basis

Wolfgang Schmidt



Dieser Italienischkurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer der beiden letzten Kurse für Anfänger sowie an alle, die ihre Italienisch-Vorkenntnisse auffrischen, wiederholen und erweitern wollen. Ihnen wird die Möglichkeit gegeben, Ihr Verständnis der italienischen Sprache und Grammatik nach und nach auszubauen und zu vertiefen. Ein weiteres Ziel des Kurses ist es, landeskundliche Aspekte zu vermitteln und die Sicherheit der Teilnehmer im Umgang mit der fremden Sprache in Alltagssituationen zu stärken.

Voraussetzung: grundlegende Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab lezione 6

Do, 24.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

24-S3003

Italienisch für die Reise

Grundstufe A1

Chiara Bortolotto



Planen Sie eine Reise nach Italien und möchten sich auf alltägliche Situationen vorbereiten? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln, um sich sicher und selbstbewusst in Italien zu verständigen.

Inhalte des Kurses:

- Begrüßungen und Vorstellen
- Reisevokabular (Flughafen, Bahnhof, öffentliche Verkehrsmittel)
- Hotelreservierungen und Nach-dem-Weg-Fragen
- Bestellungen im Restaurant und lokale Spezialitäten
- Einkaufen und Preise verhandeln
- Besuch in der Apotheke

Neben der Sprache erhalten Sie auch kulturelle Einblicke und praktische Tipps für Ihre Reise von der muttersprachlichen Kursleiterin. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele werden Sie auf typische Reisesituationen vorbereitet. Freuen Sie sich auf einen praxisorientierten und unterhaltsamen Kurs!

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 20.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

Sie suchen noch ein besonderes

Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Spanisch

24-S4001

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Grundstufe A1 Basis

Corina Graser



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischer Alltagssprache vertraut machen möchten. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz der spanischen Sprache. Einfache Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen.

Sie arbeiten mit dem Lehrbuch Caminos neu A1, aber kaufen Sie es erst nach der ersten Kursstunde.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9

Do, 10.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

24-S4002

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundstufe A1 Basis

Corina Graser



Dieser Spanischkurs richtet sich an die Teilnehmer, die die letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben 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: geringe Spanischvorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9, ab Unidad 7

Do, 10.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

Erweitere deine digitale
Kompetenz.





SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2024: 40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2024 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 die Teilnehmergebühr auf 102,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 62,50 € bleibt.

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

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 Sprache. 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

24-S5001

Di, 15.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 42,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



24-S5002

Fr, 18.10.2024, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 42,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



24-S5003

Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 Basis

Radek Střihavka

Tauchen Sie tiefer in die tschechische Sprache ein! Dieser Tschechischkurs richtet sich an alle Teilnehmer, die bereits erste Vorkenntnisse in Tschechisch haben und diese wiederholen und weiter ausbauen



möchten. Sie erweitern langsam Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse durch praktische Übungen, Dialoge und Rollenspiele. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation, sodass Sie sich in alltäglichen Situationen sicher und selbstbewusst ausdrücken können. Gemeinsam entdecken Sie auch in diesem Kurs die Kultur und Traditionen Tschechiens und verbessern nach und nach spielerisch Ihre Sprachfähigkeiten. Kommen Sie und erleben Sie die Freude am Sprachenlernen!

Voraussetzung: etwa 1 Jahr vhs-Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 24.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

24-S5004

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen A1 Basis geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa 2 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre einfachen Grundkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen, sind herzlich eingeladen. 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 Vorkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 18.10.2024, 15.00 – 16.30 Uhr, 12 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 82,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

24-S5005

Tschechisch für die Reise Grundstufe A1

Radek Střihavka

Planen Sie eine Reise nach Tschechien und möchten sich vor Ort verständigen können? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! In kurzer Zeit lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln, um sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden. Ob im Restaurant, beim Einkaufen oder bei der Orientierung in der Stadt – mit praktischen Übungen und interaktiven Rollenspielen gewinnen Sie schnell die nötige Sprachsicherheit. Entdecken Sie außerdem interessante Infos und nützliche Tipps zur tschechischen Kultur und Reiseland.

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 24.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 82,00 €

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)



24-S5006

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen A2 Basis sowie an alle, die früher schon etwa 3-4 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Tschechisch-Grundkenntnisse verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus, Sie üben nach und nach alle vier Fertigkeiten und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Voraussetzung: grundlegende Vorkenntnisse

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 17.10.2024, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 82,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

24-S5007

Tschechisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer der letzten Tschechischkurse mit Grundkenntnissen. Aber auch die Teilnehmer, die ihre guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird in der entspann-



ten Kursatmosphäre vertieft.

Voraussetzung: Tschechischkenntnisse A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 15.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 82,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

24-S5008

Tschechisch für Senioren Mittelstufe B1

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Aber auch jüngere Teilnehmer, die früher schon etwa 5 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre guten Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich willkommen.

In diesem Kurs können Sie den Wortschatz, praktische Ausdrücke und Wendungen sowie grammatische Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern. In lockerer Kursatmosphäre können Sie schon längere Gesprächssituationen genauer betrachten und üben.

Voraussetzung: gute Tschechischkenntnisse A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 17.10.2024, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 82,00 €
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



Immobilienkaufmann
w/m/d

KEWOG

A U S

B I L D

U N G

2 0 2 5

3 Jahre
qualifizierte +
spannende
Ausbildung in der
Immobilienbranche

Benefits
Attraktive
Ausbildungsvergütung
37-Stunden-Woche
Betriebliche Altersvorsorge
Modernes Arbeitsumfeld

KEWOG
Kommunale Entwicklungs- und Wohnungsbaugesellschaft mbH
Falkenberger Str. 10, 95643 Tirschenreuth

Bewerbung bis 31.12.2024 per E-Mail bewerbung@kewog.de



Deutsch als Fremdsprache
bzw. Zweitsprache

INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH

Integrationskurse für Migranten und Asylsuchende



Imparo il tedesco alla Volkshochschule.
Aprendo alemán en la Volkshochschule.
Volkshochschule de almanca ögreniyorum.
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.

Alphabetisierungskurs 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.

**Voraussichtlicher Kursbeginn am Vormittag:
Herbst 2024, 08.15 – 12.15 Uhr, 200 x**

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. 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 Elternintegrationskurs sowie Zweitschriftlernerkurs einen Sprachkurs mit 900 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten).

3 d



Motorgeräte Kipferl SOLO-Vertragswerkstätte Spenglerei - Sanitär - Installation

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



**Jeder erste
Kundendienst
an 2-Takt-Geräten
kostenlos**



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.

Voraussichtliche Kurstermine erfahren Sie an der vhs!

Integrationskurs Deutsch „Wiederholer“

Das ist ein Integrationskurs ab Modul 4 „Wiederholerkurs“ für die Teilnehmer, die in einem früheren Integrationskurs das Niveau A2 (elementare Sprachverwendung) oder das Niveau A1 erreicht haben. Sie wiederholen 300 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten), um sich sprachlich verbessern zu können. Auch Teilnehmer, die aus irgendwelchem Grund noch offene Stunden haben und früher einen allgemeinen Integrationskurs besucht haben, können zu diesem Kurs kommen.

Der „Wiederholer“ Kurs führt zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) und schließt mit der anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1) ab.

Vor Kursbeginn muss man unbedingt einen Antrag auf die Wiederholung beim Bundesamt stellen.

Voraussichtlicher Kursbeginn am Nachmittag:

Herbst 2024, 13.30 – 17.30 Uhr, 60 x

Jeder Integrationskurs ist kostenlos, wenn Sie Unterstützung nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder Bürgergeld erhalten und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind.

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 Bettina Lux (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.

BERUFSSPRACHKURSE DEUTSCH

Berufssprachkurse Deutsch für Migranten und Asylsuchende



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

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.

DeuFöV Kurs – Spezialmodul A2

Dieser Berufssprachkurs A2 umfasst 400 UE (UE = 45 Minuten) und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs A2 schließt mit der Abschlussprüfung „Deutsch-Test für den Beruf A2“ ab.

Teilnehmende am Spezialmodul A2 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die beim Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs inklusive der 300 UE Wiederholung das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben.

Diesen Kurs können auch alle besuchen, die das Niveau A2 durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER nachweisen können. Aber dieses Zertifikat ist jedoch älter als sechs Monate und der Einstufungstest weist ein Sprachniveau unterhalb von A2 nach.

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Frühjahr/Sommer 2025

DeuFöV Kurs – Spezialmodul B1

Dieser Berufssprachkurs B1 umfasst 400 UE (UE = 45 Minuten) und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs B1 schließt mit der Abschlussprüfung „Deutsch-Test für den Beruf B1“ ab.

Teilnehmende am Spezialmodul B1 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die beim Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs inklusive der 300 UE Wiederholung das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben.

Diesen Kurs können auch alle besuchen, die das Niveau B1 durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER nachweisen können. Aber dieses Zertifikat ist jedoch älter als sechs Monate und der Einstufungstest weist ein Sprachniveau unterhalb von B1 nach.

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Frühjahr/Sommer 2025

**DeuFöV Kurs – Basismodul C1**

Dieser Berufssprachkurs C1 umfasst 400 UE (UE = 45 Minuten) und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs endet mit einer Abschlussprüfung „Deutsch-Test für den Beruf C1“, die nach dem GER das Können und die Zuordnung zu der Niveaustufe C1 bestätigt.

Teilnehmende am Spezialmodul C1 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die ihre Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2 entsprechend dem GER nachweisen, die Aufnahme einer ihrer Qualifikation und/oder ihren beruflichen Neigungen entsprechenden Tätigkeit anstreben, sich beruflich neu orientieren wollen sowie ein angemessenes Sprachniveau für die Ausübung von hochqualifizierten, nicht reglementierten Berufen anstreben.

Voraussetzung für eine Teilnahme am Spezialmodul C1 sind Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2, welche durch den Kursträger zu ermitteln sind. Vorhandene Zertifikate nach dem GER können dabei berücksichtigt werden, soweit sie nicht älter als sechs Monate sind. Sonst nehmen die Teilnehmer mit dem „älteren B2 Zertifikat“ an einem Einstufungstest teil.

Beschäftigte, deren „zu versteuerndes Jahreseinkommen“ den Betrag von 20.000 Euro oder bei gemeinsam Veranlagten 40.000 Euro nicht übersteigt, können auch den DeuFöV Kurs C1 besuchen und vom Kostenbeitrag entbunden sein. Die Höhe des zu

versteuernden Jahreseinkommens kann mit dem Einkommenssteuerbescheid des letzten Jahres nachgewiesen werden. Wenn ein solcher zum Zeitpunkt der Antragsstellung noch nicht vorliegt, kann auch der Einkommenssteuerbescheid des vorherigen Jahres herangezogen werden. Diese Zielgruppe muss aber über die vhs den Antrag auf Zulassung beim BAMF stellen. Beschäftigte, die vom Kostenbeitrag befreit sind, aber den Kurs vorzeitig abbrechen, müssen einen Kostenbeitrag für den Berufssprachkurs an das Bundesamt zahlen, sofern der Abbruch selbst verschuldet ist. Die Kurse werden aus Mitteln des Bundeshaushalts finanziert.

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Sommer 2025

Jeder Berufssprachkurs/ DeuFöV Kurs A2, B1 und C1 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin vereinbaren (09631 88-205, vhs@tirschenreuth.de). Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen.

7
a

Familienpatenschaften für Familien im Landkreis Tirschenreuth



**SOS
KINDERDORF**
Oberpfalz



Möchten Sie Familien unterstützen?

**Werden Sie Familienpatin
oder Familienpate!**

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

**SOS-Kinderdorf Oberpfalz
Koordination Familienpatenschaften**

Judith Pfeiffer
SOS-Kinderdorf-Straße 8
95505 Immenreuth
judith.pfeiffer@sos-kinderdorf.de
Telefon 0160 90 78 6724

Dieser Standort ist Teil des Projekts
Netzwerk Familienpaten Bayern



Gefördert durch das Bayer. Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

In Kooperation mit und finanziert
durch den Landkreis Tirschenreuth





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).

Einen Kugelschreiber mit blauer Tinte und den Ausweis oder Pass mit Bild muss man zum Test mitbringen!

Die Anmeldung zum Test muss persönlich bei der vhs erfolgen! Dabei muss man einen Teilnehmermeldebogen ausfüllen. Der Ausweis oder der Pass sowie die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

Für externe Teilnehmer kostet der Test 30,00 €

Weitere Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie an der vhs (Tel. 09631 88-235)

Mögliche Termine:

23-S6005IB

Di, 23.10.2024, voraussichtlich 10.30 Uhr
vhs, Sonderpädagogisches Förderzentrum,
Ostflügel (St.-Peter-Straße 38)
Kursraum, 1. OG links
(Anmeldeschluss: 01.10.2024)

23-S6007LB

Mi, 29.01.2025, voraussichtlich 10.30 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2
(Anmeldeschluss: 07.01.2025)



23-S6008IB

Do, 13.02.2025, voraussichtlich 15.00 Uhr
vhs (Mähringer Straße 9, 1. Stock), Kursraum 3
(Anmeldeschluss: 22.01.2025)

23-S6009LB

Mo, 12.05.2025, voraussichtlich 10.30 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2
(Anmeldeschluss: 16.04.2025)



24-S6001IB

Mo, 28.07.2025, voraussichtlich 15.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: 03.07.2025)



SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

An der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth können Sie auch **verschiedene telc Prüfungen in Deutsch** ablegen.

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

Modelltests finden Sie auf der Internetseite des Sprachtestanbieters telc (www.telc.net).

Den gültigen Ausweis oder Pass (mit Bild) muss man zur Prüfung mitbringen!

Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen! Der gültige Ausweis oder der Pass (mit Bild) und die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

Die Prüfungsgebühren:

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 besucht haben.

Weitere Informationen zu den Deutschprüfungen erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes. Die Anmeldungen sind bei Frau Bettina Lux (Tel. 09631 88-205).

Mögliche Termine der Prüfung telc Deutsch A2-B1:

24-S6701

Sa, 26.10.2024, 08.45 – 16.15 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: Di, 01.10.2024)



24-S6702

Sa, 22.02.2025, 08.45 – 16.15 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: Mi, 29.01.2025)



24-S6703

Sa, 28.06.2025, 08.45 – 16.15 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: Mi, 04.06.2025)



Die Teilnehmergebühren werden nach
Kursbeginn abgebucht.

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



Jetzt das BAXI einfach und bequem
per APP buchen!

Unter **app.fahrmit-baxi.de** abrufen und
die Fahrt buchen.

FÜR ALLE UNTERWEGS



www.baxi-tirschenreuth.de

Fahrtwunschzentrale 09631

79 29 899

BAXI
IHR ANRUFBUS VON FAHRMIT



LANDKREIS
TIRSCHENREUTH

Bayerisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr





Gesundheit

Vorträge	70
Fitness / Bewegung.....	71
Tanz.....	77
Medizinische Gymnastik / Prävention	79
Entspannung / Stressbewältigung.....	80
Pädagogik / Familie / Psychologie.....	83
Ernährung / Essen und Trinken	85
Erkrankungen / Heilmethoden.....	86
Gesundheitspflege / Kosmetik	87

**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.

**Vorträge****24-G1000****Gesunde Faszien:****Schnittpunkt zwischen Körper und Psyche****Online-Vortrag****Tanja Franz**

Faszien durchziehen den gesamten Körper. Sie sind dabei viel mehr als nur das Bindegewebe und Hüllen der Muskeln und Organe. Sie reagieren auch sehr sensibel auf Emotionen und Stress. Als Mitauslöser für verschiedene Symptome und Erkrankungen spielen sie auch für den Arbeitsalltag eine große Rolle. Dieser Vortrag bietet konkrete Strategien, um die Gesundheit der faszialen Strukturen zu verbessern und so für mehr Wohlbefinden und emotionale Ausgeglichenheit zu sorgen.

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, 23.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 7,50 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**Gesundheitswochenende
in Kooperation mit der
„Hausarztschmiede“****Fit und gesund:
Alltagstipps zur Prävention
Tanja Franz**

Unser bewegungsarmer Alltag in Beruf und Freizeit macht eigenverantwortliche Maßnahmen zur Prävention immer notwendiger. Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv verbessern können? Diese Veranstaltung bietet praktische Tipps und Strategien für ein gesundes Leben im Alltag.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch altersgerechte Bewegung, bewusste Ernährung und effektive Entspannungstechniken Ihre Gesundheit stärken können. Daneben lernen Sie einfache Übungen mit Elementen aus Tai Chi, Yoga, Pilates und Faszientraining kennen, die Ihren Körper mobilisieren, kräftigen und dehnen, Koordination und Gleichgewicht trainieren sowie die Entspannung fördern. Diese sind ein idealer Ausgleich zu einseitigen Bewegungsmustern und Körperhaltungen und lassen sich unkompliziert in den Alltag einbauen.

Eine Pause mit gesunden Snacks aus der Region gibt Gelegenheit zu einem offenen Austausch. Auch für Fragen und Diskussion bleibt noch genügend Zeit.

24-G0001

Fr, 08.11.2024, 16.00 – 19.00 Uhr
Tirschenreuth, Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock
kostenlos – Anmeldung erforderlich

**24-G0002**

Sa, 09.11.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Kemnath, Mehrzweckhalle, Foyer
kostenlos – Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Stadt Kemnath

**24-G0003****Leben in Balance – das Beste aus
Bewegung, Entspannung und Ernährung****Harald Fichtner**

Dieser Informationsabend gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Wie kann jeder seine persönliche Trainingsintensität ermitteln und wieviel Training in der Woche ist sinnvoll?
- Welche einfachen Entspannungsmethoden gibt es und wie oft soll man diese anwenden?
- Worauf sollte man bei der Ernährung achten? Ziele sollten also sein,
- einfache Entspannungsprogramme und Übungen in den Tagesablauf zu integrieren.
- beim Lebensmitteleinkauf kritischer und überlegter zu handeln.
- sinnvolle Trainingsprogramme für sich zu erstellen

Fr, 10.01.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,50 €



Jumping Teenies (Alter 12 bis 15 Jahre)

Melanie Thiem

„Jumping Teenies“ ist ein Trampolin-Workout für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren. Es unterscheidet sich zum Jumping@Fitness für Erwachsene durch eine geringere Intensität, kürzere Dauer (45 min.) und durch altersgerechte, leichtere Schrittfolgen. Es trainiert die Ausdauer und verbessert die Balance, die Körperkoordination sowie den Gleichgewichtssinn. Es ist der perfekte Ausgleich, um sich nach einem anstrengenden Schultag so richtig auszuvernern.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

24-G1001

Mo, 07.10.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

24-G1002

Mo, 18.11.2024, 18.15 – 19.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

24-G1003

Mo, 13.01.2025, 18.15 – 19.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

Jumping@Fitness

Melanie Thiem

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining 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 angespannt 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 tief liegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

24-G1004

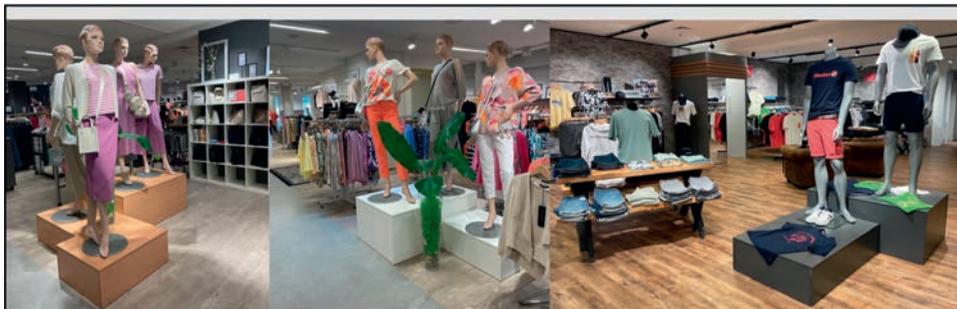
Mo, 07.10.2024, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 65,60 €

24-G1005

Mo, 13.01.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 7 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 57,40 €

24-G1006

Mo, 10.03.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €



Jäger+Turba

MODELAND

MAXIMILIANPLATZ 16-18 95643 TIRSCHENREUTH
MO-FR 9-18 SA 9-14 JAEGER-TURBA.DE

- DAMEN** 19 t
- s.Oliver
- Street One BROADWAY
- ProStyle
- GARCIA DENIM
- Q/S
- CECIL ANNA MONTANA
- ANGELS
- MORE & MORE
- BETTY & CO
- Betty Barclay
- GIL BRET
- RABE
- TONI
- YOUNG FASHION**
- ONLY
- JDY
- PIECES
- TALLY WEISS
- HERREN**
- s.Oliver
- YOUNG TAILOR
- JACK & JONES
- Street One
- haio
- CASA MODA
- MAC
- TOP-POWER
- CARL GROSS
- OLYMP

**Jumping Kids (Alter 6 bis 11 Jahre)****Melanie Thiem**

„Jumping Kids“ ist eine 45-minütige Kursstunde für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Im Gegensatz zum Jumping®Fitness für Erwachsene zielt der Kids-Kurs nicht nur auf Bewegung, sondern vor allem auf eine spielerische, abwechslungsreiche und kompetenzfördernde Gruppenstunde. Die Kinder verbessern ohne Zwang ihre motorischen und kognitiven Fähigkeiten und fördern im Umgang mit den anderen Kids soziale Kompetenzen. Zu altersgerechter Musik können sich die Kinder durch viel Bewegung auspowern.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

24-G1007

Di, 08.10.2024, 16.30 – 17.15 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

24-G1008

Di, 19.11.2024, 16.30 – 17.15 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

24-G1009

Di, 14.01.2025, 16.30 – 17.15 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

Jumping®Fitness**Angela Übelacker**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining 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 angespannt 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

24-G1010

Di, 08.10.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 65,60 €

24-G1011

Di, 14.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 82,00 €

Jumping®Fitness – Einsteiger

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining 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 angespannt

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

24-G1012 am Vormittag**Angela Übelacker**

Mi, 09.10.2024, 09.15 – 10.15 Uhr, 7 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 57,40 €

24-G1013 am Vormittag**Angela Übelacker**

Mi, 15.01.2025, 09.15 – 10.15 Uhr, 7 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 57,40 €

24-G1014**Christina Kien**

Do, 10.10.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 65,60 €

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,

24-G1017

Mo, 30.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

24-G1018

Mo, 13.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,60 €

„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

24-G1021

Mo, 23.09.2024, 18.50 – 19.50 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 42,30 €

24-G1022

Mo, 13.01.2025, 18.50 – 19.50 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 42,30 €

**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

24-G1024

Di, 08.10.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 33,60 €

24-G1025

Di, 21.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 33,60 €

24-G1028**Tabata am Vormittag****Angela Übelacker**

Tabata ist eine Variante des „High Intensity Intervall Trainings“ (H.I.I.T), bei dem sich anstrengende Belastungsphasen mit kurzen Pausen abwechseln und der gesamte Körper perfekt trainiert wird. Eine Kursstunde besteht aus einem Warm-up, mehreren Intervallen sowie einem Stretching am Ende der Stunde.

Ein Intervall dauert insgesamt vier Minuten. Nach jeweils 20 Sekunden Power folgen immer 10 Sekunden Pause. Dies hat zur Folge, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft und in relativ kurzer Zeit die Figur gestrafft, die Muskulatur gestärkt und die Kondition verbessert wird.

Eine gewisse Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Mi, 09.10.2024, 08.15 – 09.15 Uhr, 7 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 29,40 €

24-G1029**Langhantel – Pump am Vormittag****Angela Übelacker**

Langhantel-Training ist für jeden geeignet, der in kürzester Zeit, schlank, fit und definiert werden möchte. Ein Ganzkörperworkout mit moderater Gewichtsbelastung (Langhantel und Scheiben) und hoher Wiederholungszahl.

Du verbrennst viele Kalorien, definierst und formst den gesamten Körper, beugst Haltungsschäden vor, steigert deine Leistungsfähigkeit, stärkst deine Rumpfmuskulatur und förderst die Gesunderhaltung deiner Knochen.

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Mi, 15.01.2025, 08.15 – 09.15 Uhr, 7 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,40 €

Muscle-Power-Workout – Langhantel-Training**Constance Schöner-Scharnagl**

Muscle-Power ist für jeden geeignet, der in kürzester Zeit, schlank, fit und definiert werden möchte.

Ein Ganzkörperworkout mit moderater Gewichtsbelastung (Langhantel und Scheiben) und hoher Wiederholungszahl zu cooler Musik.

Du verbrennst viele Kalorien, definierst und formst den gesamten Körper, beugst Haltungsschäden vor, steigert Deine Leistungsfähigkeit, stärkst Deine Rumpfmuskulatur und förderst die Gesunderhaltung Deiner Knochen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

24-G1031

Di, 24.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

24-G1032

Di, 14.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

24-G1033

Do, 26.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 52,00 €

24-G1034

Do, 16.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 52,00 €

„Schwing die Kugel“ – Kugelhantel-Workout**Constance Schöner-Scharnagl**

Kugelhantel-Training ist ein Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbindet. Es spricht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an, vor allem Arme, Beine, Schultern, Rücken, Rumpf und Po, und trainiert das Herz-Kreislauf-System optimal. Damit ist das Kugeltraining eine effektive Möglichkeit, Kraft, aerobe Leistung und die allgemeine körperliche Fitness zu steigern.

Verschiedene Übungen stärken und definieren die Muskeln, wobei der Schwerpunkt auf funktionellen Bewegungen liegt, die den gesamten Körper und Geist ansprechen. Konzentration, Koordination und Körperbewusstsein werden verbessert, während gleichzeitig Stress abgebaut und das Wohlbefinden erhöht wird. Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und richtet sich an jedes Fitness-Level.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

24-G1035

Mi, 25.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

24-G1036

Mi, 15.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

**Tabata****Constance Schöner-Scharnagl**

Tabata ist eine Variante des „High Intensity Intervall Trainings“ (H.I.I.T), bei dem sich anstrengende Belastungsphasen mit kurzen Pausen abwechseln und der gesamte Körper perfekt trainiert wird. Dies hat zur Folge, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft und in relativ kurzer Zeit die Figur gestrafft, die Muskulatur gestärkt und die Kondition verbessert wird. Eine Kursstunde besteht aus einem Warm-up, mehreren Intervallen im Stand und auf der Matte sowie einem Stretching am Ende der Stunde. Eine gewisse Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung. Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Bitte teilen Sie der vhs oder der Kursleiterin mit, wenn Sie online teilnehmen möchten. Dann erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugesandt. 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).

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

24-G1037

Do, 26.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 42,00 €

24-G1038

Do, 16.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 42,00 €

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

24-G1051

Mo, 07.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Mo, 18.11.2024)
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 33,60 €

24-G1052

Mo, 20.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 33,60 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

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

24-G1053

Do, 10.10.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,60 €

24-G1054

Do, 23.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,60 €

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 (Steps, Hanteln u. a.). 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

24-G1065

Fr, 11.10.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,60 €

24-G1066

Fr, 17.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 7 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 32,90 €

24-G1067

Fr, 14.03.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 7 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 32,90 €

24-G1068**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, 08.11.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 19,80 €



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 Teilnehmer geeignet sind.

Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Bitte teilen Sie der vhs oder der Kursleiterin mit, wenn Sie online teilnehmen möchten. Dann erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugesandt. 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).

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

24-G1301

Mo, 23.09.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

24-G1302

Mo, 13.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

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, Handtuch, Gymnastikmatte

24-G1303

Mo, 23.09.2024, 18.00 – 18.45 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 31,75 €

24-G1304

Mo, 13.01.2025, 18.00 – 18.45 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 31,75 €

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

24-G1305

Di, 08.10.2024, 09.00 – 09.45 Uhr, 7 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 24,70 €

24-G1306

Di, 28.01.2025, 09.00 – 09.45 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,20 €

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 Teilnehmer geeignet sind.

Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Bitte teilen Sie der vhs oder der Kursleiterin mit, wenn Sie online teilnehmen möchten. Dann erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugesandt. 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).

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

24-G1307

Di, 24.09.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

24-G1308

Di, 14.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

FITNESS IM FREIEN

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 kostenlos ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

24-G1501

Do, 26.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 4 x
Treffpunkt: Schirmer-Kapelle
(Rothenbürger Straße) / 16,80 €

24-G1502

Do, 13.03.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Schirmer-Kapelle
(Rothenbürger Straße) / 21,00 €

**24-G1503****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, 29.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x

Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim (Rothenbürger Straße) / 25,20 €

24-G1506**„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, 30.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Treffpunkt: Landratsamt (Mähringer Straße 9), Parkplatz / 42,00 €

FITNESS IM WASSER**24-G1601****Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik (KK)****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, 23.10.2024, 20.15 – 21.00 Uhr, 8 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 39,20 € (incl. Badbenutzungsgebühr)

Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. 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!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



GESELLSCHAFTSTANZ

24-G2001

Disco-Fox – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Do, 10.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 28,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



24-G2002

Disco-Fox – Aufbaukurs

Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Schritte und Figuren werden wiederholt sowie fünf neue Figuren-Variationen erlernt. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Do, 06.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 28,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



24-G2003

Gesellschaftstanz – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Die Grundschritte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Do, 07.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 28,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



24-G2004

Gesellschaftstanz – Aufbaukurs

Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Tänze werden wiederholt sowie durch neue Figuren-Variationen erweitert und vertieft. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Do, 16.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 28,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



24-G2005

Hochzeits-Tanzkurs

Tanzschule Vézard

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit - sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschritte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do, 27.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 28,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



ORIENTALISCHER TANZ

24-G2101

Orientalischer Tanz für Kinder (4 bis 6 Jahre)

Martina Würll

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)

Sa, 21.09.2024, 10.30 – 11.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,50 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

24-G2102

Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 8 Jahre)

Martina Würll

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)

Sa, 21.09.2024, 14.30 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 6,75 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

24-G2103

Orientalischer Tanz für Erwachsene

Schnupperworkshop

Martina Würll

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, 20.09.2024, 18.30 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 7,00 €



**24-G2104****Orientalischer Tanz – Einsteiger****Martina Würll**

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)

Fr, 27.09.2024, 18.15 – 19.45 Uhr, 6 x

weitere Termine:

11.10. / 25.10. / 15.11. / 29.11. / 13.12.2024

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

24-G2106**Orientalischer Tanz für Mutter und Tochter (ab 4 bis ca. 8 Jahre)****Martina Würll**

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, 11.01.2025, 14.00 – 15.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 10,50 €

24-G2107**Orientalischer Tanz
Ägyptische Pop Choreografie****Melanie Tilch**

SATALANA von Mahmoud El-Lithy, „The Hottest Egyptian Song of 2023“

Der Song reißt einen mit und man möchte einfach tanzen! Melanies Choreografie ist frisch, frech, modern und Inspirationsquelle für eigene Choreografien. Und noch eine Warnung dazu: Der Refrain ist ein Ohrwurm. Yalla! Kommt zum gemeinsamen Tanzerlebnis!

Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz erforderlich

Mitbringen: körperbetonte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Sa, 26.10.2024, 13.30 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 38,00 €

24-G2108**„THE MOOCHE“****Tanz mit zwei Fächern, sinnlich und elegant****Melanie Tilch**

Wir lernen eine abwechslungsreiche und einprägsame Choreografie zu einem Klassiker der 1920er Jahre und entdecken dabei die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von zwei Fächern als Tanzaccessoires: verstecken, spielen, betonen, verführen, kokettieren. Wir begeistern mit gekonntem Charme und sinnlicher Leichtigkeit.

Die Musik ist ursprünglich von Duke Ellington und Irving Mills aus dem Jahr 1928. Wir benutzen allerdings eine gekürzte neuere Version. Egal, ob groß, klein, dick oder dünn – komm in Kontakt mit deiner Persönlichkeit und zelebriere deine Weiblichkeit. Hab Spaß beim Ausprobieren von etwas Neuem!

Mitbringen: 2 gleiche Fächer, Länge gefaltet ca. 23 cm (keine großen Flamenco-Fächer), körpernahe Kleidung, Gymnastikschuhe

Sa, 15.03.2025, 13.30 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 38,00 €

Fit und beweglich mit Orientalischem Tanz**Maria Birner**

siehe Außenstelle Waldershof

INTERNATIONALER TANZ**24-G2201****Hawaiianischer Hula Tanz****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: Sommerkleid oder Tuch und Socken

Mo, 28.04.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 23,50 €

Line-Dance**Luise Stock**

siehe Außenstelle Krummennaab

Squaredance**Square Dance Verein Wild Bunch e.V.**

siehe Außenstelle Waldershof

MEDITATIVER TANZ**Kreistänze – mal meditativ, mal beschwingt****Martina Hecht**

In diesem Kurs üben wir leicht erlernbare Kreistänze zu Rhythmen aus verschiedenen Kulturen nach überlieferten und eigenen Choreografien. Durch die einfachen Bewegungen in der Gruppe zu entspannender Musik kommen Sie zur Ruhe und können neue Kraft schöpfen. Gleichzeitig werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht und das Gedächtnis gefördert.

Mitbringen: Gymnastikschuhe

24-G2301

Fr, 18.10.2024, 16.30 – 18.00 Uhr, 5 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,50 €

24-G2302

Fr, 24.01.2025, 16.30 – 18.00 Uhr, 5 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,50 €



24-G3001

Rückenfit an Geräten

Christine Axmann-Kolb

In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen für Kraft und Ausdauer an verschiedenen Geräten. Dabei werden alle großen Muskelgruppen trainiert. Dehnübungen schließen die Stunde ab.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch

Mo, 18.11.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Tirschenreuth, FC-Heim, Fitnessraum / 49,60 €

Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. 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 Zuschussung 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!

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 rückschonende Körperhaltungen und üben rückergeordnete 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 rückergeordneter 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

24-G3101

Christine Axmann-Kolb

Mo, 16.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,60 €

24-G3102

Christine Axmann-Kolb

Mo, 03.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,60 €

24-G3103

Renate Rosner

Di, 15.10.2024, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,60 €

24-G3104

Renate Rosner

Di, 07.01.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

24-G3105

Ute Heinz

Do, 19.09.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 52,00 €

24-G3106

Ute Heinz

Do, 19.09.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 52,00 €

24-G3107

Ute Heinz

Do, 09.01.2025, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 52,00 €

24-G3108

Ute Heinz

Do, 09.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 52,00 €



**Meditations- und Resilienzmethoden erlernen****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.

Zur Teilnahme am Online-Kurs 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

24-G4001

Sa, 09.11.2024, 09.00 – 12.30 Uhr, 2 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 32,90 €

24-G4002 Online-Kurs

Di, 14.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x
Online – vhs cloud / 18,80 €

24-G4003

Sa, 15.02.2025, 09.00 – 12.30 Uhr, 2 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 32,90 €

Vinyasa Yoga**Bianca Müller**

Vinyasa Yoga ist ein freier dynamischer Yoga-Stil. Die Bewegungen werden synchron zur Atmung ausgeführt. Durch den Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga (Meditation in Bewegung). Klassische Asanas werden dabei zu neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein fließender Übungsstil (Flow) entwickelt, welcher mit Musik geübt wird. Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend. Gleichzeitig wird die Balance gefördert, Gelenke mobilisiert und das fasziale Gewebe gelockert.

Teilnahmevoraussetzung: Zeitweises Stützen auf Handgelenke und Knie sollte möglich sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

24-G4102

Mo, 13.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 47,00 €

Hatha-Yoga**Kerstin Voith**

Jeder kann Yoga üben, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich, beweglich oder weniger beweglich. Yoga holt den Menschen dort ab, wo er gerade steht – körperlich, emotional, mental.

Im Kurs üben wir traditionelles Yoga, das Körper, Atem und Geist verbindet. Dynamische und statische Körperhaltungen (Asanas) fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Durch das Üben im Einklang mit dem Atem wird unser vegetatives Nervensystem erreicht, was zur Entspannung von Körper und Geist beiträgt. Pranayama (Atemübungen), Entspannungsübungen oder geführte Meditationen runden die Yogastunde ab.

Der Kurs ist für Anfänger und bereits Übende geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,

Decke, Yoga-Kissen

24-G4103

Di, 24.09.2024, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 62,50 €

24-G4104

Di, 14.01.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 62,50 €

24-G4105

Di, 29.04.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,25 €

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)

24-G4106

Mi, 02.10.2024, 09.15 – 10.15 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,60 €

24-G4107

Mi, 15.01.2025, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

**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)

24-G4108

Mi, 02.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,60 €

24-G4109

Mi, 15.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

Hatha-Yoga – Aufbaukurs**Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

24-G4110

Mi, 02.10.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

24-G4111

Mi, 15.01.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 65,00 €

„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 dabei 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, Decke, Kissen

24-G4112

Mi, 09.10.2024, 07.00 – 08.00 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 47,00 €

24-G4113

Mi, 15.01.2025, 07.00 – 08.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 47,00 €

24-G4114

Mi, 30.04.2025, 07.00 – 08.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 47,00 €

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)

24-G4115

Do, 10.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,60 €

24-G4116

Do, 16.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

Hatha-Yoga – Aufbaukurs**Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

24-G4117

Do, 10.10.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 52,00 €

24-G4118

Do, 16.01.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 65,00 €

Hatha-Yoga am Vormittag**Kerstin Voith**

Jeder kann Yoga üben, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich, beweglich oder weniger beweglich. Yoga holt den Menschen dort ab, wo er gerade steht – körperlich, emotional, mental.

Im Kurs üben wir traditionelles Yoga, das Körper, Atem und Geist verbindet. Dynamische und statische Körperhaltungen (Asanas) fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Durch das Üben im Einklang mit dem Atem wird unser vegetatives Nervensystem erreicht, was zur Entspannung von Körper und Geist beiträgt. Pranayama (Atemübungen), Entspannungsübungen oder geführte Meditationen runden die Yogastunde ab.

Der Kurs ist für Anfänger und bereits Übende geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yoga-Kissen

24-G4119

Fr, 27.09.2024, 08.30 – 09.45 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 62,50 €

24-G4120

Fr, 17.01.2025, 8.30 – 9.45 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Fr, 14.03.2025)
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 62,50 €

24-G4121

Fr, 02.05.2025, 08.30 – 09.45 Uhr, 5 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 31,25 €

**24-G4122****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, 18.05.2025, 09.30 – 14.30 Uhr
Treffpunkt: OWV-Heim
(Rothenbürger Straße) / 26,00 €

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

24-G4201

Mo, 23.09.2024, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 78,00 €

24-G4202

Mo, 13.01.2025, 09.45 – 11.15 Uhr, 12 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 93,60 €

24-G4203

Fr, 27.09.2024, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 78,00 €

24-G4204

Fr, 17.01.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 93,60 €

**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)

24-G4134

Mo, 23.06.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Bärnau, Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 37,50 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

24-G4135

Mi, 25.06.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Bärnau, Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 37,50 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark
*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov*

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

**PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm**

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

24-G5001**Marion Neumann**

Mi, 06.11.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 7 x
(kein Kurs am Mi, 20.11.2024 und 04.12.2024)
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 18,00 €

24-G5002**Marion Neumann**

Mi, 06.11.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 7 x
(kein Kurs am Mi, 20.11.2024 und 04.12.2024)
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 18,00 €

24-G5003**Isabella Oelschlegel**

Mi, 07.05.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 7 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 18,00 €

24-G5004**Isabella Oelschlegel**

Mi, 07.05.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 7 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 18,00 €
In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys**Andrea Kick**

siehe Zweigstelle Kemnath

Montessori für Eltern: Praktische Ideen für den Alltag mit Kindern bis zum Schuleintritt**Carina Doleschal**

siehe Außenstelle Erbdorf



PSAG
Psychosoziale
Arbeitsgemeinschaft
Nordoberpfalz

Im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit“ vom 10. bis 20. Oktober 2024 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/>

24-G5301**Resilienz in der Familie
Kinder für die Zukunft stärken****Marion Neumann**

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, auch schwierige Situationen zu meistern. In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie sie Situationen im Familienalltag nutzen können, um die Resilienz ihrer Kinder zu stärken und sie gut auf die Zukunft vorbereiten zu können. Gemeinsam mit den Eltern soll ein Blick auf die Bedeutung des Lobens gerichtet werden. Es werden weiterhin Risiko- und Schutzfaktoren der kindlichen Entwicklung diskutiert sowie der Umgang mit Ressourcen und Stärken der Kinder beleuchtet. Schließlich bleibt Gelegenheit in Austausch mit der Referentin elterliche Verhaltensweisen zu reflektieren.

Mo, 14.10.2024, 19.00 – 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

24-G5302**„Nur ein bisschen traurig
oder doch schon depressiv?“****Marion Neumann**

Es gibt Tage, an denen wirken Kinder oder Jugendliche niedergeschlagen, bleiben stundenlang in ihrem Zimmer und haben keinen Kontakt zu Freunden oder Mitschülern. Manchmal reicht schon schlechtes Wetter, aber auch Ärger in der Schule, im Freundes- oder Familienkreis und die Stimmung ist im Keller. Schlechte Tage hat jeder einmal! Ab wann sind es zu viele, wann spricht man von einer depressiven Verstimmung oder einer Depression? Neben entwicklungspsychologischen Aspekten und Anregungen für den Alltag erfahren Eltern auch welche professionellen Hilfen sie für ihr Kind oder ihre Jugendlichen in Anspruch nehmen können.

Mo, 21.10.2024, 19.00 – 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 und ein Übungspartner (z. B. Eltern oder Geschwister)

24-G5101

Mo, 02.12.2024, 15.00 – 19.45 Uhr

Online / 20,00 €

24-G5102

Mo, 07.07.2025, 15.00 – 19.45 Uhr

Online / 20,00 €

Selbstverteidigung

Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre

Harald Fichtner

siehe Gesundheit, Fitness / Bewegung

21
u

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

**24-G6101****Urlaub auf dem Teller****Theresia Kunz**

Der Urlaub wirkt oftmals noch in der Erinnerung von intensiven Geschmackserlebnissen nach. An diesem Abend sollen uns landestypische Gerichte aus Italien und Südtirol, Österreich und den Balkanländern auf eine kulinarische, genussvolle Urlaubsreise schicken. In der dunklen Jahreszeit ein Vorgeschmack auf den Sommer garantiert!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 21.10.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 25,00 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)

24-G6102**Gute Ernährung in der Schwangerschaft****Theresia Kunz**

„In der Schwangerschaft sollte man nicht für zwei essen, sondern für zwei denken.“ Dieses Zitat deckt ziemlich genau die Kursinhalte des Abends ab. Welche Ernährung gut ist für das sich entwickelnde Kind und für die Schwangere, wird ebenso Thema sein, wie das praktische Kochen entsprechender genussvoller Gerichte.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 24.02.2025, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 25,00 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)

24-G6204**„Sua homa daham kocht“****Männer-Kochkurs****Uwe Culmbacher**

1. Abend: Schweinekrustenbraten

2. Abend: Karpfenfilet

3. Abend: Gulasch mit Dotsch

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch,

Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 13.01.2025, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 81,00 € (incl. 36,00 € Materialbeitrag)

24-G6206**Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern****Sabine Stengel**

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch kennen. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. Verschiedene Kräuter werden genauer erläutert. Jeder kann ein Käseläibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung. Mitbringen: Edelstahltopf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Sa, 17.05.2025, 13.00 – 17.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 35,00 € (incl. 15,00 € Materialbeitrag)

24-G6301**Kirwakuchen backen****Eva Grillmeier**

Selbstgemachte Kirwakuchen gehören in unserer Region zur Tradition. In diesem Kurs backen wir Kirwakuchen mit Käseschmiere, Mohnschmiere und Kleckselkuchen mit Streusel. Zudem lernen Sie die Herstellung und Verarbeitung von Hefeteig.

Mitbringen: Tortenhaube oder Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 21.09.2024, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 21,00 € (incl. 6,00 € Materialbeitrag)

Der Maschinenring...

...ist ihr Ansprechpartner für:

- Umzugsarbeiten
- Winterdienst
- Baumpflege und –fällung
- Hecken- und Sträucherschnitt
- Grünflächenpflege und Neuansaat
- Pflanzflächenpflege
- Unkrautvernichtung mit Heißwassertechnik
- Entfernung von Eichenprozessionsspinner und Riesenbärenklau
- Wurzelstockfräsen
- Verhinderungs- und Entlastungspläge



Gleich informieren:

MR Stifftland GmbH

St.-Peter-Str. 33c, 95643 Tirschenreuth

09631/60022-50

www.maschinenring-stifftland.de

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

**24-G6302****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, 08.02.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Schulküche / 24,00 € (incl. 9,00 € Materialbeitrag)



Erkrankungen / Heilmethoden

24-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, 15.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 7,50 €

**24-G6303****Festliche Sahnetorten backen****Eva Grillmeier**

In diesem Kurs lernen Sie, festliche Sahnetorten zu backen, von der Herstellung verschiedener Teige bis hin zum abwechslungsreichen Füllen. Sowohl die „Fürst-Pückler-Torte“ als auch der Klassiker, die „Schwarzwälder-Kirsch-Torte“, sind nur ein Teil unserer Auswahl. Genauer wird vor allem auch auf das Verzieren und Dekorieren der Torte eingegangen, denn der erste Blick zählt.

Seien Sie dabei und verwöhnen Sie Ihre Gäste künftig mit selbstgebackenen Torten, die Eindruck machen werden!

Mitbringen: Tortenhaube, Geschirrtuch,
Spüllappen, Schürze

Sa, 29.03.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Schulküche / 23,00 € (incl. 8,00 € Materialbeitrag)

**24-G6304****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 Mehlzugabe 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 Vollwertbrottes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen,
kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 05.04.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Schulküche / 22,50 € (incl. 5,00 € Materialbeitrag)

Meine Volkshochschule
macht es mir noch leichter
meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WAS ich morgen lerne.



vhs  cloud

**24-G8001****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, 09.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

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

24-G8002**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, 23.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

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

24-G8003**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, 12.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

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

24-G8004**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 Kosmetikartikel, Haarband, Spiegel

Mi, 09.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

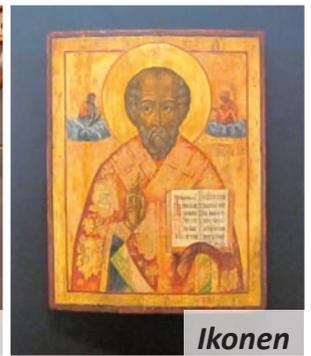
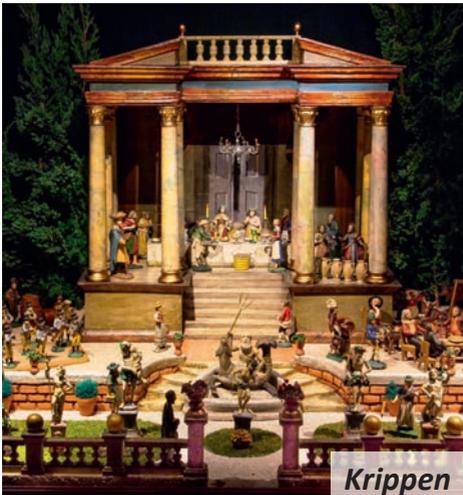
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,50 €

C O C K T A I L S
R È P È S
Altstadtkneipe
blue note
 Öffnungszeiten:
 So. - Do.: 17.00 - 24.00 Uhr
 Fr. + Sa.: 17.00 - 01.00 Uhr
 Dienstag und Mittwoch Ruhetag

Tirschenreuth - Schmellerstr. 22 - 09631 / 300 274

**Fischerei**

SIEBEN SPANNENDE FACHABTEILUNGEN warten auf Sie!

**Stadtgeschichte****Porzellan****Ikonen****Krippen****Plan-Weseritzer
Heimatstube****J. A. Schmeller**

MuseumsQuartier

Regensburger Straße 6
95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/6122

Gleich gegenüber befindet sich das
„Haus am Teich“ mit seinen drei
Großaquarien und lädt zum
kostenlosen Besuch ein.

www.museumsquartier-tirschenreuth.de



Kultur - Gestalten

Plastisches Gestalten / Töpfern	90
Handwerk / Kunsthandwerk	90
Instrumente und Musik	91

**Kultur macht stark**

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“.

**Plastisches Gestalten / Töpfern****24-K2001**
**Große Keramik für drinnen und draußen
Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen
und Fortgeschrittene
Ursula König**

Individuelle Keramik für drinnen und draußen in den unterschiedlichen Größen sollen der Schwerpunkt dieses Kurses sein. Windlichter, Lichterstädte, Engel, Adventsschalen, Licht- und Feuerschalen, kleine Nikolausfiguren oder Sterne sind möglich und vervollständigen Ihre Adventsdekoration im Haus und Garten.

Auch Mobiles, Windspiele, Zaunsitzer, Pflanzgefäße bis hin zu Tierplastiken, Kugeln mit Durchbrüchen, die man beleuchten kann, kleine Brunnen für Haus und Garten können - je nach Vorkenntnisse der Teilnehmer - entstehen.

Viele Fotos zeigen Beispiele und geben zahlreiche Anregungen und Inspirationen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

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, 15.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 16.11.2024, 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 / 57,40 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)

24-K2002**Tolle Ideen in Ton**
**Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Ursula König**

Allen, die sich dem Hobby Töpfern verschrieben haben, wird es nie langweilig. Denn wer mit offenen Augen durch die Welt geht, bekommt immer wieder neue Anregungen und Motive, Formen und Gestaltungsvorschläge. Umfangreiches Bildmaterial gibt zusätzliche Anregungen und Inspirationen. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen, Metallteilen und Holz entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Sie schaffen oft eine mediterrane Stimmung im Haus und Garten. Angefangen von Stelen über Zimmerbrunnen bis hin zu Skulpturen, Tierplastiken, Zaunsitzern, Kugeln in allen Variationen, Gartenfiguren und kleinen Feuerschalen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

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, 28.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 29.03.2025, 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 / 57,40 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)

**Handwerk / Kunsthandwerk****24-K4001****Weihnachtskarten**
**Besondere Karten für besondere Menschen
Birgit Schön**

Mit verschiedenen Techniken wie Handlettering, Line-Art und Aquarellhintergrund gestalten Sie in diesem Kurs Weihnachtskarten, Geschenkanhänger und Sprüche für die Weihnachtszeit.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: alles an Stiften, Fineliner und Farben, was Sie zuhause finden

Mo, 25.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 15,00 €

(Materialkosten ca. 8,00 €)

24-K4002

Draht und Klötzchen

Birgit Schön

Holzklötzchen, Holzleim und schwarzer Aludraht... mehr braucht es nicht, um moderne Dekoobjekte zum Hängen und Stellen oder Karten- und Fotohalter zu gestalten. Nachdem Holzklötzchen zur gewünschten Form zusammengeleimt wurden, werden Blüten und Blätter, Häuser und Herzen oder verschiedene Figuren aus Aludraht gebogen und auf das Holz montiert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Interseite.

Mitbringen: Spitzzange, Seitenschneider

Mo, 17.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 15,00 €
(Materialkosten ca. 10,00 €)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Instrumente und Musik

Deutsche Lieder des Mittelalters und der Renaissance

Gangolf Jobb

In diesem Kurs geht es um das praktische Kennenlernen deutscher Lieder des Mittelalters und der Renaissance für Leute mit Notenkenntnissen.

Lieder werden anhand von originalen Quellen ebenso wie auch anhand von Musikvideos vorgestellt und erklärt. Sie erhalten Gelegenheit, die alten Lieder zu singen oder auf mitgebrachten Musikinstrumenten zu spielen. Sie erhalten im Kurs ein Handout.

Voraussetzung: Notenlesen

Mitbringen: Musikinstrument, wer möchte

24-K5001

Do, 28.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 27,00 €

24-K5002

Mo, 20.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 27,00 €



Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

VILLA & SAMMLUNG
Hohenberg



FABRIK & TECHNIK
Selb

Porzellanikon Hohenberg a.d. Eger · Schirndinger Straße 48 · 95691 Hohenberg a.d. Eger
Porzellanikon Selb · Werner-Schürer-Platz 1 · 95100 Selb

Eintritt sonntags nur 1,00 € | Kinder bis 18 Jahre kostenlos

„Zur Post“



Hotel – Gasthof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Marktplatz 8-9

95671 Bärnau

Tel: 09635/924963-0

Info@GasthofzurPost-Baernau.de

www.GasthofzurPost-Baernau.de

Täglich geöffnet



Außenstellen

Bad Neualbenreuth	94
Bärnau	95
Brand	96
Ebnath	97
Erbendorf	99
Falkenberg	103
Friedenfels	104
Fuchsmühl	106
Immenreuth	107
Kastl	108
Kemnath – Zweigstelle	110
Konnersreuth	116
Krummennaab	118
Kulmain	120
Leonberg	121
Mähring	122
Mitterteich	123
Neusorg	129
Pechbrunn	130
Plößberg	132
Pullenreuth	133
Reuth	134
Waldershof	135
Waldsassen	140
Wiesau	144



Daniela Ernstberger

Am Kirchberg 30
95698 Bad Neualbenreuth
09638 484

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Claudia Gmeiner

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

24-G3138

Nur für Männer!



Di, 08.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 41,60 €

24-G3139

Di, 08.10.2024, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x



Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 41,60 €

24-G3140

Nur für Männer!



Di, 14.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 52,00 €

24-G3141

Di, 14.01.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x



Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 52,00 €

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. 76

Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich, WAS ich morgen lerne.



vhs cloud

Hatha-Yoga

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

24-G4128

Do, 17.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x



Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 62,40 €

24-G4129

Do, 09.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x



Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 62,40 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

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



Brigitte Schmid

Wiesenstraße 11
95671 Bärnau
0151 74110531

Anmeldung:
09631 88-205



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)

24-G4130

Mo, 30.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 41,60 €



24-G4131

Mo, 13.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 52,00 €



Hatha-Yoga – Aufbaukurs

Eckhard Stiegler

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yoga-Matte, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

24-G4132

Mo, 30.09.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 52,00 €



24-G4133

Mo, 13.01.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 65,00 €



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)

24-G4134

Mo, 23.06.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Bärnau, Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 37,50 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

24-G4135

Mi, 25.06.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Bärnau, Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 37,50 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark
*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov*

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1086

Di, 24.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Sportheim (Jahnstraße 2) / 47,00 €

24-G1087

Di, 14.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Sportheim (Jahnstraße 2) / 47,00 €

24-G1504

Nordic Walking

Brigitte Sommerer

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 kostenlos ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)! Voraussetzung: keine akuten Gelenkprobleme

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

Di, 29.04.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 4 x
 Treffpunkt: Mehrzwecksaal / 18,80 €

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. 76

24-G3010

Kräftigendes Beckenbodentraining (KK)

Brigitte Sommerer

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Nur für Frauen!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Mi, 25.09.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
 Mehrzwecksaal / 78,00 €

24-G3142

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Brigitte Sommerer

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. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Di, 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
 Mehrzwecksaal / 41,60 €

24-G4012

Autogenes Training (KK)

Brigitte Sommerer

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u. a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen

Mi, 08.01.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Mi, 05.02. und 12.02.2025)
(Der Kurs findet am Aschermittwoch statt.)
Mehrzwecksaal / 45,60 €

24-G4014

„Atem – Elixier des Lebens“ – Workshop

Tanja Franz

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Atmung. Eine freie Atmung ist nicht nur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtig, sie reguliert auch unser Nervensystem. Mit bewussten Atemübungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, können Stress- und Angstzustände gemildert, körperliche Entspannung hergestellt und neue Lebenskraft erzeugt werden.

Musik- und Lichtfrequenzen begleiten diesen besonderen Abend.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen

Mi, 02.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Mehrzwecksaal / 7,80 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



Simone Wegmann

Am Oestelberg 10
95683 Ebmath
09234 9802349

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

24-G6207

Intervallfasten für Frauen – Kochkurs

Tanja Franz

Intervallfasten ist mehr als ein Trend. Die gesundheitliche Wirkung auf Körper und Geist stehen an diesem Abend im Fokus. Sie erfahren, wie Sie das Fasten in Ihren Alltag integrieren können und worauf Sie als Frau besonders achten sollten.

Im praktischen Teil werden gemeinsam Rezepte gekocht, die die Wirkung des Intervallfastens verstärken. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 05.02.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 20,50 €
incl. 6,50 € Materialbeitrag

24-G6208

Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern

Sabine Stengel

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch kennen. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. Verschiedene Kräuter werden genauer erläutert. Jeder kann ein Käseläibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung.

Mitbringen: Edelstahltopf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Sa, 24.05.2025, 13.00 – 17.00 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 35,00 €
incl. 15,00 € Materialbeitrag

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

**24-K4003****Handlettering 1.0****Birgit Schön**

Lettering ist die moderne Art der Kalligraphie. Beim Handlettering werden die Buchstaben nicht geschrieben, sondern gezeichnet. Sie beschäftigen sich an diesem Abend mit typographischen Grundlagen und dem Schriftaufbau der einzelnen Buchstaben. Sie bekommen eine Einführung in die verschiedenen Techniken, wie Monoline, Fauxcalligraphie oder Brushlettering. Zum Abschluss gestalten Sie einen Spruch aus den verschiedenen Schriftarten und verzieren diesen mit dekorativen Schmuckelementen.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Karo- und Kopierpapier, Fineliner schwarz, farbige Marker / Filzstifte / Fineliner

Do, 07.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 15,00 €

(Materialkosten für Skript und Brushpen 6,00 €)

24-K4004**Handlettering 2.0****Birgit Schön**

Lettering ist die moderne Art der Kalligraphie. Beim Handlettering werden die Buchstaben nicht geschrieben, sondern gezeichnet. In diesem Aufbaukurs beschäftigen Sie sich mit farbiger Hintergrundgestaltung wie z.B. Aquarellstil und hauchen den Schriften mit Effekten, Schatten, Outlines oder Blending mehr Leben ein.

Grundkenntnisse im Handlettering sind erwünscht. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Karo- und Kopierpapier, Fineliner schwarz, farbige Filzstifte oder Fineliner, Brushpen, evtl. weißer Gel-/Kreidestift

Do, 14.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 15,00 €

(Materialkosten für Farben und Papier ca. 5,00 €)

24-K4005**Draht und Klötzchen****Birgit Schön**

Holzklötzchen, Holzleim und schwarzer Aludraht... mehr braucht es nicht, um moderne Dekoobjekte zum Hängen und Stellen oder Karten- und Fotohalter zu gestalten. Nachdem Holzklötzchen zur gewünschten Form zusammengeleimt wurden, werden Blüten und Blätter, Häuser und Herzen oder verschiedene Figuren aus Aludraht gebogen und auf das Holz montiert.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Spitzzange, Seitenschneider

Di, 25.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 15,00 €

(Materialkosten ca. 10,00 €)

Die Teilnahmegebühren werden nach

Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein

SEPA-Lastschriftmandat!



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 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de



Anita Benhardt

Schloßstraße 94
92681 Erbdorf
09682 3735

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

24-A3011

**Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!
Die 4 Säulen der persönlichen Vorsorge**

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 unregelmäßig 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.

Di, 22.10.2024, 18.30 – 20.45 Uhr
Mittelschule / 18,00 €

24-A3012

**Betrug am Telefon – jeder ist betroffen!
Vortrag der Kripo Weiden**

Gloria Görner-Degasperi Kriminalhauptkommissarin

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 redegewandt 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, 05.11.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Mittelschule
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

24-A3013

Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Hermann Scharl

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, gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master. 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.

Mo, 20.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Mittelschule / 10,00 €

Schärfe dein politisches Bewusstsein.



24-A3014

Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

Bianca Übelacker

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2024 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben. Die Kursleiterin gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Di, 11.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Mittelschule / 17,10 €



BERUF - KARRIERE

24-B1030

**Bildbearbeitung für Anfänger
Bildbearbeitung ohne Vorkenntnisse
schnell und einfach lernen!**

Florian Frank

Sie fotografieren gerne und möchten wissen, wie Sie mehr aus Ihren Bildern herausholen können? Dann ist dieser Bildbearbeitungs-Fotokurs für Anfänger genau das Richtige für Sie. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie Fotos digital bearbeiten und diesen eine einzige Note verleihen können. Sie erhalten eine solide Einführung in die Programme Adobe Lightroom, Canva und Darktable. Machen Sie sich mit den Vor- und Nachteilen der Programme vertraut und finden Sie heraus, welches Programm am besten zu Ihnen passt.

Mitbringen: Schreibmaterial und digitale Bilder auf USB Stick (RAW oder JPEG)

Fr, 21.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Mittelschule / 11,00 €

Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich, WAS ich morgen lerne.



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, Handtuch, Getränk

24-G1090

Do, 10.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 37,60 €



24-G1091

Do, 16.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 32,90 €



24-G1092

Do, 13.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 32,90 €



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

24-G1315

Di, 12.11.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 28,20 €



24-G1316

Di, 07.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 37,60 €



24-G1317

Di, 18.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 47,00 €



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 Faszien-Forschungsergebnisse integriert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

24-G1318

Di, 12.11.2024, 19.45 – 20.45 Uhr, 6 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 28,20 €



24-G1319

Di, 07.01.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 37,60 €



24-G1320

Di, 18.03.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 47,00 €



24-G1509

„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!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch oder Matte, wettergemäße Kleidung, Getränk

Di, 24.06.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Parkplatz Netto-Markt
(Bahnhofstraße 10) / 21,00 €

24-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, 26.06.2025, 18.00 – 18.45 Uhr, 6 x
Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad
(Stadtbadstraße 20) / 21,15 € (ohne Eintritt)

24-G3111

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 rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

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

Mo, 23.09.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 41,60 €

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. 76

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.

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 liebenswürdiger. 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, Decke, Gymnastikmatte, warme Socken

24-G4138

Do, 26.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 52,00 €

24-G4139

Do, 26.09.2024, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 52,00 €

24-G4140

Do, 16.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 52,00 €

24-G4141

Do, 16.01.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 52,00 €

24-G5310

Montessori für Eltern: Praktische Ideen für den Alltag mit Kindern bis zum Schuleintritt

Carina Doleschal

Dieser Vortrag ist für Eltern, die an der Umsetzung der Montessori-Prinzipien im Alltag mit ihren Kindern bis zum Schuleintritt interessiert sind. Es werden praktische Ideen und Anregungen vorgestellt, wie Eltern eine förderliche Montessori-Umgebung zu Hause schaffen können. Dabei werden verschiedene Aspekte behandelt, angefangen bei der Einrichtung des Kinderzimmers über die Auswahl und den Einsatz von Montessori-Materialien bis hin zur Förderung der Selbstständigkeit und des eigenständigen Lernens. Inspirierende Beispiele und konkrete Tipps geben wertvolle Einblicke und Ideen für den Alltag mit Kindern. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und Austausch, um individuelle Herausforderungen und Anliegen anzusprechen. Er ist eine großartige Gelegenheit, die Montessori-Philosophie besser zu verstehen und praktische Ansätze kennenzulernen, um eine unterstützende Umgebung für die Entwicklung der Kinder zu schaffen.

Do, 06.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus (Bräugasse 23) / 7,00 €
Anmeldung erforderlich! (Partner kostenfrei)

Sie suchen noch ein besonderes
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



KULTUR – GESTALTEN

24-K4006

Line - Art

Birgit Schön

Ein paar Farbkleckse und ein paar Linienfertig ist das Kunstwerk.

Auf Leinwand oder Leinwandkarton werden farblich aufeinander abgestimmte Formen gemalt. Dann werden florale Elemente, wie Blätter oder Blüten, mit fließenden schwarzen Linien mit dem Pinsel und Chinatusche über diese Farbflächen gezeichnet. So entstehen minimalistische Kunstwerke, die einzeln wirken, oder als 3er oder 4er Set schöne Wandgestaltungen ergeben. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Die Farben werden auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Leinwände oder Leinwandkartons, Malkasten oder passende Acrylfarben falls vorhanden, Pinsel in verschiedenen Größen, Wasserbecher und Lappen, Bleistift und einfaches Papier für Skizzen

Di, 15.10.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 15,00 €

(Materialkosten für Farben nach Verbrauch ab 3,00 €)

24-K4007

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

Aus Papierwickeldraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen, mit Papier hinterlegt und auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Gerne können Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere, falls vorhanden: Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Mi, 29.01.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 15,00 €

(Materialkosten 5,00 €)

24-K4008

Frühlingshafte Türkränze oder Gestecke

Kerstin Schug

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung wunderschöne frühlingshafte Türkränze aus Naturmaterialien zu binden. Auch die Herstellung von Gestecken ist möglich. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und einen kreativen Abend zusammen! Bitte geben Sie bei der Kursanmeldung Ihre Farbauswahl an, damit die Kursleiterin entsprechende Materialien bereitstellen kann.

Mitbringen: eine Kiste oder einen Wäschekorb mit verschiedenen Naturmaterialien wie Birkenreisig, Rinden, Heidelbeerkraut oder Moose, Beeren, getrocknete Blumen etc. sowie 1 Messer, 1 Gartenschere, Wickeldraht, Bänder oder Schleifen falls vorhanden und Kerzen, die in die Kränze eingearbeitet werden sollen

Fr, 21.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 15,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)



Christine Kreger

Birkenweg 16
95685 Falkenberg
09637 249305

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

24-A2011

Räucherkurs mit Wild- und Gartenkräutern

Doris Burger

Mit vielen heimischen Kräutern räucherten schon unsere Vorfahren um zu reinigen, zu segnen oder böse Geister zu vertreiben. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkweise der verschiedenen Pflanzen und Ihre Anwendung zu bestimmten Anlässen. Die Jahreskreisfeste und speziell die Raunächte werden näher besprochen. Sie lernen die Vorgehensweise beim Räuchern eines Zimmers oder Hauses, sowie eine Personenräucherung kennen. Eine individuelle Mischung, die sie sich selber zusammenstellen können, dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Räucherschale, falls vorhanden, kann aber auch gestellt werden

Mi, 27.11.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Grundschule, Werkraum / 19,20 €
(Materialkosten 9,00 €)



GESUNDHEIT

Fitness für Frauen – „50 plus“

Bettina Steckermeier

Kräftigende Bewegungsübungen mit verschiedenen Handgeräten. Wirbelsäulengerechte Gymnastik. Ein Herz-Kreislauftraining mit Dehnungsübungen. Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1097

Do, 26.09.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Do, 21.11.2024)
Grundschule, Turnhalle / 33,60 €

24-G1098

Do, 09.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Do, 27.02.2025)
Grundschule, Turnhalle / 42,00 €

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. 76

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 rückerchonende 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

24-G3117

Mi, 25.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Mi, 23.10.2024)
Grundschule, Turnhalle / 41,60 €

24-G3118

Mi, 08.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Mi, 05.02. / 12.02. / 19.02.2025)
Grundschule, Turnhalle / 52,00 €

24-G8005

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, 26.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 9,50 €

24-G8006

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, 26.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 9,50 €



Wolfgang Mühlbauer

Schönfußstraße 5
95688 Friedenfels
09683 706

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Functional Fitness

Ramona Schraml

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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1101

Do, 26.09.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 9 x
(kein Kurs am Do, 07.11.2024)

Steinwaldhalle / 37,80 €



24-G1102

Do, 16.01.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x

Steinwaldhalle / 42,00 €



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

24-G3119

Do, 26.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Do, 07.11.2024)

Steinwaldhalle / 41,60 €



24-G3120

Do, 09.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x

Steinwaldhalle / 52,00 €



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

24-G4144

Mi, 16.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
Grundschule, Mehrzweckraum / 46,80 €

24-G4145

Mi, 19.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
Grundschule, Mehrzweckraum / 46,80 €

24-G6005

Die richtige Ernährung bei Stress

Carina Albert

Du bist, was du isst! In diesem Vortrag erfährst du, wie du durch deine Ernährung und bestimmte Zutaten dein körperliches und mentales Wohlbefinden steigern und negative Gefühle sowie Stress lindern kannst. Wir gehen auch darauf ein, was der Darm damit zu tun hat und warum es so wichtig ist, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Du bekommst hilfreiche Ernährungstipps für eine gute Verdauung und viele ganzheitliche Tipps für ein besseres (Bauch)Gefühl, die du sofort umsetzen kannst. Außerdem erfährst du, wie du Ernährung, Bewegung und Entspannung verbinden kannst, um auf ganzheitlicher Ebene in deine Balance zu kommen.

Do, 16.01.2025, 19.30 – 21.30 Uhr

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 9,50 €



KULTUR – GESTALTEN

24-K3001

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

In diesem Kurs geht alles rund ums Nähen. Sie haben etwas Angefangenes zuhause rum liegen, wissen aber nicht, wie Sie es fertig machen können? Sie haben eine Idee, wissen aber nicht, wie Sie sie umsetzen sollen? Oder wollen Sie lernen, wie man Kleidungsstücke abändern und Hosen kürzen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie nähen in diesem Kurs das, was Ihnen gefällt. Von A wie Abstecken bis Z wie Zierkissen kann alles dabei sein.

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 Projektanleitung - falls vorhanden

Sa, 16.11.2024, 09.00 – 13.30 Uhr

Sa, 30.11.2024, 09.00 – 13.30 Uhr

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 57,60 €

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.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Staubmaske, Schutzbrille

24-K4009

Di, 12.11.2024, 18.30 – 20.45 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 80,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)

24-K4010

Di, 11.03.2025, 18.30 – 20.45 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 80,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)

24-K4011

Drehselkurs für Fortgeschrittene:

Weihnachten

Karl Zeh

Der Kurs setzt einen sicheren und fundierten Umgang mit der Drehselmaschine und den Drehselwerkzeugen voraus. Verschiedene Spanntechniken werden vorgestellt.

Zur vorweihnachtlichen Zeit können folgende Projekte verwirklicht werden: Spanbaum und Spanbaumkreisel, Kerzenständer, Christbaumspitze, Schneemann, Glocke. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmer führt unter Anleitung selbst an der Drehselmaschine die Arbeiten aus. Hier wird von einfachen Arbeiten schrittweise zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen hingeführt.

Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann im Kurs gegen Gebühr erworben werden.

Das Mindestalter der Teilnehmer ist 16 Jahre.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Staubmaske, Schutzbrille

Do, 14.11.2024, 18.30 – 20.45 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 80,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)

24-K4012

Drehselkurs für Fortgeschrittene:

Ostern

Karl Zeh

Der Kurs setzt einen sicheren und fundierten Umgang mit der Drehselmaschine und den Drehselwerkzeugen voraus. Verschiedene Spanntechniken werden vorgestellt.

Zur österlichen Zeit können folgende Projekte verwirklicht werden: Ostereier in verschiedenen Holzarten, Eierbecher und Hasenfigur. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmer führt unter Anleitung selbst an der Drehselmaschine die Arbeiten aus. Hier wird von einfachen Arbeiten schrittweise zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen hingeführt.

Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann im Kurs gegen Gebühr erworben werden.

Das Mindestalter der Teilnehmer ist 16 Jahre.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Staubmaske, Schutzbrille

Do, 13.03.2025, 18.30 – 20.45 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 80,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)

Drehselkurs Querholz für Fortgeschrittene

Karl Zeh

Dieser Drehselkurs setzt einen sicheren und fundierten Umgang mit der Drehselmaschine und den Drehselwerkzeugen voraus. Vermittelt wird der Gebrauch der Schalenröhre. Besonderes Augenmerk wird auf die Spanntechniken gelegt. Anhand von einfachen Arbeitsschritten wird Querholz gedreht. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmer führt unter Anleitung selbst an der Drehselmaschine die Arbeiten aus. Hier wird von einfachen Arbeiten schrittweise zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen hingeführt. Es entstehen Schüsseln, Teller, Schmuckstücke. Techniken der Oberflächenbearbeitung werden vorgestellt.

Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann im Kurs gegen Gebühr erworben werden.

Das Mindestalter der Teilnehmer ist 16 Jahre.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

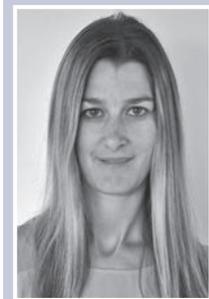
Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Staubmaske, Schutzbrille

24-K4013

Fr, 15.11.2024, 17.00 – 19.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 80,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

24-K4014

Fr, 14.03.2025, 17.00 – 19.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 80,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)



Sabrina Zwerenz

Buchäckerweg 23
95689 Fuchsmühl
0151 17286669

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Functional Fitness

Ramona Schraml

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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1103

Di, 24.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 42,00 €



24-G1104

Di, 14.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 42,00 €



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

24-G3121

Mi, 25.09.2024, 18.00 –19.00 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Mi, 23.10.2024)
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 41,60 €



24-G3122

Mi, 08.01.2025, 18.00 –19.00 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Mi, 05.02./12.02./19.02.2025)
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 52,00 €



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. 76

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

24-G4301

Mo, 07.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4302

Mo, 13.01.2025, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4303

Mo, 31.03.2025, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4304

Di, 08.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4305

Di, 14.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4306

Di, 01.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4307 am Vormittag

Fr, 11.10.2024, 08.30 – 10.00 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4308 am Vormittag

Fr, 17.01.2025, 08.30 – 10.00 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

24-G4309 am Vormittag

Fr, 04.04.2025, 08.30 – 10.00 Uhr, 8 x
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €



KULTUR – GESTALTEN

24-K4015

Metall prägen

Birgit Schön

Aus Alu-Prägefolie in gold-, silber- und kupferfarben lassen sich Weihnachtsanhänger und Windlichter gestalten. Zuerst werden die Konturen des Motivs auf die Prägefolie übertragen.

Auf einer weichen Unterlage werden mit einem Kugelschreiber Muster und Verzierungen in das Metall geprägt, für die Lichter Durchbrüche ausgearbeitet. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Schere, Nagelschere oder Skalpell, Kugelschreiber

Mo, 02.12.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 15,00 €

(Materialkosten ab 3,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



Claudia Porst

Ahornberg 26
95505 Immenreuth
09642 3877

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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1105

Mo, 23.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 47,00 €



24-G1106

Mo, 13.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 47,00 €



Lass Dich mitreißen!





Renate Winter

Bergstraße 3
95506 Kastl
09642 7104

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

24-A2012

Der Weg zum eigenen Küchen- und Wildkräutergarten

Michaela Schwöd

Tauchen Sie ein in die Welt der Küchen- und Wildkräuter, die Sie mit dem neu erworbenen Wissen künftig in Ihrem Garten erfolgreich kultivieren werden. Lernen Sie die Vorzüge einer Kräuterspirale kennen und was beim Bau dieser oder beim Anlegen von Kräuterbeeten zu beachten ist. Erfahren Sie welche Küchen- und Wildkräuter gut im Garten kultivierbar sind und welche Ansprüche die jeweiligen Pflanzengruppen haben. Staunen Sie, welche spannende tierische Besucher Ihre neuen Kräuter in den Garten locken. Setzen Sie die neuen Kräuterrezepte gleich nach dem Kurs erfolgreich in Ihrer eigenen Küche um.

Die Kursleiterin freut sich darauf, mit Ihnen in die spannende und duftende Welt der Küchen- und Wildkräuter einzutauchen.

Seminarinhalte:

- Kultivierung/Gartenbau
- Portrait Küchen- und Wildkräuter & ihre Ansprüche
- Bezugsquellen
- tierische Symbiosen & Beitrag zur Artenvielfalt
- Verwendung in Küche & Haushalt

Mi, 29.01.2025, 18.00 – 20.15 Uhr

Grundschule (Haupteingang) / 21,00 €



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 gleich bleibender Teilnehmergebühr:

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

24-S4003

Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Christine Schubert

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen, die sich mit der spanischer Alltagssprache weiter vertraut machen möchten. In diesem Kurs können Sie Ihre ziemlich einfachen Spanischkenntnisse wiederholen, auffrischen und erweitern. Sie lernen alltagsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 15.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Grundschule (Haupteingang) / 82,00 €

Schärfe dein politisches Bewusstsein.



vhs



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de



GESUNDHEIT

24-G6215

Zuckerfreie Snacks und Frühstücksideen Kochkurs

Tanja Franz

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und erfahren im praktischen Teil, wie lecker und abwechslungsreich zuckerfreies Essen sein kann. Der Fokus bei diesem Kochkurs liegt auf Snacks und Frühstücksideen. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 26.03.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 21,50 €
incl. 6,50 € Materialbeitrag

24-G7009

Elixiere aus der Hildegard-Apotheke

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, 30.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)



KULTUR – GESTALTEN

24-K2003

Gartenkeramik - Töpfern für Erwachsene Ingrid Weismeier

Wie gewohnt werden an diesem Samstag vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem, vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, teilweise überraschend, guten Ergebnissen. Es entstehen Plastiken, Stelen, Schneckenhäuser, Kerzenständer, Öllichter und Kugeln für den Garten in verschiedenen Techniken. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten in der Weihnachtszeit eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in

Verbindung mit Glassteinen und Metallteilen entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Die Umsetzung eigener Ideen durch das Material Ton steht im Vordergrund.
Mitbringen: Föhn, Pinsel und Nudelholz

Sa, 23.11.2024, 09.00 – 13.30 Uhr

Mi, 11.12.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Der Termin zur Abholung (45 Minuten) wird in Absprache mit den Teilnehmern im Kurs festgelegt.

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 62,00 €
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: ca. 8,00 €)

24-K4016

Metall prägen

Birgit Schön

Aus Alu-Prägefolie in gold-, silber- und kupferfarben lassen sich Weihnachtsanhänger und Windlichter gestalten. Zuerst werden die Konturen des Motivs auf die Prägefolie übertragen.

Auf einer weichen Unterlage werden mit einem Kugelschreiber Muster und Verzierungen in das Metall geprägt, für die Lichter Durchbrüche ausgearbeitet. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Schere, Nagelschere oder Skalpell, Kugelschreiber

Mo, 18.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule (Hintereingang),
Handarbeitsraum / 15,00 €
(Materialkosten ab 3,00 €)

24-K4017

Gartendeko aus Beton

Rita Kreuzer

In diesem Kurs entdecken Sie die kreative Welt der Gartendekoration mit Beton. Es werden Pflanzschalen aus Blättern, Blumenübertöpfe, Deko-Kugeln und verschiedene Kleinteile hergestellt. Sie gestalten Ihre Gartendekoration für alle Gelegenheiten und alle Jahreszeiten. Der Beton bietet unendlich viele Möglichkeiten und Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die handgefertigten Teile bleiben bis Montagabend stehen und können dann abgeholt werden. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Arbeitskleidung, Handschuhe, Suppenlöffel, Rhabarberblätter, ggf. eigene Formen oder dekorative Elemente; altes Handtuch und ein Blumentopf, falls Sie den Blumenübertopf machen wollen

Fr, 09.05.2025, 16.00 – 18.15 Uhr

Die Abholung ist am Mo, 12.05.2024
von 18.00 bis 18.45 Uhr.

Garage von Familie Kreuzer

(Kemnath, Berndorf 1) / 12,30 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)



Christine Schubert

Georg-Horn-Straße 17
95478 Kemnath
09642 3363
Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

24-A2013

Den eigenen Traumgarten selbst planen

Florian Frank

Träumen Sie auch davon, Ihren Garten nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten? Jetzt ist die perfekte Gelegenheit, diesen Traum wahr werden zu lassen! Bereiten Sie sich darauf vor, Ihren Garten neu zu gestalten oder umzugestalten. In diesem zweiteiligen Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps für den optimalen Ablauf. Der Kursleiter wird Ihnen zeigen, worauf es bei der Planung ankommt und in welcher Reihenfolge Sie am besten vorgehen sollten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entwickeln Sie erste Ideen für Ihren „neuen“ Garten! Erstellen Sie Pflanzenlisten und Pläne, sei es auf Papier, mit Handy-Apps oder am Laptop. Erfahren Sie, wie Sie aus Ihrem Garten einen echten Traumgarten machen können.

Fr, 14.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 22,00 €



24-A2102

Erneuerbare Energien im Eigenheim – Vom Dach in den Heizungskeller und zurück



Corinna Loewert

Die Gesetzgebung hat Anforderungen an die zukünftige Energieversorgung, die Eigenheimbesitzer/innen auch. Wie diese zueinanderfinden können, stellt die fachkundige Referentin Corinna Loewert (M.Sc.) vom etz Nordoberpfalz vor. Neben Wärme- und Stromerzeugung auf Basis von erneuerbaren Energien wird deren Nutzungsmöglichkeiten und damit verbundene Synergieeffekte aufgezeigt. Auch Fördermöglichkeiten und Online-Tools zur Wirtschaftlichkeitsberechnung kommen nicht zu kurz. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Die Referentin ist Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern.

Mi, 12.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Mehrzweckhalle, Foyer
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz und der Stadt Kemnath



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 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

24-A3015

Betrug am Telefon – jeder ist betroffen!

Vortrag der Kripo Weiden

Gloria Görner-Degasperi

Kriminalhauptkommissarin

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 reddegewandt 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, 08.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

24-B0009

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, 08.02.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



24-B0010

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, 22.03.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



BERUF - KARRIERE

**MINT-Offensive der Bildungsregion
Landkreis Tirschenreuth**

**Gemeinsam entdecken –
forschen – experimentieren:
MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftscouch und die Volkshochschule eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

**Gemeinsam entdecken – forschen –
experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,
und Außenstellen Waldsassen und Wiesau

24-B1031

Apps für Hobbygärtner

Florian Frank

Buddeln, säen, pflanzen oder pflegen - bei sonnigem Wetter zieht es zahlreiche Menschen nach draußen in ihren Garten. Doch es kann schwierig sein, den Überblick über all die Gartenarbeiten zu behalten. Verschiedene Apps können für Hobbygärtner und Gartenbesitzer nützliche Hilfsmittel sein. In diesem Kurs präsentiert der Kursleiter praktische Anwendungen. Smartphone-Apps können dabei helfen, den optimalen Zeitpunkt für die Aussaat zu finden oder nützliche Insekten zu identifizieren. Im Kurs werden Apps für Android und iOS vorgestellt, die den Gärtnern behilflich sind und das Smartphone in einen praktischen Gartenhelfer verwandeln.

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone.

Mitbringen: Smartphone

Fr, 15.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 11,00 €



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 gleich bleibender Teilnehmergebühr:

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

24-S2005

Cours de répétition Mittelstufe B1

Christine Schubert

Dieser Kurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer der letzten Konversationskurse sowie an alle, die ihre guten Grundkenntnisse in Französisch auffrischen und vertiefen möchten. Der Wortschatz wird ausgebaut, die Grammatik wiederholt und erweitert.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 14.10.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 82,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



GESUNDHEIT

Gesundheitswochenende in Kooperation mit der „Hausarztschmiede“



24-G0002

Fit und gesund: Alltagstipps zur Prävention Tanja Franz



Unser bewegungsarmer Alltag in Beruf und Freizeit macht eigenverantwortliche Maßnahmen zur Prävention immer notwendiger. Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv verbessern können? Diese Veranstaltung bietet praktische Tipps und Strategien für ein gesundes Leben im Alltag.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch altersgerechte Bewegung, bewusste Ernährung und effektive Entspannungstechniken Ihre Gesundheit stärken können. Daneben lernen Sie einfache Übungen mit Elementen aus Tai Chi, Yoga, Pilates und Faszientraining kennen, die Ihren Körper mobilisieren, kräftigen und dehnen, Koordination und Gleichgewicht trainieren sowie die Entspannung fördern. Diese sind ein idealer Ausgleich zu einseitigen Bewegungsmustern und Körperhaltungen und lassen sich unkompliziert in den Alltag einbauen. Eine Pause mit gesunden Snacks aus der Region gibt Gelegenheit zu einem offenen Austausch. Auch für Fragen und Diskussion bleibt noch genügend Zeit.

Sa, 09.11.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Kemnath, Mehrzweckhalle, Foyer
kostenlos – Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Stadt Kemnath

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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1111

Mo, 23.09.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 42,00 €

24-G1112

Mo, 13.01.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 42,00 €



cloud

Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud



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 Reggeaton 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

24-G1113

Mo, 23.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 47,00 €

24-G1114

Mo, 13.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 47,00 €

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 Fasziens-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

24-G1323

Di, 12.11.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Realschule, Turnhalle / 28,20 €

24-G1324

Di, 07.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Realschule, Turnhalle / 37,60 €

24-G1325

Di, 18.03.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 47,00 €

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 Fasziens-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

24-G1326

Mi, 13.11.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Realschule, Turnhalle / 28,20 €

24-G1327

Mi, 08.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Realschule, Turnhalle / 37,60 €

24-G1328

Mi, 19.03.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 47,00 €

24-G2012

Disco-Fox – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco - man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Mi, 27.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 28,00 €

24-G2013

Gesellschaftstanz – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Die Grundschritte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Mi, 29.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 28,00 €

24-G2014**Hochzeits-Tanzkurs****Tanzschule Vézard**

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschrirte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 12.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 28,00 €

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 Gruppenteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, dichte Unterlage, Massageöl, Handtuch

24-G5010

Do, 26.09.2024, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 66,00 €

24-G5011

Do, 13.03.2025, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 66,00 €

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys**(ca. 6 Wochen bis 6 Monate)****Andrea Kick**

Die Babys 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.

Teilnehmen können Eltern mit ihren Kindern im Alter von sechs Wochen bis 6 Monaten (Einstiegsalter).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, dichte Unterlage, Massageöl, Handtuch

24-G5012

Do, 26.09.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 66,00 €

24-G5013

Do, 13.03.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 66,00 €

24-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 Mehlzugabe 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 Vollwertbrottes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 09.11.2024, 14.00 – 17.30 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),
Lehrküche / 22,50 € (incl. 5,00 € Materialbeitrag)

Lerne klimafreundlich
zu handeln.

vhs



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de



24-K4018

Gartendeko aus Beton

Rita Kreuzer

In diesem Kurs entdecken Sie die kreative Welt der Gartendekoration mit Beton. Es werden Pflanzschalen aus Blättern, Blumenübertöpfe, Deko-Kugeln und verschiedene Kleinteile hergestellt. Sie gestalten Ihre Gartendekoration für alle Gelegenheiten und alle Jahreszeiten. Der Beton bietet unendlich viele Möglichkeiten und Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die handgefertigten Teile bleiben bis Montagabend stehen und können dann abgeholt werden. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Mitbringen: Arbeitskleidung, Handschuhe, Suppenlöffel, Rhabarberblätter, ggf. eigene Formen oder dekorative Elemente; altes Handtuch und ein Blumentopf, falls Sie den Blumenübertopf machen wollen

Fr, 23.05.2025, 16.00 – 18.15 Uhr

Die Abholung ist am Mo, 26.05.2024

von 18.00 bis 18.45 Uhr.

Garage von Familie Kreuzer

(Kemnath, Berndorf 1) / 12,30 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)

24-K5003

Gitarrenbegleitung - Crashkurs

Spezialkurs für Advent und Weihnachten

Klaudia Kormann

Das ist ein Kurs für Erwachsenen 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, 09.11.2024, 09.30 – 15.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 72,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

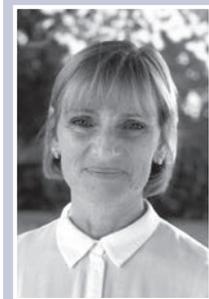
vhs

vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im **App Store** **ANDROID APP ON Google play**



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 Gymstick

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1124

Mi, 25.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x
Grundschule, Turnhalle / 42,30 €



24-G1125B

Mi, 15.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 47,00 €

Fatburner mit dem Step

Silvia Scharnagl

In jeder Stunde wird eine kleine Choreographie vollständig erarbeitet, die auf Step-Grundschritten basiert und langsam aufgebaut wird. Den Abschluss bilden Bauch- und Po-Training sowie Stretching.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

24-G1126

Do, 26.09.2024, 18.45 – 19.45 Uhr, 7 x
Grundschule, Turnhalle / 32,90 €



24-G1127

Do, 09.01.2025, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Do, 27.02.2025)
Grundschule, Turnhalle / 37,60 €



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

24-G1329

Di, 24.09.2024, 18.30 – 19.15 Uhr, 9 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 31,75 €



24-G1330

Di, 07.01.2025, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 35,25 €



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 Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

24-G1640

Sa, 21.09.2024, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 51,30 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

24-G1641

Sa, 11.01.2025, 13.00 – 14.00 Uhr, 8 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 45,60 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

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 rückerhaltende Körperhaltungen und üben rückerhaltende 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 rückerhaltender 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

24-G3125

Do, 26.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 52,00 €



24-G3126

Do, 09.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 52,00 €



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. 76

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, Decke, Gymnastikmatte, Socken, Yogablock

24-G4148

Mo, 30.09.2024, 09.30 – 10.45 Uhr, 8 x
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 52,00 €



24-G4149

Mo, 13.01.2025, 09.30 – 10.45 Uhr, 10 x
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 65,00 €



24-G4150

„Yoga meets Pilates“ – Schnupperkurs

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

Fr, 09.05.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 4 x
 (kein Kurs am Fr, 30.05.2025)
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 18,80 €



KULTUR – GESTALTEN

24-K4019

Handlettering 1.0

Birgit Schön

Lettering ist die moderne Art der Kalligraphie. Beim Handlettering werden die Buchstaben nicht geschrieben, sondern gezeichnet. Sie beschäftigen sich an diesem Abend mit typographischen Grundlagen und dem Schriftaufbau der einzelnen Buchstaben. Sie bekommen eine Einführung in die verschiedenen Techniken, wie Monoline, Fauxcalligraphie oder Brush-

lettering. Zum Abschluss gestalten Sie Lesezeichen mit den erlernten Kenntnissen.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs ist die ideale Grundlage für den Weihnachtskarten Kurs am 19. November.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Karo- und Kopierpapier, Fineliner schwarz und falls vorhanden farbige Marker / Filzstifte / Fineliner

Di, 12.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule / 15,00 €

(Materialkosten für Skript, Brushpen und Papier 8,00 €)

24-K4020

Handlettering 2.0

„Weihnachtskarten“

Birgit Schön

Lettering ist die moderne Art der Kalligraphie. Beim Handlettering werden die Buchstaben nicht geschrieben, sondern gezeichnet. In diesem Aufbaukurs beschäftigen Sie sich mit farbiger Hintergrundgestaltung wie z.B. Aquarellstil und hauchen den Schriften mit Effekten, Schatten, Outlines oder Blending mehr Leben ein. Anschließend gestalten Sie Weihnachtskarten und Geschenkanhänger aus den verschiedenen Schriftarten und verzieren diesen mit dekorativen Schmuckelementen.

Grundkenntnisse im Handlettering sind erwünscht.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Radiergummi, Geodreieck, Karo- und Kopierpapier, Fineliner schwarz, farbige Filzstifte oder Fineliner, Brushpen

Di, 19.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule / 15,00 €

(Materialkosten für Farben, Klappkarten, Bänder und Deko ca. 6,00 €)

24-K4021

Draht und Klötzchen

Birgit Schön

Holzklötzchen, Holzleim und schwarzer Aludraht... mehr braucht es nicht, um moderne Dekoobjekte zum Hängen und Stellen oder Karten- und Fotohalter zu gestalten. Nachdem Holzklötzchen zur gewünschten Form zusammengeleimt wurden, werden Blüten und Blätter, Häuser und Herzen oder verschiedene Figuren aus Aludraht gebogen und auf das Holz montiert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Spitzzange, Seitenschneider

Mi, 26.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule, Werkraum / 15,00 €

(Materialkosten ca. 10,00 €)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
 immer eine gute Idee!



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.

24-G2205

Di, 08.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 50,40 €



24-G2206

Di, 14.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 63,00 €



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 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, Sportschuhe, Matte, Thera-Band, Redondoball (22 cm)

24-G3127

Mi, 02.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 52,00 €



24-G3128

Mi, 15.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 52,00 €



Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. 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!

24-G6009

Lebensmittel für ein starkes Immunsystem

Vortrag

Tanja Franz

Gerade in der dunklen Jahreszeit führen Stress, Vitamin D-Mangel und viele Bakterien und Viren dazu, dass unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Wie Sie mit einer gezielten, möglichst naturbelassenen Ernährung Ihre Immunabwehr aufbauen und unterstützen können, zeigt dieser Vortrag.

Mi, 25.09.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Grundschule / 7,80 €

24-G6010

Zuckerfrei durch das Leben

Vortrag

Tanja Franz

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und Sie erfahren durch bereitgestellte Rezepte, wie lecker und abwechslungsreich zuckerfreies Essen sein kann.

Mi, 09.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Grundschule / 7,80 €



KULTUR – GESTALTEN

Keramik selbst gestaltet - Töpfern

Ursula König

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Kugeln (auch mit Durchbrüchen), Lichthäuser, Vasen, kleine Feuer- und Lichtschalen, Krüge, Pflanzgefäße, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Für Fortgeschrittene ist auch eine etwas größere Keramik, wie z.B.: eine Skulptur möglich. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können mit verarbeitet werden. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

24-K2004

Mi, 16.10.2024, 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 / 53,30 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)

24-K2005

Mo, 28.04.2025, 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 / 53,30 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)

24-K2006

Große Keramik für drinnen und draußen

Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Ursula König

Individuelle Keramik für drinnen und draußen in den unterschiedlichen Größen sollen der Schwerpunkt dieses Kurses sein. Windlichter, Lichterstädte, Engel, Adventsschalen, Licht- und Feuerschalen, kleine Nikolausfiguren oder Sterne sind möglich und vervollständigen Ihre Adventsdekoration im Haus und Garten. Auch Mobiles, Windspiele, Zaunsitzer, Pflanzgefäße bis hin zu Tierplastiken, Kugeln mit Durchbrüchen, die man beleuchten kann, kleine Brunnen für Haus und Garten können - je nach Vorkenntnisse der Teilnehmer - entstehen.

Viele Fotos zeigen Beispiele und geben zahlreiche Anregungen und Inspirationen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

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, 25.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 26.10.2024, 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.

Grundschule, Werkraum / 57,40 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)

Erweitere deine
digitale Kompetenz.

vhs





Christa Stahl

Weiheweg 27
95508 Kulmain
09642 3447

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

24-G3012

Kräftigendes Beckenbodentraining (KK)

Brigitte Sommerer

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Nur für Frauen!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Di, 25.02.2025, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 78,00 €

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. 76

24-G7010

Kräuter und Gewürze – „Hormone der Küche“

Johanna Eisner

Salz, Muskat, Essig, Quendel, Salbei, Galgant, Zimt, Pfeffer, Ingwer und Brennessel u. a.

Mitbringen: Schnapsglas, Tasse, Löffel

Do, 24.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)

24-G7011

Die Heilkraft der Edelsteine nach Hildegard von Bingen

Johanna Eisner

Schon immer faszinierten Steine die Menschen – zum einen natürlich wegen ihrer Schönheit, zum anderen wegen ihrer heilkräftigen Wirkungen. Auch Hildegard von Bingen hat sich zeit ihres Lebens in ihren Forschungen sehr intensiv mit den Edelsteinen und deren Wirkung auf den Menschen beschäftigt.

Mo, 17.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

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

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

vhs



Alexandra Burger

Themenreuth 22
95666 Leonberg
09633 9236199

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Vinyasa Yoga

Bianca Müller

Vinyasa Yoga ist ein freier dynamischer Yoga-Stil. Die Bewegungen werden synchron zur Atmung ausgeführt. Durch den Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga (Meditation in Bewegung). Klassische Asanas werden dabei zu neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein fließender Übungsstil (Flow) entwickelt, welcher mit Musik geübt wird. Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend. Gleichzeitig wird die Balance gefördert, Gelenke mobilisiert und das fasziale Gewebe gelockert.

Teilnahmevoraussetzung: Zeitweises Stützen auf Handgelenke und Knie sollte möglich sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte

24-G4152

Di, 14.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Jugendheim / 47,00 €

Yoga für Kinder im Grundschulalter

Kerstin Voith

Hast du Lust Yoga für Kinder zu üben? Dann lass uns spielerisch zusammen die Welt entdecken.

Yoga für Kinder enthält Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Körperentspannung und Meditation sowie spielerische und kreative Elemente. Im Yoga darfst du sein, wie du bist. Keiner ist besser oder schlechter. Es gibt keinen Platz für Wettbewerb, Vergleiche oder Leistungsdruck. Du bist perfekt, so wie du bist.

Mitbringen: rutschfeste Matte, warme Socken und was zum Kuschneln (Kuscheltier, Decke, Kissen)

24-G4153

Do, 10.10.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x
(kein Kurs am Do, 17.10.2024)

Jugendheim / 25,00 €

24-G4154

Do, 16.01.2025, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x
Jugendheim / 25,00 €

24-G4155

Do, 13.03.2025, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x
Jugendheim / 25,00 €

Hatha-Yoga

Kerstin Voith

Jeder kann Yoga üben, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich, beweglich oder weniger beweglich. Yoga holt den Menschen dort ab, wo er gerade steht – körperlich, emotional, mental.

Im Kurs üben wir traditionelles Yoga, das Körper, Atem und Geist verbindet. Dynamische und statische Körperhaltungen (Asanas) fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Durch das Üben im Einklang mit dem Atem wird unser vegetatives Nervensystem erreicht, was zur Entspannung von Körper und Geist beiträgt. Pranayama (Atemübungen), Entspannungsübungen oder geführte Meditationen runden die Yogastunde ab.

Der Kurs ist für Anfänger und bereits Übende geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Yoga-Kissen

24-G4156

Do, 10.10.2024, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Do, 17.10.2024)

Jugendheim / 50,00 €

24-G4157

Do, 16.01.2025, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x
Jugendheim / 62,50 €

24-G6013

Die richtige Ernährung bei Stress

Carina Albert

Du bist, was du isst!

In diesem Vortrag erfährst du, wie du durch deine Ernährung und bestimmte Zutaten dein körperliches und mentales Wohlbefinden steigern und negative Gefühle sowie Stress lindern kannst. Wir gehen auch darauf ein, was der Darm damit zu tun hat und warum es so wichtig ist, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Du bekommst hilfreiche Ernährungstipps für eine gute Verdauung und viele ganzheitliche Tipps für ein besseres (Bauch)Gefühl, die du sofort umsetzen kannst. Außerdem erfährst du, wie du Ernährung, Bewegung und Entspannung verbinden kannst, um auf ganzheitlicher Ebene in deine Balance zu kommen.

Do, 13.02.2025, 19.30 – 21.30 Uhr

Jugendheim / 9,50 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



N. N.
Mähring
Anmeldung:
09631 88-205

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen

24-G1334

Mi, 25.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Turnhalle Großkonreuth / 47,00 €

24-G1335

Mi, 15.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Turnhalle Großkonreuth / 47,00 €



KULTUR – GESTALTEN

24-K4022

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 und löten. Sie wenden diese bei der Herstellung Ihres Schmuckstücks an. In diesem Sinne - machen Sie sich an die Arbeit! Gut geeignet als Geschenkgutschein.

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

Fr, 17.01.2025, 17.00 – 20.30 Uhr
Sa, 18.01.2025, 09.30 – 17.00 Uhr
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109)
Teilnehmergebühr: 90,00 €



GESUNDHEIT

Pilates

Constance Schöner-Scharnagl

Pilates verbindet Körper und Geist. Ein Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Durch die bewusste Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf und die Haltung stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Durch das kontrollierte, fließende Training von funktionellen Bewegungsabläufen wird die Beweglichkeit gefördert, die tiefliegende Muskulatur gekräftigt, Verspannungen gelöst, die Haltung verbessert und Stress abgebaut.



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 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de



Erika Trapp

Seif-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“*

24-A0002

Wir denken mal weiter:

**„Was passiert eigentlich mit dem,
was ich jeden Tag in den Abfall werfe?“**

Friedrich Wölfl / Christina Ponader

1 kg an jedem Tag produziert jede und jeder im Landkreis Tirschenreuth im Durchschnitt an Verpackungsmüll, Restmüll, Papier- und Glasabfall, Dosen usw. Viele beruhigen ihr Gewissen damit, dass man ja ordentlich sortiert und die Müllkübel regelmäßig geleert und abgefahren werden. Und man zahlt ja auch dafür.

Wer weiter denkt, stellt aber auch die Frage: Was passiert dann damit? Wer kümmert sich um die Weiterverarbeitung, Verwertung, Verbrennung oder Ablagerung? Und was davon wird wieder verwertet? Und sind damit die Probleme gelöst?

Die Demokratie-Werkstatt im Netzwerk Inklusion geht diesen Fragen nach. Sie will am 5. April 2025 mehrere Orte mit dem Bus erkunden, um eine Antwort zu finden. Keine Sorge: Es stinkt nirgends, es geht im Gegenteil überraschend sauber zu. Wir wollen die hochtechnisierte Zentraldeponie in Steinmühle besuchen, lassen uns von Fachleuten im Landratsamt und in Fachfirmen erklären, wie sie die Abfallentsorgung organisieren, wo sie Probleme sehen, wo sie nach besseren Lösungen suchen.

Und wenn wir Tipps bekommen, wie wir weniger Müll verursachen, tun wir der Branche und unserem Planeten auch noch was Gutes.

Sa, 05.04.2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Abfahrt: Mitterteich, Lebenshilfe (Waldsassener Straße 9)

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €) inkl. kleiner Imbiss
Förderung beim Bundesprogramm „Demokratie leben“ ist angedacht.

24-A3016

Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Hermann Scharl

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/ 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, gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master. 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.

Mi, 12.02.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Mittelschule / 10,00 €

24-A3017

Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!

Die 4 Säulen der persönlichen Vorsorge

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 unregelmäßig 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, 13.03.2025, 18.30 – 20.45 Uhr
Mittelschule / 18,00 €

24-A3018

Steuern sparen als Arbeitnehmer

mit Haus- und Grundbesitz

Bianca Übelacker

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2024 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben. Die Kursleiterin gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Di, 18.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
Mittelschule / 17,10 €



BERUF - KARRIERE

24-B10210

**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 unser Verständnis von Technologie und Arbeit revolutioniert. Dieser Mini-Kurs bietet einen praxisnahen Einblick in die Welt von ChatGPT und anderen generativen KI-Tools. 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.

Kurschwerpunkte:

- Einführung in generative KI und ChatGPT: Was ist es und wie funktioniert es?
 - Anwendungsbeispiele im Alltag: Von der Texteingabe 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 dem Ladegerät

Do, 28.11.2024, 18.30 – 20.45 Uhr
Mittelschule / 17,40 €



Gesundheit

BodyFitness für Einsteiger**Sabine Reif**

Mit Spaß, guter Laune und flotter Musik steigern wir unsere Ausdauer von Stunde zu Stunde. Bauch, Beine und Po bringen wir mit einem Ganzkörper-Workout in Form. Gut geeignet für noch nicht so fitte Einsteiger und Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen. Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1140

Mo, 23.09.2024, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



24-G1141

Mo, 13.01.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €

**Intervall Workout – HiKiBox®****Constance Schöner-Schnarnagel**

Es ist ein effektives Ganzkörperworkout in Intervallform mit kürzeren Belastungszeiten und integrierten Low-Impact Kick-Box-Übungen. Schlag und Kicktechniken werden miteinander kombiniert und zum Takt der Musik ausgeführt.

Intervalltraining (Belastungs- und Entlastungsphase) ist die schnellste und effektivste Methode um Fett abzubauen. Es werden viele Kalorien verbrannt, der Stoffwechsel wird erhöht und die Sauerstoffaufnahme des Körpers wird verbessert. Kräftigungsübungen auf der Matte werden ebenso Bestandteil einer Stunde sein. Dieses Workout sorgt für viel Bewegung, Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsschulung, Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Ausgleich im Alltag und Stressbewältigung.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

24-G1142

Mo, 23.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



24-G1143

Mo, 13.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €

**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, regenden Stoffwechsel an und verbessern die Koordination.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

24-G1144

Di, 24.09.2024, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 35,25 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



24-G1145

Di, 14.01.2025, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 35,25 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**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

24-G1146

Di, 24.09.2024, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 47,00 €



24-G1147

Di, 14.01.2025, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 47,00 €



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

24-G1148

Di, 24.09.2024, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt,
kein Kurs am Di, 05.11.2024)

Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 47,00 €

24-G1149

Di, 28.01.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 47,00 €

24-G1150

„Fit for summer“

Carola Röder

Ob schnelle oder langsame Beats, hier wird die gesamte Muskulatur gefördert!

Effektive Kräftigungsübungen, die von Yoga und Pilates inspiriert sind, und ein zusätzliches Herz-Kreislauf-Training führen Sie durch diese Stunde. Stretching und Faszientraining runden die Einheit ab. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln, wie dem Redondball und Gummibändern, trainiert wird - die Fitness wird umfassend gesteigert.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Di, 29.04.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 28,20 €

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

24-G1151B

Do, 19.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Do, 10.10./17.10./24.10.2024)

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 33,60 €

24-G1152B

Do, 09.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Do, 30.01. und 27.02.2025)

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €

Senioren-Fit – am Vormittag

Christine Axmann-Kolb

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 und dem Alter entsprechendes Training fördert nicht nur Wohlbefinden und Beweglichkeit, sondern stärkt außerdem die Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse, Stress und Krankheiten.

Auch für Männer sehr gut geeignet

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

24-G1154

Do, 19.09.2024, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 33,60 €

24-G1155

Do, 06.02.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 33,60 €

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

24-G1156

Fr, 27.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



24-G1157

Fr, 10.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 54,60 €



Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

LOVE
SPEECH
ENTWICKLERIN

vhs

24-G2202**Hawaiianischer Hula Tanz****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: Sommerkleid oder Tuch und Socken

Fr, 11.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 23,50 €

Rücken- und Faszientraining**Tanja Franz**

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen führen oft zu Verspannungen und Abschwächung der Muskulatur.

Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu entspannen und den ganzen Körper zu mobilisieren. Dabei werden auch Faszienrollen oder Tennisbälle eingesetzt. Mit ihnen erlernen wir eine Form der Selbstmassage und lösen damit Verklebungen und Verspannungen im Bindegewebe.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Tennisball

24-G3013

Do, 26.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 52,00 €

**24-G3014**

Do, 09.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 52,00 €

**24-G3015**

Do, 03.04.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 26,00 €

**Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)**

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)

24-G3132**Christin Schmid**

Mi, 25.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 41,60 €

24-G3133**Christin Schmid**

Mi, 15.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 52,00 €

24-G3144**Christine Axmann-Kolb**

Di, 17.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 41,60 €

24-G3145**Christine Axmann-Kolb**

Di, 04.02.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 41,60 €

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. 76

Schärfe dein
politisches Bewusstsein.

vhs



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

24-G4004

Sa, 24.05.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei
Großensterz (95666 Mitterteich) / 15,00 €

24-G4005

Sa, 21.06.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei
Großensterz (95666 Mitterteich) / 15,00 €

24-G4006

Sa, 19.07.2025, 15.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei
Großensterz (95666 Mitterteich) / 15,00 €

„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 dabei 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, Decke, Kissen, Yogamatte

24-G4160

Di, 08.10.2024, 07.00 – 08.00 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 47,00 €

24-G4161

Di, 14.01.2025, 07.00 – 08.00 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 47,00 €

„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

24-G4162

Mi, 25.09.2024, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt,
kein Kurs am Mi, 06.11.2024)
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 47,00 €

24-G4163

Mi, 29.01.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 47,00 €

24-G4164

Mi, 30.04.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 28,20 €

Hatha-Yoga – für engagierte Anfänger

Otto Ruderisch

Das schrittweise Erlernen grundlegender Yogahaltungen – auch der einfachsten – erfordert viel Übung, Geduld und Genauigkeit. Auch im Yoga gilt: „Übung macht den Meister“ – und natürlich auch die Meisterin! Verschiedene Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Decken oder die Wand helfen dabei, die Haltungen noch perfekter einzunehmen.

Dieser Kurs ist geeignet für engagierte Anfänger, Wiedereinsteiger und bereits Übende.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

24-G4165

Mi, 09.10.2024, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 52,00 €



24-G4166

Mi, 08.01.2025, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 52,00 €



Dynamische Hatha-Yoga-Praxis

Otto Ruderisch

Die Asanas in diesem Kurs sind anspruchsvoll und erfordern ernsthaftes körperliches und emotionales Engagement. Ziel ist eine präzise Körperausrichtung innerhalb einer sinnvollen, systematischen Übungsabfolge.

Mehrfachjährige Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

24-G4167

Mi, 09.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 62,40 €



24-G4168

Mi, 08.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 62,40 €



Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

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 Anklängen 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

24-G4169

Fr, 08.11.2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 4 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 37,60 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-G4170

Fr, 07.02.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 56,40 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-G6224

Köstlichkeiten aus der italienischen Küche: „Menu Italia“

Chiara Bortolotto

Entdecken Sie die köstliche Welt der italienischen Küche und erlernen Sie die Zubereitung traditioneller Gerichte. An diesem Abend wird gemeinsam folgendes Menü zubereitet:

Antipasti: Focaccia mit Antipasti

Primi: Tagliatelle mit Ragù alla Bolognese

Secondi: Salat mit Fenchel, Orangen und Oliven

Dolci: Kugeln mit Tiramisu Geschmack

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch,

Spüllappen, evtl. Schürze

Fr, 10.01.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 15,00 €

(Materialkosten: ca. 15,00 €)

24-G6307

Kirwakuchen backen

Eva Grillmeier

Selbstgemachte Kirwakuchen gehören in unserer Region zur Tradition. In diesem Kurs backen wir Kirwakuchen mit Käseschmiere, Mohnschmiere und Kleckselkuchen mit Streusel.

Zudem lernen Sie die Herstellung und Verarbeitung von Hefeteig.

Mitbringen: Tortenhaube oder Behälter für Gebäck,

Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 28.09.2024, 13.00 – 16.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 21,00 €

incl. 6,00 € Materialbeitrag

24-G6308

Festliche Sahnetorten backen

Eva Grillmeier

In diesem Kurs lernen Sie festliche Sahnetorten zu backen, von der Herstellung verschiedener Teige bis hin zum abwechslungsreichen Füllen. Sowohl die „Fürst-Pückler-Torte“ als auch der Klassiker, die „Schwarzwälder-Kirsch-Torte“, sind nur ein Teil unserer Auswahl. Genauer wird vor allem auch auf das Verzieren und Dekorieren der Torte eingegangen, denn der erste Blick zählt.

Seien Sie dabei und verwöhnen Sie Ihre Gäste künftig mit selbstgebackenen Torten, die Eindruck machen werden!

Mitbringen: Tortenhaube, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 22.03.2025, 13.00 – 16.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 23,00 €

incl. 8,00 € Materialbeitrag



KULTUR – GESTALTEN

24-K2007

Töpfern nach Lust und Laune

Cornelia Rieß

An diesem Wochenende werden vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem, vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, überraschend, guten Ergebnissen.

Die Möglichkeiten erstrecken sich von kleinen Figuren, großen Plastiken, über dekorative Gartenstelen, großen Gefäßen, romantischen Türmen und phantasievoll gestalteten Kugeln. Der Ideenwelt sind schier keine Grenzen gesetzt. Die fertigen Tonobjekte zaubern im Garten und in der Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen. Das umfangreiche Bildmaterial steht zur Verfügung, aber auch eigene Vorstellungen können selbständig oder mit Hilfe der Kursleiterin verwirklicht werden.

Mitbringen: Tonwerkzeug, Plastiktüten, Frischhaltefolie, Skizzen und Bilder, Töpferwerkzeug (falls vorhanden)

Fr, 10.01.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 11.01.2025, 09.00 – 15.30 Uhr

Der Glasurtermin (Fr, 19.00 – 21.15 Uhr) sowie der Abholtermin werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Grundschule, Werkraum / 54,60 €

(Materialkosten für Ton und Brennen ca. 25,00 €)

Sie suchen noch ein besonderes
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

24-K4023**Weihnachtliche Tür- und Adventskränze aus Naturmaterialien****Kerstin Schug**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung wunderschöne weihnachtliche Tür- und Adventskränze aus Naturmaterialien zu binden. Auch die Herstellung von Gestecken ist möglich. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und einen kreativen Abend zusammen!

Bitte geben Sie bei der Kursanmeldung Ihre Farbauswahl an, damit die Kursleiterin entsprechende Materialien bereitstellen kann.

Mitbringen: eine Kiste oder einen Wäschekorb mit verschiedenen Naturmaterialien wie Zapfen, Beeren, getrockneten Blumen etc. sowie 1 Messer, 1 Gartenschere, Wickeldraht, Bänder oder Schleifen falls vorhanden und Kerzen, die in die Kränze eingearbeitet werden sollen

Mo, 18.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 15,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

24-K4024**Weihnachtliches Adventsbasteln für Kinder ab 6 Jahre in Kooperation mit dem****Nicole Schuller**

Die Weihnachtszeit 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

Mi, 04.12.2024, 16.00 – 17.30 Uhr

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr: 10,00 € (incl. Materialkosten)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

24-K4025**String Art - Fadenkunst****Birgit Schön**

An diesem Abend lassen Sie das Fadenbild aus den 70ern neu aufleben. Hierzu übertragen Sie den Umriss eines Motivs auf ein Brett und klopfen Nägel entlang der Linien ein. Mit Garn werden die Nägel umspunnen, bis das Motiv deutlich zu erkennen ist. Mit Haken wird daraus ein Schlüsselbrett, mit Klammern eine Fotoleiste oder Memoboard und mit handgeschriebenem Spruch ein besonderes Geschenk. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Die benötigten Materialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: kleiner Hammer, Schere

Di, 04.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 13,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Bild 11,00 €)

24-K5004**Cajon - kleine Sitztrommel, große Wirkung Kurs für Fortgeschrittene****Paul Konrad-Workman**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des Anfängerkurses (auch aus dem Vorjahr) und an alle, die mit Cajon schon gespielt haben. Jeder, der seine Spieltechnik und Musikalität verbessern und auf der Cajon in neue Bereiche vorstoßen möchte, ist hier genau richtig. Die Instrumente werden vom Kursleiter gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: eigenes Cajon (falls vorhanden)

Mo, 11.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x

Mittelschule, Musikraum / 56,40 €

(Leihgebühr für Instrument 1,00 € pro Abend)

**Angelika Deyerl**

Schulstraße 13
95700 Neusorg
09234 6633

Anmeldung:
09631 88-205

Leider können wir derzeit in der Außenstelle Neusorg 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, insbesondere in den VG-Mitgliedsgemeinden Brand, Ebnath und Pullenreuth.



Ute Döhler

Blumenstraße 2
95701 Pechbrunn
09231 647775

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

Wildpflanzen-Exkursion auf dem Teichelberg

Maria Müller

Während eines etwa 2 stündigen Spaziergangs finden Sie verschiedene Wildpflanzen, die die zertifizierte Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen Ihnen erklärt. Bestimmungsmerkmale, Inhaltsstoffe, Verwendung in der Küche sowie Verwechslungsgefahren werden angesprochen. Zum Schluss gibt es noch etwas „Wildes“ zum Probieren. Sie bekommen auch Rezepte für zu Hause zum selbst ausprobieren.

Teilnahmevoraussetzung: keine, aber nicht für Kinderwagen und Hunde geeignet, nicht barrierefrei
Mitbringen: festes Schuhwerk, passende Kleidung für Wald und schlechtes Wetter

24-A2014

Sa, 19.10.2024, 14.00 – 16.15 Uhr
Pechbrunn, Treffpunkt Wanderparkplatz
(Ende Mitterteicher Straße) / 17,80 €
davon Materialbeitrag für Skript und Kostproben 4,00 €

24-A2015

Fr, 11.04.2025, 16.30 – 18.45 Uhr
Pechbrunn, Treffpunkt Wanderparkplatz
(Ende Mitterteicher Straße) / 17,80 €
davon Materialbeitrag für Skript und Kostproben 4,00 €

**Schärfe dein politisches
Bewusstsein.**



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 Reggeaton 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

24-G1161

Mi, 18.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €



24-G1162

Mi, 08.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €



24-G1163

Mi, 30.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €



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 rückerchonende 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

24-G3146

Mo, 30.09.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 52,00 €



24-G3147

Mo, 13.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 52,00 €



**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. 76

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

24-G4175

Di, 24.09.2024, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x

(Kurs findet in den Ferien statt, kein Kurs am Di, 05.11.2024)

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €

**24-G4176**

Di, 28.01.2025, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €

**24-G4177**

Di, 29.04.2025, 18.45 – 19.45 Uhr, 6 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 28,20 €

**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

24-G4217

Do, 26.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €

**24-G4218**

Do, 16.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 47,00 €



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Lass Dich mitreißen!





Sandra Neubeck-Weiser

d hnstraße 1
95703 Plößberg
09636 9211-11

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

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

24-G1338

Di, 24.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x
Grundschule, Aula / 32,90 €

24-G1339

Di, 04.02.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x
Grundschule, Aula / 32,90 €

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. 76

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

24-G3148

Stefanie Lindner

Mo, 14.10.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

24-G3149

Stefanie Lindner

Mo, 13.01.2025, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

24-G3150

Blanka Slivová

Mo, 14.10.2024, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

24-G3151

Blanka Slivová

Mo, 13.01.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

24-G3152

Stefanie Lindner

Mi, 16.10.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

24-G3154

Blanka Slivová

Mi, 16.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

24-G3155

Blanka Slivová

Mi, 15.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 41,60 €

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de



Sandra Bayerl

Am Hügel 2
95704 Pullenreuth
0151 25805258
Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

24-A2016

Gartenkurs

Florian Frank

In Umfragen nennen viele Menschen den Garten als ihr liebstes Hobby. Gleichzeitig stellen Hobby-Gärtner/innen regelmäßig fest, dass ihnen Fachwissen fehlt. Wie gestaltet man seinen Garten professionell und verleiht ihm eine persönliche Note? Keine Sorge, Sie müssen kein professioneller Gärtner sein! In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren Traumgarten zu verwirklichen.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen, um Ihren eigenen Garten aktiv zu gestalten und umzusetzen. Er richtet sich an Anfänger/innen und behandelt die wichtigsten Aspekte des Gärtnerns, wie die Auswahl der passenden Pflanzen, den Umgang mit Gartenproblemen und Pflanzenkrankheiten, die Verwendung von Gartengeräten und Hilfsmitteln, das Bewässern und Düngen sowie Obstbaumschnitt und Gehölzschnitt. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihren Garten in eine grüne Oase zu verwandeln. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Ihr grünes Talent!

Mi, 22.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 33,00 €



BERUF - KARRIERE

24-B1032

Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!

Sparkasse Oberpfalz Nord

Inge Bergler / Stefan Neumann

In diesem 2-tägigen Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die digitale Welt der Bankgeschäfte, welche detailliert, einfach und verständlich erklärt werden. Sie erfahren, wie diese Art der Bankgeschäfte Ihr Leben ein Stück einfacher und bequemer macht.

Kursinhalte:

- Welche Möglichkeiten bietet mir meine Sparkassen-Filiale im Internet?
- Überweisungen bequem und sicher ausführen.
- Kontoauszüge einfach und bequem zu Hause erhalten.
- Kontostand und Umsätze jederzeit im Blick.

- Weitere Zusatzfunktionen meines Girokontos nutzen.
 - Einfache Kommunikation mit meiner Sparkasse.
- Zielgruppe: Kunden der Sparkasse Oberpfalz Nord sowie alle Interessierten, welche die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen bzw. diese bisher „nur“ für Überweisungen nutzen und noch unsicher sind. Altersgruppe 50Plus.
Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 06.11.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Mi, 13.11.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Feuerwehrhaus Pullenreuth / kostenlos

In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord



Sparkasse Oberpfalz Nord



KULTUR – GESTALTEN

24-K4026

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

Aus Papierwickeldraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen, mit Papier hinterlegt und auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Gerne können Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere, falls vorhanden: Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Mi, 04.12.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Feuerwehrhaus Pullenreuth / 15,00 €

(Materialkosten 5,00 €)

24-K4027

Line - Art

Birgit Schön

Ein paar Farbkleckse und ein paar Linienfertig ist das Kunstwerk.

Auf Leinwand oder Leinwandkarton werden farblich aufeinander abgestimmte Formen gemalt. Dann werden florale Elemente, wie Blätter oder Blüten, mit fließenden schwarzen Linien mit dem Pinsel und Chinatusche über diese Farbfelder gezeichnet. So entstehen minimalistische Kunstwerke, die einzeln wirken, oder als 3er oder 4er Set schöne Wandgestaltungen ergeben.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Die Farben werden auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Leinwände oder Leinwandkartons, Malkasten oder passende Acrylfarben falls vorhanden, Pinsel in verschiedenen Größen, Wasserbecher und Lappen, Bleistift und einfaches Papier für Skizzen

Mi, 02.04.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Feuerwehrhaus Pullenreuth / 15,00 €

(Materialkosten für Farben nach Verbrauch ab 3,00 €)



Gerhard Streibelt

Escheldorf 1
92717 Reuth
09682 9211-14
0171 5162015
Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

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

24-G1331

Mi, 13.11.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x
Mehrzweckhalle Premenreuth / 28,20 €



24-G1332

Mi, 08.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Mehrzweckhalle Premenreuth / 37,60 €



24-G1333

Mi, 19.03.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle Premenreuth / 47,00 €



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 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de



Christa Kastner

Am Federacker 5
95679 Waldershof
09231 72965

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

24-A2017

Räucherkurs mit Wild- und Gartenkräutern

Doris Burger

Mit vielen heimischen Kräutern räucherten schon unsere Vorfahren um zu reinigen, zu segnen oder böse Geister zu vertreiben. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkweise der verschiedenen Pflanzen und Ihre Anwendung zu bestimmten Anlässen. Die Jahreskreisfeste und speziell die Raunächte werden näher besprochen. Sie lernen die Vorgehensweise beim Räuchern eines Zimmers oder Hauses, sowie eine Personenräucherung kennen. Eine individuelle Mischung, die sie sich selber zusammenstellen können, dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Räucherschale, falls vorhanden, kann aber auch gestellt werden

Mi, 13.11.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 19,20 €
(Materialkosten 9,00 €)

24-A2018

Frühjahrsschnitt bei Obstbäumen

Josef Reichenberger

In diesem Kurs werden die wichtigsten Schnittgesetze wie Schnittzeitpunkt, Pflanzschnitt, Erziehungschnitt und Auslichtungschnitt ausführlich erläutert und praktisch vorgeführt. Praxisorientierte Übungen in einem Privatgarten runden den Kurs ab. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, Handschuhe, Schnittwerkzeug (soweit vorhanden) z.B.: Schere, Säge

Sa, 22.02.2025, 09.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Grundschule / 12,60 €

24-A2019

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

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, 28.06.2025, 08.00 – 15.00 Uhr
Sa, 05.07.2025, 08.00 – 15.00 Uhr
Freiwillige Feuerwehr Waldershof
(Walbenreuther Straße 6) / 150,00 €
(keine Ermäßigung möglich)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



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 gleich bleibender Teilnehmergebühr:

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

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2024:

40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2024 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 die Teilnehmergebühr auf 102,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 62,50 € bleibt.

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

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

24-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 Sprache. 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

Mo, 14.10.2024, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x „Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11)
Teilnehmergebühr: 42,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!
(Materialkosten für Skript 6,00 €)

24-S5010

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa 3-4 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch die wichtigsten grammatikalischen Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern.

Sie üben in lockerer Atmosphäre alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 14.10.2024, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x „Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11)
Teilnehmergebühr: 82,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



GESUNDHEIT

Functional Fitness

Ramona Schraml

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

24-G1185

Mo, 23.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 42,00 €



24-G1186

Mo, 13.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 42,00 €



Fit am Morgen

Ingrid Käs

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag!
Mit einfachen Aerobic-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.
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1193

Do, 10.10.2024, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 x
Waldershof, Raiffeisenbank (Markt 41, Hintereingang), 2. Stock / 37,80 €



24-G1194

Do, 09.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Waldershof, Raiffeisenbank (Markt 41, Hintereingang), 2. Stock / 42,00 €



24-G1195

Do, 03.04.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Waldershof, Raiffeisenbank (Markt 41, Hintereingang), 2. Stock / 21,00 €



24-G1336

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 Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

Di, 17.09.2024, 17.30 – 18.30 Uhr, 6 x
(kein Kurs am Di, 24.09./08.10./15.10./22.10.2024)
(Kurs findet in den Ferien statt)

Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 28,20 €

24-G1337

Pilates – Mittelstufe und Hilfsmittel

Doris Gimmel

Aufbauend auf den Kurs Einsteiger/Mittelstufe werden die Übungen in ihrer Steigerung auf einem intensiveren Level ausgeführt, der Rumpfkraft, Stabilität, 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, 07.01.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 11 x
(kein Kurs am Di, 28.01./25.02./25.03.2025)
(Kurs findet in den Ferien statt)

Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 51,70 €

24-G2120

Fit und beweglich mit Orientalischem Tanz

Maria Birner

Der Orientalische Tanz ist ein Bewegungstraining für den ganzen Körper und für Frauen jeden Alters und jeder Figur. Die Bewegungen trainieren sanft die Becken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Körperhaltung, Isolation und Gleichgewichtssinn werden geschult.

Nach einem Warm-up werden die Grundbewegungen der Orientalischen Tanztechnik gelernt und geübt, wie z. B. Wippe, Kippe, Twist, Schieben und vieles mehr. Das Gelernte wird in einer kleinen Tanzchoreografie verfestigt. Jede Kurseinheit endet mit Dehn- und Streckübungen.

Der Kurs setzt keine Tanzerfahrung voraus. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Nicht nur, aber auch für Frauen ab 50, die sich einfach mehr bewegen möchten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Tuch/Schal o. ä. für die Hüften

Mo, 07.10.2024, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 x
Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 32,50 €

24-G2210

Squardance

Square Dance Verein Wild Bunch e.V.

Squardance ist ein leicht zu erlernender Formations-tanz, entstanden in Amerika aus den Volkstänzen der Einwanderer. Das heißt: keine strenge Tanzhaltung, keine „High-heels“, kein dunkler Anzug! Tanzen kann, wer laufen kann, auch angeblich Unbegabte und Tanzmuffel! Was getanzt wird, gibt der sogenannte „Caller“ vor, die einzelnen Schritte lernt man vorab. Freude und Hilfsbereitschaft stehen im Vordergrund.

Englisch-Kenntnisse sind nicht nötig, Single und Paare sind herzlich willkommen!

Sa, 28.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (Open-House)
Waldershof, Katholisches Pfarrheim (Kirchsteig 6)
weitere Termine:

ab Do, 10.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, 7 x
Waldershof, „Café Miteinander“
(Altes Rathaus, Markt 11) / 48,00 €

Erweitere deine digitale Kompetenz.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de



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 rüchenschonende 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 rüchengerechter 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

24-G3161

Tanja Franz

Mo, 23.09.2024, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 52,00 €



24-G3162

Tanja Franz

Mo, 13.01.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 52,00 €



24-G3163

Tanja Franz

Mo, 28.04.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 5 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 26,00 €



24-G3165

Ulrike Valentin

Do, 26.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 52,00 €



24-G3166

Ulrike Valentin

Do, 16.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 52,00 €



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

24-G4195

Di, 17.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x

(kein Kurs am Di, 24.09./08.10./15.10./22.10.2024)

(Kurs findet in den Ferien statt)

Poppenreuth, Katholisches Jugendheim

(Hohenharder Straße 1) / 28,20 €

24-G4196

Di, 07.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x

(Kein Kurs am Di, 28.01./25.02./25.03.2025)

(Kurs findet in den Ferien statt)

Poppenreuth, Katholisches Jugendheim

(Hohenharder Straße 1) / 51,70 €

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, Matte

24-G4197

Mi, 18.09.2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 28,20 €

24-G4198

Mi, 19.02.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 28,20 €

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

24-G4220

Do, 26.09.2024, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 47,00 €



24-G4221

Do, 16.01.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x

Waldershof, Grundschule, neue Turnhalle / 47,00 €



Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



24-K4028

Handlettering 1.0

Birgit Schön

Lettering ist die moderne Art der Kalligraphie. Beim Handlettering werden die Buchstaben nicht geschrieben, sondern gezeichnet. Sie beschäftigen sich an diesem Abend mit typographischen Grundlagen und dem Schriftaufbau der einzelnen Buchstaben. Sie bekommen eine Einführung in die verschiedenen Techniken, wie Monoline, Fauxcalligraphie oder Brushlettering. Zum Abschluss gestalten Sie einen Spruch aus den verschiedenen Schriftarten und verzieren diesen mit dekorativen Schmuckelementen.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Karo- und Kopierpapier, Fineliner schwarz, farbige Marker / Filzstifte / Fineliner

Mi, 13.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

„Café Miteinand“ (Altes Rathaus, Markt 11)

Teilnehmergebühr: 15,00 €

(Materialkosten für Skript und Brushpen 6,00 €)

24-K4029

Handlettering 2.0

Birgit Schön

Lettering ist die moderne Art der Kalligraphie. Beim Handlettering werden die Buchstaben nicht geschrieben, sondern gezeichnet. In diesem Aufbaukurs be-

schäftigen Sie sich mit farbiger Hintergrundgestaltung wie z.B. Aquarellstil und hauchen den Schriften mit Effekten, Schatten, Outlines oder Blending mehr Leben ein.

Grundkenntnisse im Handlettering sind erwünscht. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Karo- und Kopierpapier, Fineliner schwarz, farbige Filzstifte oder Fineliner, Brushpen, evtl. weißer Gel-/Kreidestift

Mi, 20.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

„Café Miteinand“ (Altes Rathaus, Markt 11)

Teilnehmergebühr: 15,00 €

(Materialkosten für Farben und Papier ca. 5,00 €)

24-K4030

Biberschwanz Dachziegel

Gartendeko

Birgit Schön

Biberschwanz Dachziegel sind eine beliebte Dekoration für Garten und Terrasse. Noch schöner sind sie allerdings mit Sprüchen beschrieben und Bändern, Herzen oder kleinen Holzblumen verziert. Sie beschreiben die Ziegel, malen Pustebumen drauf und dekorieren die Biberschwanzziegel. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Spitzzange, Seitenschneider

Mi, 26.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

„Café Miteinand“ (Altes Rathaus, Markt 11)

Teilnehmergebühr: 15,00 €

(Materialkosten 4,00 €pro Ziegel inkl. Farben u. Deko)

vhs

Online anklicken – vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter www.volkshochschule.de oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im **App Store** | **Google play**



Bruno Salomon

Luitpoldstraße 6
95652 Waldsassen
09632 2230

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

24-A2020

**Raumspray - mit ätherischen Ölen
gegen dicke Luft**

Anita Vetter

In diesem Kurs lernen Sie, was ätherische Öle sind, was beim Kauf beachtet werden sollte und wie man sicher mit ätherischen Ölen umgeht. Sie lernen einige ausgewählte ätherische Öle und deren Wirkung näher kennen.

Sie dürfen an einer Auswahl an ätherischen Ölen riechen und schließlich 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.

Fr, 15.11.2024, 18.00 – 20.15 Uhr
Realschule im Stiftland / 22,30 €
davon Materialbeitrag für Raumspray: 10,00 €

Ätherische Öle zum Wohlfühlen

Anita Vetter

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft,
Umweltbildung/Verbraucherfragen



Naturwissenschaft / Technik

**MINT-Offensive der Bildungsregion
Landkreis Tirschenreuth**

**Gemeinsam entdecken –
forschen – experimentieren:
MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunfts-

coach und die Volkshochschule eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen. Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (24-B0020).

24-B0001

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 du nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versuchst auch als Chemiker und stellst einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelst du ein Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 19.10.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Waldsassen, Realschule im Stiftland
Gebühr: 12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**Gemeinsam entdecken – forschen –
experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,
Zweigstelle Kernath und Außenstelle Wiesau



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 gleich bleibender Teilnehmergebühr:

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

24-S1005

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 Basis

Susanne Westhues

In diesem Kurs handelt sich um einen leichten Wiedereinstieg in die englische Sprache. Sie haben keine oder wenig Englischkenntnisse und möchten (fast) wieder von vorne anfangen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier frischen Sie Ihre Englischkenntnisse langsam wieder auf und lernen in der Gruppe etwas Neues hinzu.

Für die Teilnehmer, die bereits gut Englisch sprechen, ist der Kurs nicht geeignet.

Lehrbuch: Fairway new A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1

Mi, 12.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Realschule im Stiftland / 82,00 €

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2024:

40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2024 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 die Teilnehmergebühr auf 102,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 62,50 € bleibt.

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

24-S5011

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 Sprache. 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

Mo, 14.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Realschule im Stiftland / 42,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 €
wurde bereits berücksichtigt!
(Materialkosten für Skript 6,00 €)



GESUNDHEIT

BodyFitness für Einsteiger

Sabine Reif

Mit Spaß, guter Laune und flotter Musik steigern wir unsere Ausdauer von Stunde zu Stunde. Bauch, Beine und Po bringen wir mit einem Ganzkörper-Workout in Form. Gut geeignet für noch nicht so fitte Einsteiger und Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen. Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

24-G1197

Di, 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Waldsassen, Mittelschule, Turnhalle / 42,00 €



24-G1198

Di, 14.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Waldsassen, Mittelschule, Turnhalle / 42,00 €



24-G1660

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik (KK)

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, 23.10.2024, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 39,20 €
(incl. Badbenutzungsgebühr)

24-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.

Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 02.10.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 76,40 €
(incl. Badbenutzungsgebühr)

24-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.

Schwimmenkenntnisse 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, 08.01.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Realschule im Stifftand, Hallenbad / 61,50 €
(incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte
und Badbenutzungsgebühr)

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

24-G3167

Do, 26.09.2024, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 52,00 €

24-G3168

Do, 09.01.2025, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 52,00 €

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. 76

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

24-G4190

Mo, 30.09.2024, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x
Kunsthau (Kunstgasse 1) / 52,00 €



24-G4191

Mo, 13.01.2025, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Kunsthau (Kunstgasse 1) / 65,00 €



24-G4192

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 ortsauswärts 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, Yoga-Matte, kleines Handtuch, Brotzeit, Getränk

Sa, 28.06.2025, 09.30 – 14.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schwanenwiese / 26,00 €

 **KULTUR – GESTALTEN**

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

24-G4225

Di, 24.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Mädchenrealschule, Turnhalle / 47,00 €



24-G4226

Di, 24.09.2024, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x Mädchenrealschule, Turnhalle / 47,00 €



24-G4227

Di, 14.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Mädchenrealschule, Turnhalle / 47,00 €



24-G4228

Di, 14.01.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x Mädchenrealschule, Turnhalle / 47,00 €



24-G6225

Buon Appetito! – Pizza-Spielereien

Chiara Bortolotto

Pizza ist der Klassiker der italienischen Küche! Es gibt eine Vielzahl von historischen und modernen Varianten. Neben den runden Pizzen lernen Sie an diesem Abend auch „Pfannen-Pizza“, „frittierte Pizza“ und Pizza im Backblech kennen. Gemeinsam werden diese Köstlichkeiten zubereitet und anschließend verkostet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Fr, 07.02.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 15,00 €

(Kosten für Lebensmittel: ca. 15,00 €)

24-K3003

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

In diesem Kurs geht alles rund ums Nähen. Sie haben etwas Angefangenes zuhause rum liegen, wissen aber nicht, wie Sie es fertig machen können? Sie haben eine Idee, wissen aber nicht, wie Sie sie umsetzen sollen? Oder wollen Sie lernen, wie man Kleidungsstücke abändern und Hosen kürzen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie nähen in diesem Kurs das, was Ihnen gefällt. Von A wie Abstecken bis Z wie Zierkissen kann alles dabei sein.

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 Projektanleitung - falls vorhanden

Di, 11.03.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x Mittelschule / 43,20 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.





Anette Philipp

Egerstraße 16
95676 Wiesau
09634 8197

Anmeldung:
09631 88-205



BERUF - KARRIERE

**MINT-Offensive der Bildungsregion
Landkreis Tirschenreuth**

**Gemeinsam entdecken –
forschen – experimentieren:
MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

Auch diesmal wird ein Kurs nur für Kinder (ohne Begleitperson) angeboten (24-B0020).

**Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit
modernen Metallbearbeitungsmaschinen**

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

24-B0003

Sa, 23.11.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



24-B0004

Sa, 23.11.2024, 13.00 – 16.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



**Individualisieren von Gegenständen
mit Lasergravur – ein Modetrend**

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

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 auch einen eigenen Gegenstand mitbringen (z. B. Brotzeitbrett, Weinglas, Ledergeldbeutel, Handyhülle), der dann graviert wird.

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

24-B0006

Sa, 18.01.2025, 09.00 – 12.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



24-B0007

Sa, 18.01.2025, 13.00 – 16.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)
(Materialkosten nach Verbrauch)



Forscher-Werkstatt für kleine Chemiker

Inge Dick

In diesem Workshop sollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson erste chemische Grunderfahrungen in den Bereichen Wasser, Luft und Feuer machen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, in angeleiteten Stationen eigene Experimente durchzuführen, aber auch Lehrerdemonstrationen werden gezeigt.

Die kleinen Forscher werden zu genauem Beobachten angeleitet und deuten das Gesehene auf fachlicher Grundlage. Somit werden für den späteren naturwissenschaftlichen Unterricht stimmige Präkonzepte erstellt und gefestigt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 3. Klasse

Mitbringen: Herrenhemd oder Malhemd als Forscherkittel, Haargummi (bei langen Haaren)

24-B0011

Sa, 03.05.2025, 08.30 – 11.30 Uhr
Grundschule / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

24-B0012

Sa, 10.05.2025, 08.30 – 11.30 Uhr
Grundschule / 12,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

**Gemeinsam entdecken – forschen –
experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,
Zweigstelle Kernnath und Außenstelle Waldsassen

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

24-B1033

Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!

Sparkasse Oberpfalz Nord Inge Bergler / Stefan Neumann

In diesem 2-tägigen Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die digitale Welt der Bankgeschäfte, welche detailliert, einfach und verständlich erklärt werden. Sie erfahren, wie diese Art der Bankgeschäfte Ihr Leben ein Stück einfacher und bequemer macht.

Kursinhalte:

- Welche Möglichkeiten bietet mir meine Sparkassen-Filiale im Internet?
- Überweisungen bequem und sicher ausführen.
- Kontoauszüge einfach und bequem zu Hause erhalten.
- Kontostand und Umsätze jederzeit im Blick.
- Weitere Zusatzfunktionen meines Girokontos nutzen.
- Einfache Kommunikation mit meiner Sparkasse.

Zielgruppe: Kunden der Sparkasse Oberpfalz Nord sowie alle Interessierten, welche die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen bzw. diese bisher „nur“ für Überweisungen nutzen und noch unsicher sind. Altersgruppe 50Plus.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mo, 17.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Mi, 19.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Berufliches Schulzentrum, EDV-Schulen / kostenlos

In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord



GRUNDBILDUNG

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.

Die Angebote im Programmbereich Grundbildung konzentrieren sich momentan an unserer vhs auf die Prüfungsvorbereitungskurse.

24-P2001

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 in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

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

Mo, 24.02.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 86,00 € ab 9 TN
(109,40 € bei 8-7 TN / 151,60 € bei 6-5 TN)
davon Materialbeitrag: 4,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



GESUNDHEIT

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Christin Schmid

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

24-G3170

Mi, 25.09.2024, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 41,60 €

24-G3171

Mi, 15.01.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 52,00 €

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. 76

Progressive Muskelentspannung**Christin Schmid**

Der Wechsel zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung schult die Körperwahrnehmung, verbessert die Stressbewältigung, hilft bei der Prävention und beim Umgang mit Ängsten, Schlafstörungen, Unruhe oder Schmerzsymptomen.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

24-G4040

Mi, 25.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x

Mehrzweckhaus Schönhaid / 41,60 €

24-G4041

Mi, 15.01.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x

Mehrzweckhaus Schönhaid / 52,00 €

24-G6232

„Jetzt wird's wild“:

Wir zerwirken und verarbeiten ein Reh

Männer-Kochkurs

Markus Schultes / Hans Summer

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, 25.10.2024, 18.00 – 23.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum, Lehrküche / 25,00 €

(Materialkosten: 25,00 € sammelt Kursleiter ein)

**KULTUR – GESTALTEN****24-K3002**

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene



Michaela Burger

In diesem Kurs geht alles rund ums Nähen. Sie haben etwas Angefangenes zuhause rum liegen, wissen aber nicht, wie Sie es fertig machen können? Sie haben eine Idee, wissen aber nicht, wie Sie sie umsetzen sollen? Oder wollen Sie lernen, wie man Kleidungsstücke abändern und Hosen kürzen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie nähen in diesem Kurs das, was Ihnen gefällt. Von A wie Abstecken bis Z wie Zierkissen kann alles dabei sein.

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, 06.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Berufliches Schulzentrum / 43,20 €



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 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

September	
Woche	35 36 37 38 39 40
Montag	2 9 16 23 30
Dienstag	3 10 17 24
Mittwoch	4 11 18 25
Donnerstag	5 12 19 26
Freitag	6 13 20 27
Samstag	7 14 21 28
Sonntag	1 8 15 22 29

Oktober	
Woche	40 41 42 43 44
Montag	7 14 21 28
Dienstag	1 8 15 22 29
Mittwoch	2 9 16 23 30
Donnerstag	3 10 17 24 31
Freitag	4 11 18 25
Samstag	5 12 19 26
Sonntag	6 13 20 27

November	
Woche	44 45 46 47 48
Montag	4 11 18 25
Dienstag	5 12 19 26
Mittwoch	6 13 20 27
Donnerstag	7 14 21 28
Freitag	1 8 15 22 29
Samstag	2 9 16 23 30
Sonntag	3 10 17 24

Dezember	
Woche	48 49 50 51 52 1
Montag	2 9 16 23 30
Dienstag	3 10 17 24 31
Mittwoch	4 11 18 25
Donnerstag	5 12 19 26
Freitag	6 13 20 27
Samstag	7 14 21 28
Sonntag	1 8 15 22 29

Januar	
Woche	1 2 3 4 5
Montag	6 13 20 27
Dienstag	7 14 21 28
Mittwoch	1 8 15 22 29
Donnerstag	2 9 16 23 30
Freitag	3 10 17 24 31
Samstag	4 11 18 25
Sonntag	5 12 19 26

Februar	
Woche	5 6 7 8 9
Montag	3 10 17 24
Dienstag	4 11 18 25
Mittwoch	5 12 19 26
Donnerstag	6 13 20 27
Freitag	7 14 21 28
Samstag	1 8 15 22
Sonntag	2 9 16 23

März	
Woche	9 10 11 12 13 14
Montag	3 10 17 24 31
Dienstag	4 11 18 25
Mittwoch	5 12 19 26
Donnerstag	6 13 20 27
Freitag	7 14 21 28
Samstag	1 8 15 22 29
Sonntag	2 9 16 23 30

April	
Woche	14 15 16 17 18
Montag	7 14 21 28
Dienstag	1 8 15 22 29
Mittwoch	2 9 16 23 30
Donnerstag	3 10 17 24
Freitag	4 11 18 25
Samstag	5 12 19 26
Sonntag	6 13 20 27

Mai	
Woche	18 19 20 21 22
Montag	5 12 19 26
Dienstag	6 13 20 27
Mittwoch	7 14 21 28
Donnerstag	1 8 15 22 29
Freitag	2 9 16 23 30
Samstag	3 10 17 24 31
Sonntag	4 11 18 25

Juni	
Woche	22 23 24 25 26 27
Montag	2 9 16 23 30
Dienstag	3 10 17 24
Mittwoch	4 11 18 25
Donnerstag	5 12 19 26
Freitag	6 13 20 27
Samstag	7 14 21 28
Sonntag	1 8 15 22 29

Juli	
Woche	27 28 29 30 31
Montag	7 14 21 28
Dienstag	1 8 15 22 29
Mittwoch	2 9 16 23 30
Donnerstag	3 10 17 24 31
Freitag	4 11 18 25
Samstag	5 12 19 26
Sonntag	6 13 20 27

August	
Woche	31 32 33 34 35
Montag	4 11 18 25
Dienstag	5 12 19 26
Mittwoch	6 13 20 27
Donnerstag	7 14 21 28
Freitag	1 8 15 22 29
Samstag	2 9 16 23 30
Sonntag	3 10 17 24 31

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.

Teilnahme

An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Ausgenommen sind Kurse, die ausdrücklich für Kinder oder Jugendliche angeboten werden.

Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – ist telefonische, schriftliche, Fax- oder Internet-Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldeformen sind verbindlich! Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Wenn der Kurs – wie im Programm ausgeschrieben – termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung. Nur bei Überbelegung (Warteliste), Terminverschiebung oder Kursausfall erfolgt eine Information durch die vhs.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind im Programm der vhs angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die vhs. Kursabsagen, Terminverschiebungen und sonstige Änderungen durch die vhs können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

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.

Absagen

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der Kursleiter ausfällt oder sonstige Gründe vorliegen, die von der vhs nicht zu vertreten sind.

Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Eine Gebührenbefreiung in voller Höhe ist nur möglich, wenn die Abmeldung mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn bei der vhs eingeht. Eigenmächtige Ersatzbelegungen sind unzulässig.

Wenn ein*e Teilnehmer*in im ersten Viertel eines Kurses erkrankt und deshalb nicht mehr teilnehmen kann, werden die Gebühren anteilig zurückgezahlt. In diesem Fall ist die schriftliche Abmeldung mit ärztlichem Attest im ersten Viertel des Kurses vorzulegen.

Bei einem Rücktritt von einer Studienreise wird die Anmeldegebühr in Höhe von 25,00 EUR als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Außerdem sind die Stornokosten des Reiseveranstalters zu bezahlen.

Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung bei der Kursleitung bzw. Außenstellenleitung oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Gebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

Gebühren

Die Gebühren für die jeweiligen Veranstaltungen sind im Programm angegeben und werden mit der Anmeldung fällig.

Bei Studienreisen wird eine Anmeldegebühr von 25,00 EUR erhoben, sobald feststeht, dass die Reise stattfinden wird. Bei einer Teilnahme an der Reise wird dieser Betrag auf den Reisepreis angerechnet. Bei Abmeldung von der Reise wird die Anmeldegebühr grundsätzlich nicht erstattet.

Bezahlung

Die Gebühren werden frühestens am 7. Bankarbeitstag nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht, wenn bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat (früher Einzugsermächtigung) erteilt wurde.

Ermäßigung

Bei den meisten Veranstaltungen erhalten Schüler*innen, Auszubildende, Student*innen, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienst-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger*innen, Rentner*innen und Schwerbehinderte sowie Inhaber*innen der \ddot{U} Lei-Card und der BaP rischen Ehrenamtskarte 25 % Ermäßigung auf die Teilnehmergebühr.

Ein formloser Antrag muss mit der Anmeldung vor Kursbeginn schriftlich mit den entsprechenden Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Nach Kursbeginn eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Bei Studienfahrten und Reisen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können bei der Kursleitung beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Sie werden am Ende des Kurses durch die Kursleitung ausgehändigt.

Eine nachträgliche Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen ist nur innerhalb eines Jahres nach Kursende möglich. Hierfür werden Verwaltungskosten in Höhe von 4,00 € 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 sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Für Personen-, Sach- und Vermögensschäden irgendwelcher Art übernimmt die vhs keinerlei Haftung. Die vhs haftet nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Bei Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen übernimmt jeweils der Veranstalter die Haftung nach dem deutschen Reisevertragsrecht. Die vhs tritt nur als Vermittler der Reisen auf. Für Organisation und Durchführung ist das beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

Hausordnung

Bitte behandeln Sie die Unterrichtsräume und Einrichtungsgegenstände schonend. In öffentlichen Gebäuden und Schulräumen darf weder geraucht noch Alkohol getrunken werden.

Gültigkeit

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.



Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Landratsamt Tirschenreuth
Vertreten durch Landrat Roland Grillmeier
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-0
E-Mail: poststelle@tirschenreuth.de



Kontaktinformationen des Datenschutzbeauftragten

Behördlicher Datenschutzbeauftragter
Zweckverband Landkreis-Service-Center (LSC)
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
E-Mail: datenschutz@tirschenreuth.de



Zwecke, für die die personenbezogenen Daten verarbeitet werden sollen

Information, Anbahnung und Abwicklung eines Vertrages (Teilnahme an Angeboten der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth), Information und Kommunikation mit den Teilnehmenden über Kurse und 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 (d bcenter, 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 des 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
Art. 4 Bayrisches 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

Landkreis-Service-Center Landratsamt Tirschenreuth,
Freiwilligen-Agentur Landkreis Tirschenreuth
Deutscher Volkshochschulverband,
Banken und Sparkassen,
externe Bildungsträger, d bcenter, Agentur für Ar-

beit, 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 d hre,
Vertragsinformationen – 10 d hre,
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 d hre



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 Bayrische 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 Ihrer Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie im Internet unter:
<https://vhs.kreis-tir.de/datenschutzerklaerung>

Alternativ dazu erhalten Sie diese Informationen auch bei:

Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33, 95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-205
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

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.

Wenn KI auf
HANDWERK
trifft.



W wittmann.media
DRUCK UND WERBUNG

Neualbenreuther Straße 10 | 95652 Waldsassen | 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