

Jahresprogramm 2025 / 2026





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

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

● Beratung ● Betreuung ● Freizeit



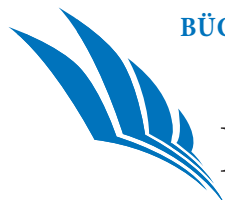
**Lebenshilfe**  
Kreisvereinigung Tirschenreuth

Kirchplatz 4-5 ● 95666 Mitterteich ● Tel. 09633/400325 ● Fax. 09633/400327  
[www.oba-fed.de](http://www.oba-fed.de) ● [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



**Bodner  
Buchhandlung**  
Lebenshilfe Tirschenreuth

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



BÜCHER, KUNST & DEVOTIONALIEN

**St. Peter  
Buchhandlung**  
Lebenshilfe Tirschenreuth

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

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

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

Waldsassener Straße 9 • 95666 Mitterteich  
Tel. 09633 / 9231980 • [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://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](http://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](mailto:bewerbung@lh-tir.de)



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

es ist mir eine Freude, Ihnen das neue Jahresprogramm 2025/2026 vorzustellen. Unser umfangreiches Bildungsangebot bietet Orientierung in einer Welt, die sich rasant wandelt. „Lebenslanges Lernen“ ist mehr als ein Schlagwort – es ist Voraussetzung, um den Herausforderungen in Alltag und Beruf gewachsen zu sein. Die Volkshochschule mit ihrer regionalen Verankerung ist dafür der ideale Ort.

Auf der Titelseite präsentiert sich wieder eine unserer 25 Außenstellen. Der staatlich anerkannte Erholungsort liegt am Südrand des Naturparks Steinwald. Erst seit der Gebietsreform 1972 gehört er zum Landkreis Tirschenreuth. Lösen Sie das Anzeigenrätsel am Ende der Broschüre und erfahren Sie, welche Außenstelle es ist – mit etwas Glück gewinnen Sie vhs-Bildungsgutscheine.

Unsere vhs zeichnet sich durch ihr flächendeckendes Angebot in allen Städten und Gemeinden aus. Besonders gefragt sind Kurse im Bereich Gesundheit – von Bewegung und Prävention bis zur Entspannung. „Gesundheit ist das höchste Gut“ – und es ist erfreulich, dass viele Menschen im Landkreis bereit sind, selbst aktiv dafür zu sorgen.

Die Bundestagswahl im Februar hat erneut gezeigt, dass extreme politische Kräfte zunehmen – auch bei jungen Menschen. Mit dem Positionspapier „Volkshochschulen – entschieden demokratisch“, beschlossen im Mai 2025, bekennen sich die bayerischen Volkshochschulen klar zu ihrer Rolle als demokratische Bildungsorte: entschieden demokratisch, unabhängig, offen, vielfältig – und auch kontrovers. Unterschiedliche Meinungen sind Kern unserer freiheitlich-demokratischen Ordnung.

Ein Schwerpunkt des Jahresprogramms ist Nachhaltigkeit. In Kooperation mit dem Naturpark Steinwald werden Fakten zu Klima, Ökologie und Umwelt mit praxisnahen Beispielen verbunden.



Nachhaltigkeit betrifft jedoch alle Lebensbereiche – auch den schonenden Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Erweitert wurden zudem die Angebote in der Grundbildung: von Prüfungsvorbereitung und Schulabschlüssen bis hin zu Lese-, Schreib- und Sprachförderung. Angesichts des Arbeitskräftemangels darf niemand verloren gehen – ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener. Besonders die Integration von Migranten und Geflüchteten soll gestärkt werden. Neben Integrationskursen bietet die vhs erstmals berufsbegleitende Berufssprachkurse sowie Angebote für Auszubildende und pädagogische Fachkräfte an.

Unser Dank gilt den freiberuflichen Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Wissen und Engagement das Gesicht der vhs prägen. Ebenso danke ich den Städten und Gemeinden für die Bereitstellung von Unterrichtsräumen sowie unseren Außenstellenleiterinnen und -leitern für ihr ehrenamtliches Wirken.

Blättern Sie im neuen Programm oder besuchen Sie unsere Internetseite – entdecken Sie Bewährtes und Neues für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Ihre Anregungen und Rückmeldungen sind willkommen, denn wir möchten, dass Sie zufrieden sind und uns weiterempfehlen.

Ihr  
Roland Grillmeier  
Landrat

## Geschäftsstelle

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

## Leiterin

### Angelika Schraml

Zimmer 009  
Telefon 09631 88-204  
E-Mail [angelika.schraml@tirschenreuth.de](mailto:angelika.schraml@tirschenreuth.de)

## Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Gesellschaft – Politik – Umwelt:  
Inklusion, Politische Bildung  
Geschichte / Heimatkunde  
Astronomie / Sternwarte  
Studienfahrten / Reisen  
Gesundheit

## Pädagogische Mitarbeiterin

### Stellvertretende Leiterin

### Iwona Schultes

Zimmer 007  
Telefon 09631 88-386  
E-Mail [iwona.schultes@tirschenreuth.de](mailto:iwona.schultes@tirschenreuth.de)

## Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Sprachen und Sprachprüfungen  
Integration und Einbürgerung  
Kultur – Gestalten

## Pädagogische Mitarbeiterin

### Stefanie Ohle

Zimmer 008  
Telefon 09631 88-738  
E-Mail [stefanie.ohle@tirschenreuth.de](mailto:stefanie.ohle@tirschenreuth.de)

## Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Gesellschaft: Umweltbildung / Verbraucherfragen  
Gesellschaft: Ökonomie / Recht / Finanzen  
Beruf – Karriere, Firmenschulungen  
Grundbildung – Alphabetisierung

## Öffnungszeiten

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

## Anmeldung und Verwaltung

### Carina Koller

Zimmer 004  
Telefon 09631 88-428  
E-Mail [carina.koller@tirschenreuth.de](mailto:carina.koller@tirschenreuth.de)

### Manuela von Podewils

Zimmer 004  
Telefon 09631 88-428  
E-Mail [manuela.podewils@tirschenreuth.de](mailto:manuela.podewils@tirschenreuth.de)

### Gabi Schertler

Zimmer 005  
Telefon 09631 88-205  
E-Mail [gabi.schertler@tirschenreuth.de](mailto:gabi.schertler@tirschenreuth.de)

## Mitarbeiterin im Bereich Gesundheit

### Silvia Scharnagl

Zimmer 003  
Telefon 09631 88-238  
E-Mail [silvia.scharnagl@tirschenreuth.de](mailto:silvia.scharnagl@tirschenreuth.de)

## Mitarbeiterinnen im Bereich Deutsch/Integration

### Bettina Kunz

Zimmer 006  
Telefon 09631 88-235  
E-Mail [bettina.kunz@tirschenreuth.de](mailto:bettina.kunz@tirschenreuth.de)

### Anja Schieder

Zimmer 010  
Telefon 09631 88-362  
E-Mail [anja.schieder@tirschenreuth.de](mailto:anja.schieder@tirschenreuth.de)

### Kristina Schlicht

Zimmer 010  
Telefon 09631 88-410  
E-Mail [kristina.schlicht@tirschenreuth.de](mailto:kristina.schlicht@tirschenreuth.de)



Wir sind gerne für Sie da (von links) Silvia Scharnagl, Stefanie Ohle, Bettina Kunz, Kristina Schlicht, Manuela von Podewils, Angelika Schraml, Iwona Schultes, Carina Koller, Anja Schieder, Gabi Schertler



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	10
Umweltbildung / Verbraucherfragen	11
Ökonomie / Recht / Finanzen	16
Astronomie / Sternwarte	18
Studienfahrten / Reisen	20



### **BERUF – KARRIERE** 27

Naturwissenschaft / Technik	28
EDV / Multimedia	30
Buchführung / Rechnungswesen	37
Rhetorik / Kommunikation	41
Berufssprachkurse	46
Firmenschulungen	47



### **GRUNDBILDUNG** 49

Prüfungsvorbereitung	50
Alphabetisierung	51



### **SPRACHEN** 53

Allgemeine Hinweise	54
Englisch	57
Französisch	61
Italienisch	62
Spanisch	64
Tschechisch	65
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	67



### **GESUNDHEIT** 71

Fitness / Bewegung	72
Tanz	79
Medizinische Gymnastik / Prävention	81
Entspannung / Stressbewältigung	83
Pädagogik / Familie / Psychologie	87
Ernährung / Essen und Trinken	89
Erkrankungen / Heilmethoden	92
Gesundheitspflege / Kosmetik	95



### **KULTUR – GESTALTEN** 97

Plastisches Gestalten / Töpfern	98
Handwerk / Kunsthandwerk	98
Instrumente und Musik	101

## AUSSENSTELLEN

103

Bad Neualbenreuth	104
Bärnau	105
Brand	106
Ebnath	107
Erbendorf	108
Falkenberg	114
Friedenfels	115
Fuchsmühl	116
Immenreuth	117
Kastl	118
Kemnath	118
Konnnersreuth	123
Krummennaab	126
Kulmain	127
Leonberg	128
Mähring	129
Mitterteich	130
Neusorg	137
Pechbrunn	138
Plößberg	139
Pullenreuth	140
Reuth	141
Waldershof	142
Waldsassen	146
Wiesau	149

## SERVICE

152

Ferienkalender 2025/2026	152
Anzeigen-Preisrätzel	153
Merkzettel	154
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	155
Datenschutzerklärung	156
Anmeldeformular	157

## IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Angelika Schraml
Auflage	11.000 Stück
Titelbilder	Stadt Erbendorf
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.

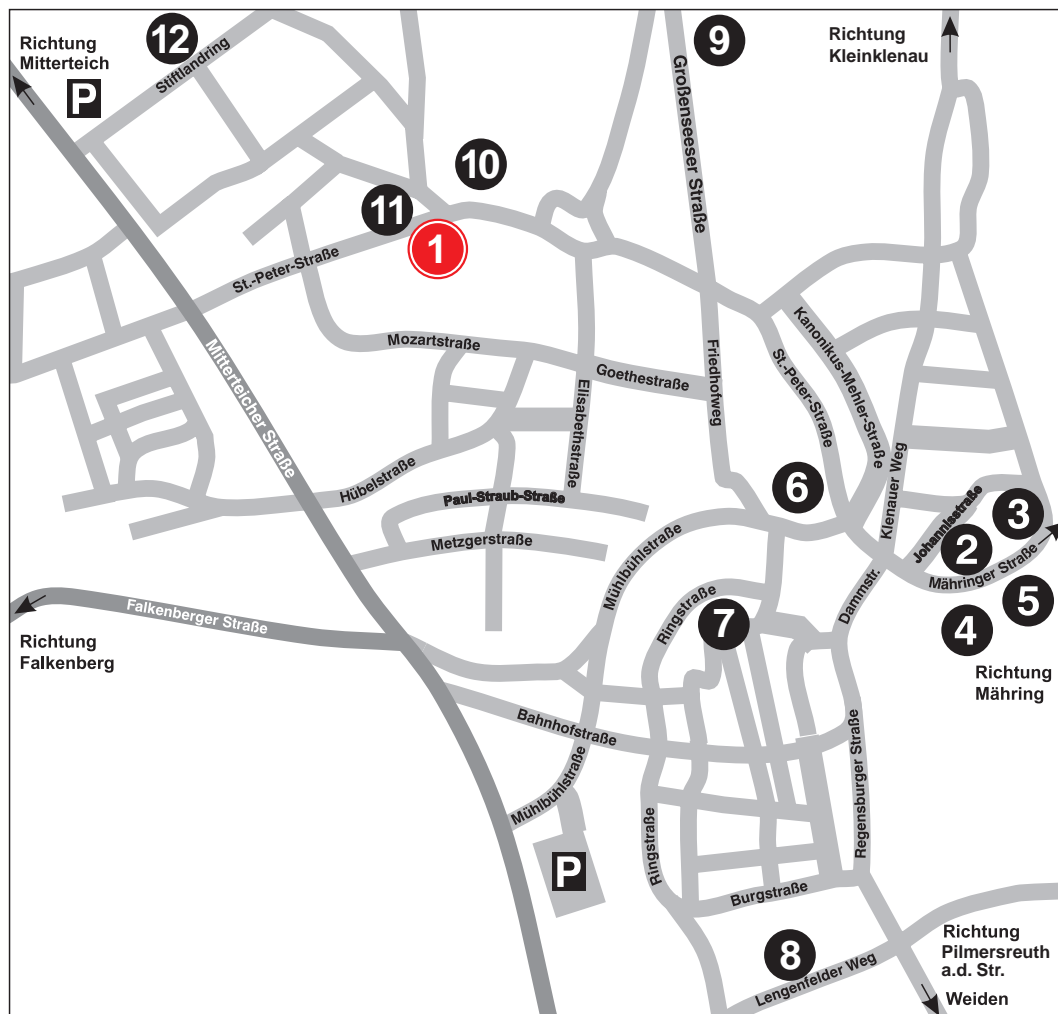
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung 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, Stiftlandring 1





Oberpfälzer Wald

*Ausflugsziel gesucht?*



## Glücksmoment gefunden!

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

**[www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)**





# Gesellschaft

Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth .....	8
Politische Bildung .....	9
Geschichte / Heimatkunde.....	10
Umweltbildung / Verbraucherfragen.....	11
Ökonomie / Recht / Finanzen .....	16
Astronomie / Sternwarte .....	18
Studienfahrten / Reisen .....	20



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](http://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





## DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



In Kooperation mit dem  
„Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“

### 25-A0001

#### Andere Wege in der Landwirtschaft im Landkreis: Chancen – Risiken – Perspektiven

Christina Ponader / Friedrich Wölfl

Unsere Landwirtschaft sieht sich ständig neuen Herausforderungen gegenüber. Die „Demokratie-Werkstatt“ geht diesmal solchen Veränderungen nach. Im Landwirtschaftsamt lassen wir uns zu Beginn über die Situation unserer Bauern informieren: Wie steht es bei uns um die traditionelle und die biologische Landwirtschaft? Wie verändern sich die Absatzmöglichkeiten? Welche Rolle spielen Natur- und Artenschutz oder Tierwohl? Wie unterschiedlich reagieren Landwirte auf neue Anforderungen? Was versteht man unter „sozialer Landwirtschaft“? Gibt es Wünsche an die Politik?

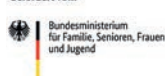
Danach fahren wir mit dem Bus zu einem besonderen Hof in der Nähe von Waldsassen. Seit einigen Jahren geht dort eine Familie einen ungewöhnlichen Weg. Sie hat sich als „Nutztier-Arche“ der Zucht einiger vom Aussterben bedrohter Nutztierassen verschrieben. Bei einer Führung (barrierefrei) treffen wir auf Urschweine, Lamas, Ziegen, Alpakas, Strauße und Fuchsschafe und lassen uns über Aufzucht, Haltung und Vermarktung informieren. Beim anschließenden kleinen Imbiss im Hof-Café können wir nachfragen: Wie funktioniert dieses ungewöhnliche Modell?

Sa, 25.04.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Tirschenreuth, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten / 10,00 € (ermäßigt 7,50 €) inkl. kleiner Imbiss

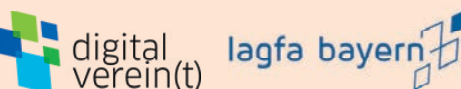
Förderung beim Bundesprogramm „Demokratie leben“ ist angedacht.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Bayerisches Staatsministerium  
für Digitales



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

Die Freiwilligen-Agentur des Landkreises Tirschenreuth (ehemals Ehrenamtsbörse) und die vhs des Landkreises Tirschenreuth wollen gemeinsam eben diese Unterstützung anbieten. Unsere Fortbildungsreihe für Vereine, Verbände und Einrichtungen soll auch 2025/2026 weitergehen.

Geplant sind wieder kostenlose Online-Veranstaltungen in Kooperation mit „digital verein(t)“, außerdem eine Reihe von Präsenz-Terminen zu verschiedenen Themenschwerpunkten, wie z. B. Marketing im Verein. Alle Veranstaltungen werden auf der Internetseite der Freiwilligen-Agentur und der vhs bekannt gegeben.

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.



cloud

Das Online-Netzwerk  
der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)



**25-A0011****Inklusiver Freiwilligentag  
im Landkreis Tirschenreuth:  
Garten-Aktionstag für alle****Christina Ponader**

Das machen wir in der Gartengruppe: Gartenpflege, neue Leute kennenlernen und Spaß haben, Austausch über die Weiterentwicklung des Gartens.

Alle sind herzlich eingeladen – ob mit oder ohne Behinderung, mit oder ohne Migrationserfahrung, mit und ohne gärtnerische Kenntnisse. Wir finden für jede und jeden etwas Passendes zu tun.

Für Verpflegung ist gesorgt.

Die Gartengruppe findet immer in Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein und der Marktgemeinde Konnersreuth statt.

Anmeldung bei Christina Ponader, Inklusion im Engagement, E- Mail: [info@inklusion-tirschenreuth.de](mailto:info@inklusion-tirschenreuth.de)  
Mitbringen: Gartenhandschuhe und gute Laune

Sa, 11.10.2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Konnersreuth, Resl-Garten (Waldsassener Straße 4), eingeschränkt barrierefrei für Menschen mit Geh-Behinderung / kostenlos

Förderung der Freiwilligentage durch die IAGFA Bayern und das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

**Geschichte / Heimatkunde****25-A1001****Einführung Regionales OberpfalzWiki  
Online-Veranstaltung****Dieter Kohl**

Das OberpfalzWiki ist ein sogenanntes RegioWiki. Was ist ein RegioWiki? Ein RegioWiki ist so etwas wie eine Wikipedia für eine bestimmte Region. Das OberpfalzWiki ist also ein Online-Lexikon für die Oberpfalz.

Das OberpfalzWiki wurde am 11. Januar 2025 durch Staatsminister Albert Füracker freigeschaltet. Erreichbar ist es unter <https://www.oberpfalzwiki.de> oder kurz [oberpfalzwiki.de](https://www.oberpfalzwiki.de).

Dieter Kohl von den Oberpfälzer Volksmusikfreunden hilft bei dieser Schulung allen Interessierten, die Autor im OberpfalzWiki werden wollen, bei den ersten Schritten.

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 „BigBlueButton“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 10 Minuten vor Beginn einloggen.

Di, 07.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Online – vhs cloud

kostenlos – Anmeldung erforderlich!

**25-A1002****„Sagenhaftes Prag“  
Geschichten aus der Goldenen Stadt****Rainer J. Christoph**

Seit Jahrtausenden erzählt man in Prag zauberhafte, geheimnisvolle und romantische Sagen. Wie in kaum einer anderen Stadt in Europa begegnen wir darin Kaisern und Königen, Heiligen und Ketzern. Mit diesem Vortrag machen wir – begleitet von Bildern – einen Spaziergang durch die Goldene Stadt.

Bei Stadtführungen ist meist wenig Zeit für diese Geschichten und bei einer großen Teilnehmerzahl würden die Geschichten untergehen. Der Vortrag ist daher eine Ergänzung zu unseren Exkursionen und bietet auch Prag-Freunden, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, eine Gelegenheit, ohne große Anstrengungen die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen zu lernen.

Do, 15.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7),

Sitzungssaal, 1. Stock / 5,00 €

Anmeldung erwünscht

**25-A1003****Der Hundertjährige Kalender –  
eine historische Wettervorhersage  
aus dem Orden der Zisterzienser****Antje Grüner / Martina Zanner**

Der Hundertjährige Kalender ist eine Zusammenstellung von Wettervorhersagen. Er wurde im 17. Jahrhundert von Zisterzienserabt Mauritius Knauer (\* 1613 oder 1614 / † 1664) verfasst. Dieser sollte ihm und seinen Mönchen ermöglichen, das Wetter vorherzusagen und so die klösterliche Landwirtschaft zu optimieren.

Obwohl der Hundertjährige Kalender keine verlässliche Wettervorhersage liefert, ist er ein interessantes Beispiel für historische Wettervorhersagen und die damaligen Vorstellungen über den Einfluss der Himmelskörper auf das Wetter. Der Kalender wird auch heute noch fortgeschrieben und in verschiedenen Bauernkalendern abgedruckt, obwohl die moderne Meteorologie keine wissenschaftliche Grundlage für die Vorhersagen sieht.

Im Vortrag stellt Martina Zanner, Projektmanagerin Europäisches Kulturerbesiegel, zunächst den Hundertjährigen Kalender von Abt Mauritius Knauer vor. Anschließend geht die Projektmanagerin der Öko-Modellregion Antje Grüner auf die Bedeutung des Kalenders für die ökologische Agrarwirtschaft ein.

Mi, 28.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7),

Sitzungssaal, 1. Stock

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht

In Zusammenarbeit  
mit der IKom Stiftland







Obst.  
Holz.  
Wasser.



**NATURPARK  
STEINWALD**

### Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Naturpark Steinwald verbindet grundlegende Fakten zu den Themen Klima, Ökologie und Umwelt mit praktischen Beispielen, die in unserer unmittelbaren Umgebung stattfinden.

Die Termine sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und greifen thematisch ineinander, doch jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Jetzt mitmachen – die Natur genießen, verstehen und bewahren! Für uns und kommende Generationen.

Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



### 25-A2201

#### Streuobstverwertung

**Cornelia Greiner / Michael Wildenauer**

Nach einem kurzen Einführungsteil zu den Themen Streuobst und Sortenkunde von heimischen Streuobst- und Wildobstbeständen geht es auch gleich frisch ans Werk. Zunächst können sich die Teilnehmenden bei Interesse direkt selbst der Bestimmung einiger Sorten widmen oder direkt mit der Verarbeitung des Obstes beginnen. Alle Lebensmittel, die wir brauchen, stammen aus dem Bioladen Schwammerl und werden nach der Herstellung sofort gemeinschaftlich vor Ort verzehrt. Bringen Sie also gerne Hunger und auch verschleißbare Gefäße mit, falls Speisen übrigbleiben sollten. Anschließend gibt es für zu Hause auch noch ein kleines Souvenir, das wir ebenfalls an diesem Tag selbst herstellen werden.

Sa, 27.09.2025, 12.00 – 16.00 Uhr  
Erbendorf, Bioladen Schwammerl  
(Unterer Markt 5) / 5,00 €

**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.

### 25-A2202

#### Heckenpflege und Streuobstpflanzung

**Cornelia Greiner**

Was ist eigentlich eine Hecke im naturschutzfachlichen Sinn und kann ich so etwas auch in meinem Garten pflanzen? Oder ist mein Garten dafür eh viel zu klein? All diese Fragen und noch viele mehr werden an diesem Tag beantwortet. Darüber hinaus gibt Ihnen die Naturpark-Rangerin einen Einblick in die sachgemäße Pflege einer naturnahen Hecke sowie zahlreiche Tipps zu passenden Baum- und Straucharten und der Pflanzung von Streuobstbäumen.

Jeder darf auch hier wieder selbst mit anpacken und das erlernte Wissen gerne auch zu Hause anwenden und weitergeben.

#### Kursinhalte

- Korrekte Heckenpflege in Theorie und Praxis
- Vorstellung von notwendiger persönlicher Schutzausrüstung (PSA)
- Sachgemäße Obstbaumpflanzung mit Tipps zur weiteren Pflege
- Umsetzungsempfehlungen für (kleinere) Gartenflächen
- Vorstellung verschiedener Heckentypen

Wir treffen uns am Marktplatz in Wiesau und fahren anschließend gemeinsam zum Veranstaltungsort: (<https://maps.app.goo.gl/Fhj6MriQa7gWBv5s9>)

Sa, 29.11.2025, 10.00 – 14.00 Uhr  
Wiesau, Treffpunkt: Marktplatz  
(Marktplatz 10) / 5,00 €

### 25-A2203

#### Obstbaumschnitt

**Cornelia Greiner**

Jeder, der einen eigenen Obstbaum im Garten hat, kennt es: Der Baum will nicht so richtig wachsen oder wächst viel zu heftig. Mal bildet er keine Früchte aus, mal so viele, dass die Äste abbrechen. Wie durch Obstbaumschnitt gezielt all diesen Problemen entgegengewirkt werden kann, möchten wir Ihnen innerhalb dieser Veranstaltung gerne zeigen. Auch falls Sie selbst keinen eigenen Obstbaum haben oder sich bisher nur noch nicht getraut haben ein Bäumchen anzupflanzen, sind Sie herzlich willkommen. Es ist nie zu spät sich zu informieren und mit dem „Garteln“ zu starten. Die Naturpark-Rangerin ermutigt alle Teilnehmenden, Fragen zu stellen. Sollte eine Antwort nicht sofort möglich sein, wird sie zeitnah nachgereicht.

#### Kursinhalte

- Korrekter Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis
- Vorstellung von Werkzeugen & Ausrüstung für den Obstbaumschnitt
- Wichtige Hinweise zu Obstbäumen allgemein

Wir treffen uns in Fuchsmühl an der Waldstraße und fahren anschließend gemeinsam zum Veranstaltungsort: Streuobstwiese am WaldErlebnispfad (<https://maps.app.goo.gl/1F5RdUPqJcxAuGx8>)

Sa, 28.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr  
Fuchsmühl, Treffpunkt Parkplatz Walderlebnispfad  
(Waldstraße) / 5,00 €

**25-A2204****Tiere im Garten – Winterquartiere und Nisthilfen bauen****Cornelia Greiner**

Für viele heimische Gartentiere beginnt nun die herausfordernde Winterzeit. Da geeignete, frostfreie Unterschlüpfen in unserer modernen Landschaft oft fehlen, sind sie auf unsere Unterstützung angewiesen.

Die Naturpark-Rangerin vermittelt praxisnahe Anleitungen zur Hilfe für verschiedene Tierarten – sei es durch Überwinterungshilfen oder Nisthilfen für Frühjahr und Sommer. Zwei Modelle werden im Kurs gemeinsam gebaut. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden hilfreiche Hintergrundinformationen sowie weitere Vorschläge zur Umsetzung.

**Kursinhalte**

- Überwinterungsstrategien heimischer Wildtiere
- Praktische Tipps zur Gestaltung tierfreundlicher Rückzugsorte
- Gemeinsamer Bau einer Nisthilfe oder eines Winterquartiers

Mo, 27.10.2025, 17.00 – 19.00 Uhr

Erbendorf, Infostelle Grenzmühle

(Grenzmühle 3) / 5,00 €

**25-A2205****Papierschöpfen – Rohstoffe selbst upcyclen****Cornelia Greiner / Elisabeth Frank**

Trotz Bürokratieabbau und Digitalisierung nimmt unser Papierkonsum immer weiter zu. Wieso das so ist und was wir im Einzelnen dagegen tun können, das möchten wir Ihnen im Rahmen dieses Termins vorstellen. Wie in allen Veranstaltungen dieser Reihe gibt es auch hier ein praktisches Angebot um selbst etwas gegen

die Papierverschwendung zu unternehmen und gleichzeitig noch ein cooles Geschenk selbst herzustellen!

**Kursinhalte**

- Hintergrundwissen zum Thema Rohstoff Holz & Papierproduktion
- Herstellung eines eigenen Notizheftes aus Altpapier

Di, 27.01.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Fuchsmühl, Geschäftsstelle Naturpark Steinwald

(Marienstraße 41) / 5,00 €

**25-A2206****Natürlich bauen – Totholzstrukturen & ökologische Gartengrenzen****Cornelia Greiner**

Warum liegt eigentlich Totholz im Wald oder im Garten – und welchen Wert hat es wirklich? Die Mitarbeiterinnen des Naturparks Steinwald beleuchten das Spannungsfeld zwischen Holznutzung und dem ökologischen Nutzen von Totholz.

Im praktischen Teil erstellen die Teilnehmenden eine Beet-Einfassung aus (Tot)Holz, die sowohl funktional als auch naturnah ist. Die Ergebnisse können mit nach Hause genommen und individuell genutzt werden. Ein Rundgang durch den Kreislehrgarten zeigt weitere kreative Einsatzmöglichkeiten von Holz jenseits des Brennholzes.

**Kursinhalte**

- Totholz und seine ökologische Bedeutung
- Konflikte zwischen Nutzung und Naturschutz
- Holz im Garten – natürlich und nachhaltig
- Bau einer Beet-Einfassung aus (Tot)Holz

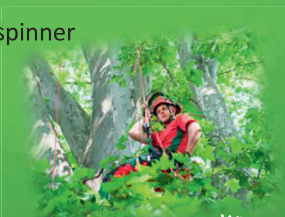
Do, 28.05.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Mitterteich, Kreislehrgarten (An der Wehrpoint) / 5,00 €

## Die MR Stiftland GmbH...

...ist ihr Ansprechpartner für:

- Baumpflege und –fällung inkl. Wurzelstockfräsen
- Baumkontrolle
- Obstbaumschnitt
- Hecken- und Sträucherschnitt
- Grün- und Pflanzflächenpflege und Neuanlage
- Unkrautvernichtung per Hand oder mit Heißwassertechnik
- Entfernung von Eichenprozessionsspinner
- Entfernung von Riesenbärenklau
- Winterdienst
- Umzüge + Entrümpelung
- Verhinderungs- und Entlastungspflege



**Gleich informieren:**  
MR Stiftland GmbH  
St.-Peter-Str. 33c,  
95643 Tirschenreuth

09631/60022-50  
[www.maschinenring-stiftland.de](http://www.maschinenring-stiftland.de)

## 25-A2207

### Wasser schützen – Zukunft gestalten

**Cornelia Greiner / Elisabeth Frank**

Wasserknappheit, Dürren & Starkregen – beängstigende Phänomene, denen man schutzlos ausgeliefert ist? Nicht ganz!

In dieser Kurseinheit zeigen die Mitarbeiterinnen des Naturparks Steinwald, wie man mit vergleichsweise geringem Aufwand und moderaten finanziellen Mitteln aktiv gegen diese Herausforderungen vorgehen kann – direkt vor der eigenen Haustür. Wer die Lösungen teilt, etwa in der Nachbarschaft oder beim nächsten Stammtisch, trägt dazu bei, dass noch mehr Menschen ins Handeln kommen.

Erleben Sie, wie sich mit einfachen Mitteln und gezielter Förderung nachhaltige Maßnahmen ergreifen lassen – für sich selbst und für kommende Generationen.

Fr, 27.02.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Fuchsmühl, Geschäftsstelle Naturpark Steinwald (Marienstraße 41) / 5,00 €

## 25-A2208

### Wie helfe ich Tieren im Garten?

**Cornelia Greiner**

Auch im Sommer lässt sich viel für das Wohl heimischer Tiere im Garten tun. Die Naturpark-Rangerin zeigt einfache und wirkungsvolle Maßnahmen, die sich auf dem Balkon, im Hinterhof oder im Garten umsetzen lassen.

Gerade in den warmen Monaten wird Wasser für Vögel, Kleinsäuger und Insekten zur knappen Ressource – und dennoch ist es für jedes Lebewesen lebenswichtig. Schon mit kleinen Hilfen kann man Großes bewirken.

Am Kurstag werden vor Ort praxisnahe Beispiele vorgestellt und gemeinsam kreative Lösungen gestaltet, die direkt mit nach Hause genommen und genutzt werden können.

Ziel des Kurses ist es, neue Ideen zu entdecken, praktische Tipps zu erhalten und aktiv zum Schutz unserer tierischen Mitbewohner beizutragen.

Mo, 27.04.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Waldershof, Stadtpark (Walbenreuther Straße) / 5,00 €

## 25-A2209

### Wasserrückhalt in der Landschaft - Moore

**Cornelia Greiner**

Zum Abschluss unserer Veranstaltungsreihe widmen wir uns einem aktuellen und oft unterschätzten Thema: den Mooren.

Doch was haben Moore eigentlich mit unseren Obstgärten und Wasserthemen zu tun – und warum sind sie von so großer Bedeutung? Diesen Fragen gehen wir bei einer kleinen Exkursion in den Steinwald auf den Grund. Vor Ort entdecken wir ein echtes Moor und präsentieren das neue „Mobile Moor“ – ein interaktives Schauobjekt, das anschaulich über die Vielfalt und ökologische Relevanz dieser besonderen Landschaftsform informiert.

Zum gemütlichen Ausklang laden wir anschließend zu einer gemeinsamen Brotzeit im Waldhaus ein – mit Zeit für Austausch, Rückblick und neue Impulse.

Sa, 27.06.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Erbendorf, Wanderparkplatz Pfaben / 5,00

## 25-A2001

### Erste Hilfe für Hundebesitzer - Wissen, das Leben rettet!

**Ilona Wittke**

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

Der Kurs behandelt Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schocksymptome und wichtige Notfälle wie Hitzschlag, Vergiftungen (inkl. Giftködern), Magendrehung und Verletzungen. Sie erfahren, woran man Alarmzeichen erkennt und wie man sofort reagiert. Sie üben das Anlegen von Verbänden und den sicheren Umgang mit dem Hund (z. B. Maulschlaufe). Die Dozentin zeigt alle Handgriffe live an ihrem Hund. Eine Notfallapotheke wird ebenfalls vorgestellt. Bitte bringen Sie keine eigenen Hunde mit, um Stress zu vermeiden.

Egal, ob frisch gebackener Hundebesitzer oder erfahrener Hundefreund – dieser Kurs macht Sie im Notfall sicherer und souveräner.

Sa, 18.10.2025, 09.00 – 12.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 23,00 € (inkl. 3,00 € Spende an Tierheim Tirschenreuth)

### Erste Hilfe für Hundebesitzer

**Ilona Wittke**

siehe Außenstelle Erbdorf

## 25-A2002

### Wellness für Ihre Zimmerpflanzen

**Nadine Müller**

Zimmerpflanzen bringen nicht nur Grün ins Zuhause, sondern fördern auch das Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für gesunde Pflanzen: von der Auswahl geeigneter Arten über das richtige Gießen und Düngen bis hin zum idealen Zeitpunkt fürs Umtopfen oder Teilen. Sie erfahren, welche Substrate sich wofür eignen, besprechen mitgebrachte Pflanzen (auch Orchideen) und werden anschließend selbst aktiv: gemeinsam umtopfen, Erfahrungen austauschen – und zum Schluss können Stecklinge und Ableger getauscht werden. Ein Kurs, der Theorie und Praxis grün verbindet.

Mitbringen: Zimmerpflanzen, geeignete Pflanzgefäße, Zeitung, Schaufel, altes Messer

Mi, 25.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Stiftland-Gymnasium, Werkraum / 13,00 € davon Materialbeitrag für Substrat 1€

### Wellness für Ihre Zimmerpflanzen

**Nadine Müller**

siehe Außenstelle Waldsassen

backhaus-kutzer.de



# KOMM INS #BACKHAUSKUTZERTEAM

↳ Davon profitierst du bei uns:



**KUTZERAKADEMIE  
SCHULUNGEN UND  
TRAINING**



**AUFSTIEGS- UND  
KARRIERE-  
PERSPEKTIVEN**



**STRUKTURIERTE  
EINARBEITUNG**  
auch für Quereinsteiger

*außerdem ...*

... erhältst du großzügige **Mitarbeiterrabatte**,  
eine **faire Bezahlung**, die **Übernahme der Kosten für  
das Waschen** deiner Arbeitskleidung, eine **betriebliche  
Altersvorsorge** sowie **vermögenswirksame Leistungen**  
und vieles mehr.



**JETZT  
BEWERBEN!**

Alle Informationen sowie unsere  
offenen Stellen findest du unter:  
**karriere-bei-kutzer.de**





## 25-A2003

### Natürliche Insektenabwehr mit ätherischen Ölen

Anita Vetter

Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen lästige Insekten vertreiben? Ja, das geht - sogar Zecken meiden Düfte, an denen wir Gefallen finden! In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen im Umgang mit ätherischen Ölen und deren Wirkung besprochen und im Anschluss wird ein Anti-Insekten-Spray selbst hergestellt.

Do, 16.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 24,30 €  
davon Materialbeitrag: 12,00 €

### Autoduft mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen

Anita Vetter

siehe Außenstelle Waldsassen

### Raumspray - mit ätherischen Ölen gegen dicke Luft

Anita Vetter

siehe Außenstelle Waldsassen



## 25-A2004

### Weg von Öl und Gas - Öl- und Gasheizungen vor dem Aus?

Yusuf Gökcel / Corinna Loewert

Ob Neubau oder Altbausanierung – die Wahl des Heizsystems ist entscheidend. Viele Eigentümer können durch eine Heizungsmodernisierung zur Energiewende beitragen, zumal sie meist wirtschaftlich sinnvoll ist. Ab dem 01.01.2024 verlangt das Gebäudeenergiegesetz (GEG), dass 65 % des Heizwärmebedarfs durch erneuerbare Energien gedeckt werden – reine Öl- oder Gasheizungen sind dann nicht mehr zulässig. Fördermittel über die Bundesförderung effiziente Gebäude (BEG) können dabei helfen. Im Vortrag werden Wärmepumpen, Biomassekessel, Solarenergie, Nah- und Fernwärme sowie Hybridlösungen vorgestellt. Die Veranstaltung richtet sich an Bauwillige und Eigentümer und informiert über kostenlose oder sehr kostengünstige Beratungsmöglichkeiten durch das etz Nordoberpfalz in Kooperation mit der VZ Energieberatung als Vor-Ort-Beratung mit den Themen Gebäude, Heizungstausch und Photovoltaik.

Di, 03.03.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 1A (Mähringer Straße 7),  
Sitzungssaal, 1. Stock  
Eintritt frei - Anmeldung erforderlich!  
*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*



## Ü20-PV – Was mache ich mit meiner 20 Jahre alten PV?

Corinna Loewert, Yusuf Gökcel

siehe Außenstelle Kemnath



### Online-Vorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

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

Anmeldung direkt über die Homepage der Verbraucherzentrale Bayern:

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



**25-A3001****Generationenberatung:****Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!****Dr. Mariya Ransberger**

Jeder von uns kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Niemand ist gefeit. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehegatten und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren.

Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas ungeregelt bleibt – diese und andere Fragen werden im angebotenen Seminar eingehend besprochen. Das Ziel des Seminars ist die erste Orientierung rund um die Fragen zur Vollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament.

Do, 11.12.2025, 18.30 – 20.45 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 18,00 €

**Generationenberatung:****Erst vorsorgen dann das Leben genießen****Mariya Ransberger**

siehe Außenstellen Erbdorf und Mitterteich

**25-A3002****Steuern sparen als Arbeitnehmer****mit Haus- und Grundbesitz****Bianca Übelacker**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2025 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben. Die Kursleiterin gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Di, 24.03.2026, 19.00 – 21.15 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 17,10 €

**Steuern sparen als Arbeitnehmer****mit Haus- und Grundbesitz****Bianca Übelacker**

siehe Außenstelle Erbdorf

**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.**

**ONLINE-KURSE**

Online-Lernen erfordert Offenheit für neue Formate – denn direkte Interaktion, Mimik und Gestik sind nur begrenzt erlebbar. Gleichzeitig bietet E-Learning klare Vorteile: keine Anfahrt, kein Zeitdruck und ein flexibles Lerntempo. So lässt sich Wissen effizient und individuell in den Alltag integrieren – entspannt, zeitsparend und ortsunabhängig.

**25-A3003****Richtig investieren in Aktien und ETFs****Online-Kurs****Hartmut Nehme**

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

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

Zielgruppe: Einsteiger

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer

Sa, 15.11.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

**25-A3004****Neue Trends in der Geldanlage****Online-Kurs****Hartmut Nehme**

Die Bedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich deutlich verändert: Banken schließen Filialen, fokussieren ihre Beratung auf vermögende Kunden und geben Negativzinsen weiter. Gleichzeitig stieg nach der Corona-Krise die Inflation. Professionelle Beratung ist teuer und schmälert die ohnehin geringen Erträge traditioneller Anlageformen.

In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie neue Technologien, digitale Dienste und innovative Investmentstrategien Ihre Ertragschancen verbessern können. Von ETFs über Robo-Advisors bis hin zu nachhaltiger Geldanlage – Sie erhalten einen kompakten Überblick über moderne Möglichkeiten und deren Vor- und Nachteile.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten vor der Veranstaltung eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Kurs teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

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

Mo, 09.02.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

## 25-A3005

### Investieren in Kryptowährungen

#### Online-Kurs

##### Hartmut Nehme

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

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

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

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

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. 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, 23.02.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

## 25-A3006

### Kein Bock auf Geldsorgen?

#### Online-Kurs

##### Matthias Dahms

Finanzen sind kompliziert, trocken und nur was für Experten? Von wegen! Dieses interaktive Online-Seminar zeigt dir, wie du dein Geld clever nutzt, sinnvoll sparst und langfristig Vermögen aufbaust – alltagstauglich, verständlich und ganz ohne langweilige Theorie. Du lernst, wie du mit deinem Einkommen geschickt umgehst, typische Finanzfehler vermeidest und dein Geld durch smarte Investments für dich arbeiten lässt. Die praxisnahen Tipps sind leicht verständlich und sofort umsetzbar – egal, ob du ganz am Anfang stehst oder dein Wissen vertiefen willst.

Dozent ist Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom und Bankkaufmann. Er investiert seit vielen Jahren erfolgreich in Aktien und Immobilien und bezeichnet sich selbst als „sicherheitsorientierten Rendite-Finder“. Er zeigt Ihnen, wie auch Sie mit cleveren Strategien mehr aus Ihrem Geld machen können.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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, 19.06.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online / 70,00 €



## Bäckerei – Der kleine Brunner

Inh.: Thomas Sladky

Luitpoldplatz 4

95643 Tirschenreuth



Tel.: 09631/ 1638

Fax: 09631/ 1061

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

24  
a





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

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

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

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

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

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

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

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

Termine und Themen siehe [www.sternwarte-tirschenreuth.de](http://www.sternwarte-tirschenreuth.de) und [www.vhs-tirschenreuth.de](http://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](mailto:info@sternwarte-tirschenreuth.de)

Info-Telefon: 09631/600163 (Ansage)



#### Programm ab September 2025

- 05.09.2025 Peterchens Mondfahrt ★
- 12.09.2025 Gravitationswellen  
Sie existieren wirklich!
- 19.09.2025 Saturn – Herr der Ringe
- 26.09.2025 Der Fernrohrführerschein
- 03.10.2025 Peterchens Mondfahrt ★
- 10.10.2025 Das äußere Sonnensystem
- 17.10.2025 Der Sternhimmel im Herbst
- 31.10.2025 Peterchens Mondfahrt ★
- 07.11.2025 Kauf Tipps für Teleskope –  
Weihnachten naht!
- 14.11.2025 Wie weit ist es zu den Sternen?
- 28.11.2025 Der Sternhimmel im Winter
- 05.12.2025 Peterchens Mondfahrt ★
- 12.12.2025 Jupiter – König der Planeten
- 19.12.2025 Was war der Stern von Bethlehem?

★ Tipp für Familien



## 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](mailto:info@haus-der-waesche.de) • [www.haus-der-waesche.de](http://www.haus-der-waesche.de)





## Studienfahrten / Reisen

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

**Andere Wege in der Landwirtschaft im Landkreis:****Chancen – Risiken – Perspektiven****Christina Ponader / Friedrich Wölfl**

siehe Gesellschaft, Politische Bildung

**25-A6101****Stadt Nepomuk und Schloss Lnáře****Rainer J. Christoph**

Das erste Ziel dieser Studienfahrt ist das Schloss Lnáře (deutsch: Schlüsselburg) im Südwesten Böhmens. Es wurde im 17. Jahrhundert am Platz einer ursprünglich gotischen Festung im frühbarocken Stil erbaut. Seit den 1970-Jahren wurde es vollständig renoviert und diente bis Anfang der 1990-er Jahre als Bildungszentrum für Mitarbeiter der tschechischen Regierung. Seit 1999 ist das Schloss mit seinen Wand- und Deckenfresken für die Öffentlichkeit zugänglich. Es ist umgeben von Teichen und einem großen Englischen Park.

Am Nachmittag steht der Wallfahrtsort Nepomuk (deutsch: Pomuk) auf dem Programm, die Partnerstadt von Kemnath. Das ursprüngliche Zisterzienser-kloster wurde bereits im 12. Jahrhundert von Ebrach aus gegründet. Bei einer Stadtführung lernen wir die Kirche des hl. Johannes von Nepomuk, das Nepomuk-Museum und die Ruine des ehemaligen Zisterzienser-klosters kennen.

Mi, 08.10.2025, 07.00 – 19.30 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 52,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

**25-A6102****Zum Heiligen Bezirk nach Ostrov****und Kurbad Klösterle****Rainer J. Christoph**

Diese Studienfahrt führt zunächst nach Ostrov nad Ohří (Schlackenwerth an der Eger), etwa 10 km von Karlsbad entfernt. Der historische Stadtkern wurde 1992 zur städtischen Denkmalschutzzone erklärt. Bei einer Führung lernen wir die Anlage des ehemaligen Piaristenklosters Ostrov kennen. Bei schönem Wetter lädt das Ortszentrum mit dem Schloss und dem Schlosspark zu einem Spaziergang ein.

Nach einer Mittagspause erkunden wir das malerische Kurbad Klášterec nad Ohří (Klösterle an der Eger), das vom Schloss Klášterec (Klösterle) überragt wird. Dabei besichtigen wir das Schloss, die Trinitätskirche und das frühbarocke Sommerschloss Sala terrena mit Terrasse und Arkadengang.

Do, 16.04.2026, 08.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 49,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf,

Mitterteich und Waldsassen

70

# Die ganze Welt des Wohnens



# Gleißner

WOHNEN ERLEBEN



Montag – Freitag 9:30–18:00 Uhr | Samstag 9:30–16:00 Uhr



Telefon: (09631) 604-0



Ernst Gleißner GmbH &amp; Co. KG | Einsteinstraße 2 | 95643 Tirschenreuth

An der B15

Die ganze Welt des Wohnens in Tirschenreuth-Süd

[www.gleissner-wohnen.de](http://www.gleissner-wohnen.de)

## 25-A6103

### Kulturstadt Weimar – Klassik trifft Bauhaus

Heike Hottner

Weimar ist eine kulturhistorische Stadt in Thüringen. Sie ist für die Epoche der Weimarer Klassik bekannt, einer humanistisch-kulturellen Bewegung. Aber auch politisch spielte Weimar eine bedeutende Rolle. Zu den bekanntesten Einwohnern zählen Goethe und Schiller, denen ein Denkmal vor dem Nationaltheater gewidmet ist.

Bei einer Stadtführung erleben Sie das historische Weimar. Sie lernen interessante Orte kennen, sehen eine faszinierende Architektur und erfahren, welche weltberühmten Persönlichkeiten in Weimar lebten.

Am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, den einzigartigen Rokosaal in der Anna Amalia Bibliothek zu besichtigen, der 1998 zum UNESCO Welterbe ernannt wurde und nach dem Brand im Jahr 2004 wieder vollständig restauriert wurde.

Sa, 25.04.2026, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 54,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

## 25-A6104

### Schloss Bischofteinitz und Stadt Taus

Ingrid Leser

Diese Halbtagesfahrt führt über Tachov und Bor in die westböhmisches Stadt Bischofteinitz (Horšovský Týn). Das historische Stadtzentrum wurde bereits 1953 zum städtischen Denkmalreservat erklärt. Bei einer Führung besichtigen wir das Schloss mit Schlosspark, das auf eine Burganlage aus dem 13. Jahrhundert zurückgeht und mehrmals umgebaut wurde.

Anschließend fahren wir weiter nach Taus (Domažlice). Nach einem gemeinsamen Rundgang über den langgestreckten Marktplatz bleibt noch Zeit, das historische Stadtzentrum eigenständig zu erkunden.

Sa, 16.05.2026, 12.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 34,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau



- TAGESFAHRTEN
- ERLEBNISREISEN
- RADREISEN
- WANDERREISEN
- MUSIKREISEN
- FLUGREISEN
- SCHIFFSREISEN
- WOHNMOBIL NEU

STEIDL.REISEN  
BUCHUNGSHOTLINE  
09181 298730

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

E-Mail: [info@steidl-reisen.de](mailto:info@steidl-reisen.de)  
Internet: [www.steidl-reisen.de](http://www.steidl-reisen.de)

**25-A6105****Nürnberg: St. Johannisfriedhof und ein Streifzug entlang der Stadtmauer****Rainer J. Christoph**

Bei dieser Exkursion bieten zwei thematische Stadtführungen faszinierende Einblicke in die Stadtgeschichte. Bei einem Rundgang wird der über 500 Jahre alte St. Johannisfriedhof besichtigt, der zu den schönsten und bedeutendsten Begräbnisstätten Europas zählt. Die kunstvollen Epitaphien auf den Gräbern berichten anschaulich von alten Handwerken, berühmten Persönlichkeiten und dem Umgang der jeweiligen Zeit mit den Themen Tod und Krankheit. Hier befindet sich auch ein ganz besonderer Kirchenbau, die 1508 errichtete „Grabeskirche“ mit der berühmten Darstellung der Grablegung Christi von Adam Kraft. Den heute üblichen Namen Holzschuherkapelle erhielt sie, weil hier die Patrizierfamilie Holzschuher seit 1523 ihre Grablege hat.

Eine zweite Führung mit dem Titel „Mauern, Türme und Bastionen - Ein Streifzug entlang der Nürnberger Stadtmauer“ befasst sich mit den Themen Gartenkultur, Architektur, Himmelerforschung und natürlich Verteidigung und Militärgeschichte. Diese Wehranlage ist die längste und am besten erhaltene in ganz Europa. Hier kann man die Entwicklung der Verteidigungsanlagen von den mittelalterlichen Anfängen bis in die Gegenwart verfolgen. Aber nicht nur kühne Bauprojekte, Krieg und Zerstörung, sondern auch malerische Gärten und denkmalschutztechnische Herausforderungen werden bei diesem Rundgang erklärt.

Mi, 20.05.2026, 08.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 52,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

**25-A6106****Kloster Plasy bei Pilsen****Rainer J. Christoph**

Ziel dieser Studienreise ist das ehemalige Zisterzienserkloster Plasy (Plaß) nördlich von Pilsen, das bereits 1144 gegründet wurde und damit eines der ältesten Klöster auf tschechischem Gebiet ist. Die Klosteranlage wurde mehrfach umgebaut, im 17. und 18. Jahrhundert im Barockstil. Nach der Auflösung des Klosters war es von 1826 bis 1945 im Besitz des Fürstenhauses Metternich. In der St. Wenzels-Kirche von Plasy befindet sich die Familiengruft, in der auch der österreichische Diplomat und Staatskanzler Clemens Wenzel Fürst von Metternich beigesetzt ist.

Bei zwei Führungen werden sowohl das Metternich-Schloss als auch das Kloster-Areal mit der Klosterkirche besichtigt. Der Rundgang führt auch in die Wohngebäude der Mönche, den Kapitelsaal, den Bibliothekssaal, die St.-Bernhard-Kapelle sowie in den Spital-Flügel mit Apotheken-Ausstellung und die Barock-Toiletten. Zwischen den beiden Führungen, die in zwei Gruppen durchgeführt werden, wird in der Fürstlichen Brauerei Plasy eine Mittagspause eingelegt.

Do, 11.06.2026, 07.00 – 19.30 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 52,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

**25-A6107****Schloss Augustusburg im Erzgebirge und Besuch der Deutschen Raumfahrt Ausstellung in Morgenröthe-Rautenkranz****Heike Hottner**

Mit der antiken Drahtseilbahn geht es von Erdmannsdorf aus zum Schloss Augustusburg. Dieses thront hoch oben über dem Zschopau-Tal am Rande des Erzgebirges. Kurfürst August von Sachsen ließ das monumentale Renaissance-Schloss vor über 450 Jahren als Symbol seiner Macht errichten. Die imposante Lage sowie der Grundriss, der einer Krone gleicht, verliehen ihm den Beinamen „Krone des Erzgebirges“. Am Nachmittag führt uns die Rückfahrt durch das Vogtland nach Morgenröthe-Rautenkranz, dem Geburtsort des ersten deutschen Kosmonauten Dr. Sigmund Jähn. Dort werden wir die Deutsche Raumfahrt Ausstellung besuchen. Diese Ausstellung entwickelte sich bis heute zu einem deutschlandweit einzigartigen Museum. Auf zwei Etagen dokumentiert die Deutsche Raumfahrt-Ausstellung durch interessante Modelle und Originale die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Raumfahrt.

Sa, 13.06.2026, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 54,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

**25-A6108****Marienbad mit Miniaturenpark Bohemini****Ingrid Leser**

Ziel dieser Halbtagesfahrt ist wieder einmal Marienbad. Zunächst besuchen wir den Miniaturenpark Bohemini beim Hotel Krakonoš. Seit 1999 kann man hier Modelle bedeutender tschechischer Denkmäler im Maßstab 1:25 bewundern. Beim Spaziergang durch das Gelände können Sie in kurzer Zeit Sehenswürdigkeiten wie die Burg Karlštejn, Schloss Kynžvart, Kloster Břevnov und viele andere besichtigen. Jedes Jahr entstehen mehrere neue Modelle, so dass sich ein Besuch immer wieder lohnt.

Anschließend lernen wir bei einer Führung im 5-Sterne-Hotel Nové Lázně ein Schmuckstück der Jugendstil-Architektur mit reicher Geschichte und eleganter Ausstattung kennen. Nach einer Kaffeepause im stillen Café des Hotels lassen wir mit einem Spaziergang über die Kollonade den Nachmittag ausklingen.

Sa, 20.06.2026, 12.30 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 29,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mähling

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



## 25-A6109

### Die Altstadt von Forchheim und Schloss Greifenstein

#### Rainer J. Christoph

Erstes Ziel dieser Studienfahrt ist Forchheim, eine Große Kreisstadt im Süden des Regierungsbezirks Oberfranken. Bei einem Rundgang durch „die Stadt“, wie der heutige Stadtkern bzw. die Altstadt früher genannt wurde, erleben wir ein typisches fränkisches Städtchen. Mit kurzen Wegen zu durchlaufen, zeigt sich die bewegte Vergangenheit in sichtbaren Zeugnissen der verschiedenen Epochen. Da die Stadt von größeren Verwüstungen durch Krieg oder Feuer weitgehend verschont blieb, gibt es noch viele Bauwerke der vergangenen Jahrhunderte. Politisch spielte die Stadt immer wieder eine wichtige Rolle. So wurden hier vor über 1.000 Jahren Könige erhoben. Die späteren Landesherren aus Bamberg errichteten sich hier eine zweite Residenz, die „Kaiserpfalz“ genannt wird. Auch die Festungsanlage „Rote Mauer“ mit dem Erlebnis-museum wird im Rahmen der Stadtführung besucht. Nach einer Mittagspause geht die Fahrt zum Schloss Greifenstein, das hoch auf einem Felsen über dem heutigen Markt Heiligenstadt in der fränkischen Schweiz thront. Wegen seiner hohen Türme und seiner majestätischen Lage nannte man das Schloss in der Zeit der Romantik auch „Klein-Neuschwanstein“. Dies ist auf den damaligen Besitzer Franz Schenk von Stauffen-

berg zurückzuführen, der ein guter Freund des bayerischen Märchenkönigs Ludwig II. war.

Do, 25.06.2026, 07.30 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 52,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

## Schärfe dein politisches Bewusstsein.



vhs

Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de

### Kein Urlaub ohne uns:

- Tagesfahrten
- Erlebnis- & Kulturreisen
- Musikreisen & Konzerte
- Badereisen
- Wellness & Kurreisen
- Flusskreuzfahrten
- Wander- & Radreisen
- Rundreisen durch ganz Europa
- NEU: Flugreisen



09643 92180



buchung@cermak-reisen.de

Cermak GmbH & Co.KG | Nitzlbuch 12, 91275 Auerbach i.d.OPf. | [www.cermak-reisen.de](http://www.cermak-reisen.de)

**CERMAK**  
Ihr Busreiseveranstalter in der Region

Zustieg in Weiden, Erbendorf & Kemnath

*bus dich weg!*

cermak



## STUDIENREISEN

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

### 25-A6201

#### Studienreise zum Salzburger Adventsingen:

##### Aufführung „Der blinde Hirte“

##### Reiseleitung: Rudolf und Bettina Kunz

Busreise – 13.12. bis 14.12.2025

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 „Der blinde Hirte“, anschließend Heimreise

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

Veranstalter: Omnibus Beck (Kemnath)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 330,00 € (inkl. Konzertkarte)

### 25-A6202

#### Paris entdecken: Geschichte, Kunst und Kultur

##### Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 31.03.2026 bis 03.04.2026

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 258,00 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Eintritte Invalidendom, Sainte-Chapelle und Schloss Versailles, Metro-Tickets, Audioguides, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 725,00 €

### 25-A6203

#### Kultur und Genuss-Wandern auf Korfu:

##### Wo Griechenlands grünes Herz schlägt

##### Reiseleitung: Anne und Berthold Zeitler

Flugreise – 28.04. bis 05.05.2026

60 Kilometer lang und zwischen 4 und 29 Kilometer breit – die größte Insel Griechenlands ist Korfu wahrlich nicht. Aber die grünste. Allein mehr als 4,5 Millionen Olivenbäume teilweise biblischen Alters prägen die Landschaft. Knorrige Eichen, Erdbeerbäume und die seit rund 100 Jahren angebauten Kumquats mit ihren bitter-süßen Früchten tun ein Übriges.

Aber nicht nur ob ihrer üppigen Vegetation ist die nördlichste der ionischen Inseln so beliebt. Hier kilometerlange Sandstrände, dort leuchtend-weiße Steilklippen und dazwischen das mächtige Bergmassiv des 900 m hohen Pantokrator bilden eine beeindruckende Kulisse und bieten atemberaubende Ausblicke. Albanien ist nur den berühmten Katzensprung entfernt. Und der südlichste Zipfel des italienischen Stiefels ist jetzt auch nicht gar so weit.

Viele Großmächte haben ihre Spuren hinterlassen: Ein bisschen Griechenland, etwas Frankreich und eine Prise England, dazu ein kräftiger Schuss Italien ergeben eine faszinierende Melange, die in der Architektur sichtbar, in der Kultur erlebbar und in der Kulinarik schmeckbar wird. Vor allem in der malerischen Altstadt Kérkyra mit ihren verwinkelten Gassen und prächtigen Bauten. Warum diese schon seit beinahe 20 Jahren UNESCO-Weltkulturerbe ist, sich die österreichische Kaiserin Sisi in der Heimat der Meer-Nymphe Kalypso einen Sommerpalast bauen ließ, der deutsche Kaiser Wilhelm II. die malerische Bucht von Paleokastritsa so schätzte, die Schriftsteller-Brüder Durrell sich vier Jahre in Kalamí aufhielten und warum die „Mäuseinsel“ so heißt, das erfahren Sie bei dieser Studienreise.

Nach dem kurzen Flug von München geht es ins Vier-Sterne-Hotel Elea Beach in Dassíá. Bei leichten bis mittelschweren Wanderungen erkunden wir die Insel von Nord bis Süd und von Ost bis West. Da geht es hier in idyllische Berg- und dort in malerische Fischerdörfer, zu Steilküsten und Buchten, wird in urigen Tavernen und traditionellen Cafés eingekehrt.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Hin- und Rückflug München – Korfu mit Lufthansa, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen im 4-Sterne-Hotel (EZ-Zuschlag 310,00 € / Aufpreis für Zimmer mit Meerblick 49,00 € pro Person), alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 1.575,00 €

## 25-A6204

### **Straßburg – Hauptstadt Europas und des Elsass**

**Reiseleitung: Peter Gold**

Busreise – 29.05.2026 bis 02.06.2026

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

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

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

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

Leistungen:

Busfahrt, 4 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet in einem 3-Sterne-Hotel (EZ-Zuschlag 166,00 €), 2 Abendessen, Besichtigung eines Weinguts inkl. Weinprobe, Ausflüge, Eintritte und Führungen, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 675,00 €

## Kultur-Radreise „Südtirol“

### 25-A6205

**Reiseleitung: Peter Rupprecht / Reiner Schreyer**

Bus- und Radreise – 11.06. bis 14.06.2026

### 25-A6206

**Reiseleitung: Axel Spachtholz / Stefan Männer**

Bus- und Radreise – 18.06. bis 21.06.2026

Erleben Sie eine unvergessliche Radreise entlang der malerischen Etsch! Unsere Tour führt Sie durch idyllische Ortschaften, vorbei an sonnenverwöhnten Weinbergen und beeindruckenden Bergkulissen. Entdecken Sie die Schönheiten Südtirols, genießen Sie atemberaubende Ausblicke und probieren Sie exzellente Weine.

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

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise, Reschensee – Laas (ca. 38 km)

2. Tag: Burgstall – Kalterer See (ca. 45 km)

3. Tag: Laas – Burgstall (ca. 53 km)

4. Tag: Burgstall – Atzwang (ca. 40 km), Heimreise

Ein ausführliches Informationsblatt ist erhältlich.

Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus inkl. Radtransport, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet im gehobenen Drei-Sterne-Hotel „Förstlerhof“ in Burgstall (EZ-Zuschlag 85,00 €), 3 Abendessen, Reiseleitung durch einen ortskundigen Radguide an allen Tagen, Transportversicherung für Ihr Fahrrad, Ortstaxe, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: steidl.reisen (Neumarkt)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 675,00 €



# 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)\***

**Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)\***

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

**VerfahrensmechanikerIn für Glastechnik (m/w/d)\***

**Fachkraft für Lagerlogistik (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://join.schott.com)

**SCHOTT**  
glass made of ideas

\*Bei SCHOTT zählt deine Persönlichkeit - nicht das Geschlecht, Identität oder Herkunft.





# Beruf

Naturwissenschaft / Technik .....	28
EDV / Multimedia .....	30
Buchführung / Rechnungswesen .....	37
Rhetorik / Kommunikation .....	41
Berufssprachkurse.....	46
Firmenschulungen .....	47



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 (25-B0007)

#### 25-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 lernt ihr nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versucht euch auch als Chemiker und stellt einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelt ihr aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 18.10.2025, 09.00 – 12.00 Uhr

Waldsassen, Realschule im Stiftland

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



#### 25-B0002

#### MINT am Samstag:

#### „Durch das Mikroskop geschaut:“ Faszination Mikrokosmos

**Ulrich Roth**

Wir betrachten

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

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 15.11.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Bio-Saal

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



#### 25-B0003

#### 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 Selbstausdruck.

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, 29.11.2025, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1  
12,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



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

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

**25-B0004**

Sa, 10.01.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

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

(Materialkosten nach Verbrauch)

**25-B0005**

Sa, 10.01.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

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

(Materialkosten nach Verbrauch)

**25-B0006****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, 24.01.2026, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal

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

**25-B0007****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, 07.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Landratsamt, Amtsgebäude 3

(Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss

12,00 € (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

**Individualisieren von Gegenständen mit Lasergravur - ein Modetrend****Andreas Büttner / Manfred Sladky**

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

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

**25-B0008**

Sa, 14.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

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

(Materialkosten nach Verbrauch)

**25-B0009**

Sa, 14.02.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

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

(Materialkosten nach Verbrauch)

**25-B0010****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, 28.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule (Badstraße 9), Raum EG-V-05

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

**25-B0011B****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, 07.03.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule (Badstraße 9)

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

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



## GRUNDLAGENKURSE

### 25-B1001

#### Microsoft Office kompakt

**Christa Weny**

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mi, 25.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Do, 26.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 49,00 €

### 25-B1002

#### Microsoft Office für das Büro

**Christa Weny**

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

Erste Erfahrungen mit Word und Excel sind erforderlich.

Di, 03.03.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Di, 10.03.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 49,00 €

### 25-B1003

#### Excel leicht gemacht - Grundlagen für Einsteiger

**Petra Sommer-Stark**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Techniken für den sicheren Umgang mit Microsoft Excel – von der Tabellenbearbeitung über einfache Funktionen bis hin zur professionellen Gestaltung. Themen wie Oberfläche, Zahlenformate, Sortieren, Filtern und Druckoptionen werden praxisnah vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di, 07.10.2025, 18.00 – 20.15 Uhr

Di, 14.10.2025, 18.00 – 20.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 39,00 €

### 25-B1004

#### Excel Aufbaukurs

**Petra Sommer-Stark**

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen Sie, komplexe Daten professionell zu analysieren und zu präsentieren. Im Fokus stehen unter anderem bedingte Formatierungen, Pivot-Tabellen, erweiterte Funktionen und Datensicherheit. Zahlreiche Übungen sorgen für einen direkten Praxisbezug.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Di, 14.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Di, 21.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 39,00 €

## ONLINE-KURSE

### 25-B1005

#### Excel Basiswissen - Selbstlernkurs mit persönlicher Betreuung

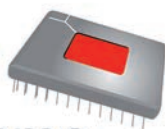
**Online-Kurs**

**vhs Weiden-Neustadt**

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

Erlernen Sie die Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel zeit- und ortsunabhängig in unserem Online-Selbstlernkurs! Der flexible Einstieg ermöglicht es Ihnen, zu lernen, wann es Ihnen am besten passt.

**gmeiner**  
computersysteme



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

Fischerhüttenweg 4 - 95643 Tirschenreuth  
Tel. 09631/7000-0 [www.gmeiner.de](http://www.gmeiner.de)





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](http://www.vhs-weiden-neustadt.de)

**KURSSTART:**

Laufender Beginn, ab 16.09.2025 möglich!

**DAUER:** 4 Wochen ab Kursstart

Online / 98,00 €

(keine Ermäßigung möglich)



**Genossenschaftlich heißt,  
Verantwortung  
für die Region tragen.  
Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.**

Als Genossenschaftsbank sind wir unseren Mitgliedern verpflichtet, und der Region in der sie leben und arbeiten. Daher fördern wir Initiativen, die sich vor Ort für die Umwelt und für gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.



**Volksbank Raiffeisenbank  
Nordoberpfalz eG**



[vr-nopf.de](http://vr-nopf.de)

**25-B1006****Excel Basiswissen - Selbstlernkurs  
mit persönlicher Betreuung  
Online-Kurs****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
- 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](http://www.vhs-weiden-neustadt.de)

**KURSSTART:**

Laufender Beginn, ab 16.09.2025 möglich!

**DAUER:** 6 Wochen ab Kursstart

Online / 98,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

16 t



## Motorgeräte Kipferl SOLO-Vertragswerkstätte

Spenglerei - Sanitär - Installation

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



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

### 25-B1007

#### Programmieren lernen mit Python Ein Einstieg in die Trend-Sprache Online-Kurs

##### vhs Regensburg

Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Regensburg. Es gelten die AGB der durchführenden vhs. 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. Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich

##### Kursinhalte:

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

##### 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

Dieser Kurs wird online über die vhs.cloud angeboten – die datenschutzfreundliche 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!

Anmeldung bei der vhs Regensburg

Tel. (0941) 507-2433, [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)

Di, 30.09.2025, 20.30 – 21.30 Uhr, 8 x

Online - vhs cloud / 160,00 €

(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.

### 25-B1008

#### 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.

##### Kursschwerpunkte:

- 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 Ladegerät

Mo, 10.11.2025, 18.30 – 20.45 Uhr

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

### 25-B1009

#### KI im Alltag- Chancen nutzen, Risiken minimieren

##### Luca Mayer

Digitalisierung prägt unseren Alltag – doch wie bewusst und sicher nutzen wir digitale Technologien? In diesem Kurs stärken wir gemeinsam das Verständnis für Künstliche Intelligenz (KI) und fördern einen reflektierten Umgang mit digitalen Tools. Der Kurs vermittelt anschaulich, was Künstliche Intelligenz (KI) ist – und was nicht. Anhand alltagsnaher Beispiele werden gesellschaftliche Auswirkungen wie Bildung, Arbeitswelt und Ethik beleuchtet. In offenen Gesprächsrunden diskutieren die Teilnehmenden, wo KI sinnvoll ist – und wo ihr Einsatz kritisch gesehen werden sollte. Zum Abschluss gibt es praktische Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit KI im Alltag – von digitalen Assistenten bis zu intelligenten Apps. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen, und setzt auf Austausch und praxisnahe Reflexion.

Di, 17.03.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

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





## ONLINE-KURSE

### Online lernen ist Trend!

Online-Lernen erfordert Offenheit für neue Formate – denn direkte Interaktion, Mimik und Gestik sind nur begrenzt erlebbar. Gleichzeitig bietet E-Learning klare Vorteile: keine Anfahrt, kein Zeitdruck und ein flexibles Lerntempo. So lässt sich Wissen effizient und individuell in den Alltag integrieren – entspannt, zeitsparend und ortsunabhängig.

### 25-B1010

#### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern Online-Kurs

**Hartmut Nehme**

Künstliche Intelligenz (KI) prägt zunehmend unseren Alltag. Während sie viele Prozesse erleichtert, sorgt sie auch für kontroverse Diskussionen über Automatisierung und Arbeitsplätze.

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI kennen und entdecken anhand konkreter Beispiele, welche Möglichkeiten heutige und zukünftige Anwendungen bieten – von digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri, usw.) bis hin zu innovativen Lösungen in Wirtschaft und Alltag.

Während des Online-Kurses setzen wir uns mit folgenden Themen auseinander:

- 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!

Sa, 25.10.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

### 25-B1011

#### KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern Online-Kurs

**Robin Weniger**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHC0>.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt und ist KEIN Vortrag. Die Mitarbeit der Teilnehmer wird vorausgesetzt. Damit jeder Teilnehmer den meisten Mehrwert aus den Online-Kursen ziehen kann, benötigt der Kursleiter eine aktive Zusammenarbeit.

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, 12.11.2025, 18.00 – 18.45 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

### 25-B1012

#### Künstliche Intelligenz für Anfänger Online-Kurs

**Robin Weniger**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEu>

Do, 27.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

### 25-B1013

#### KI-Bilder: Kreativ mit künstlicher Intelligenz Online-Kurs

**Robin Weniger**

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

Di, 07.01.2026, 19.00 – 19.45 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €



## 25-B1014

### Künstliche Intelligenz für Anfänger

#### Online-Kurs

#### Robin Weniger

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

Di, 03.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 20,00 €

## 25-B1015

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

#### Online-Kurs

#### Hartmut Nehme

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

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

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

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

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

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

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. 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, 02.03.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 17,00 €

## 25-B1016

### 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 15.09.2025 möglich!

**DAUER:** 2 Wochen ab Kursstart

Online / 12,00 €

**Erweitere deine digitale Kompetenz.**

Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de

vhs



## DIGITALE ANWENDUNGEN

### 25-B1017

#### Smartwatch – Digitale Begleiter am Handgelenk Luca Mayer

Smartwatches fördern einen gesundheitsbewussten Lebensstil: Sie messen Schritte, Herzfrequenz, Schlafqualität und – je nach Modell – Blutsauerstoff und Stresslevel. Diese Daten helfen, das eigene Wohlbefinden besser zu verstehen und gezielt zu verbessern. Zusätzlich unterstützen sie im Alltag durch praktische Funktionen wie Telefonieren, Kurznachrichten, Navigation und vieles mehr.

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen im Umgang mit Smartwatches. Die Teilnehmenden lernen Funktionsweise, Nutzen und Anwendungsmöglichkeiten von Smartwatches kennen. Sie sollen die Technik nicht nur verstehen, sondern auch selbst anwenden können – und dabei Sicherheit gewinnen und entdecken, wie digitale Helfer den Alltag bereichern können. Sie können eigene Smartwatch/ Smartphone mitbringen. Der Dozent hilft Ihnen bei der Einrichtung vor Ort.

Sa, 09.05.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,00 €

### 25-B1018

#### Canva-Workshop: Grundkurs Online-Kurs

##### Robin Weniger

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

Mi, 08.10.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 30,00 €

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.

### 25-B1019

#### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Online-Kurs

##### Robin Weniger

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

Mi, 19.11.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Online - Zoom / 30,00 €

### 25-B1020

#### Zoom: Professionell präsentieren & begeistern Online-Kurs

##### Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/Proz\\_B9H860](https://youtu.be/Proz_B9H860)

Mo, 01.12.2025, 16.00 – 18.15 Uhr

Online - Zoom / 32,50 €

## SOCIAL MEDIA

### 25-B1021

#### Eltern im digitalen Zeitalter Online-Kurs

##### Robin Weniger

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Do, 05.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Online - Zoom / 32,50 €

„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.

**Kaufmännische Weiterbildung mit Zertifikat  
Online-Kurse mit Xpert Business**

Xpert Business ist ein deutschlandweit etabliertes Bildungssystem für berufliche Weiterbildung in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen. Es umfasst eine Vielzahl von Online-Kursen, die mit einer Prüfung abgeschlossen werden können. Sie erhalten ein Zertifikat, das sich mit weiteren zu einem offiziellen Abschluss – z. B. Finanzbuchhalter/in (XB) – kombinieren lässt. Die Kurse sind außerdem geeignet zur Vorbereitung auf ein wirtschaftswissenschaftliches Studium. Alle Kurse finden online statt – Durchführung garantiert! Weitere Infos zu Modulen und Kursinhalten sowie alle Abschlüsse im Überblick: <https://www.xpert-business.eu/de/abschluesse/abschluesse.html>

**Prüfungen**

- Die Prüfungen werden in Präsenz an der vhs Weiden-Neustadt abgelegt.
- Prüfungstermine: 23.02. und 14.07.2026
- Anmeldung bei der vhs Weiden-Neustadt, Frau Christine Mandry, Telefon 0961 48178-60 oder per Mail an: [christine.mandry@vhs-weiden-neustadt.de](mailto:christine.mandry@vhs-weiden-neustadt.de)
- Weitere Informationen unter <https://www.vhs-weiden-neustadt.de/p/497-CAT-KAT604>

**So funktioniert es**

- Teilnahme bequem von zu Hause an Live-Webinaren mit erfahrenen Online-Dozent/innen
- Interaktiver Austausch per Chat, praxisnahe Inhalte wie Vorträge, Übungen und Fallbeispiele
- Alle Webinare werden aufgezeichnet – ideal für flexible Nachbearbeitung
- Technische Voraussetzung: Internet (mind. 2 Mbit/s), PC/Tablet/Smartphone, Browser mit Flash-Plugin (empfohlen: Chrome oder Firefox); Sound über Kopfhörer oder Lautsprecher

**Anmeldung & Zugang**

- Die Anmeldung erfolgt über die vhs.
- Nach Anmeldung erhalten Sie einen Teilnahme-Code.
- Mit dem Code registrieren Sie sich auf der Website des LernNetzes und legen einen Account an.
- Der Zugang zu den gebuchten Kursen erfolgt über diesen persönlichen Account.
- Kursmaterialien werden direkt an Ihre angegebene Postadresse geschickt. Die Kosten für die Kursmaterialien sind im Preis enthalten.

- Die Stornierung einer Kursbuchung ist möglich, wenn Sie bis 14 Tage nach Beginn der Seminarreihe von Ihrer Kursbuchung zurücktreten und bis dahin maximal ein Online-Seminar live besucht haben.

**25-B2001****Finanzbuchführung 1****Xpert Business LernNetz**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 10.02.2026 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 11.04.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaraufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Do, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x  
Online / 360,00 €

Keine Ermäßigung möglich

**25-B2002****Finanzbuchführung 2****Xpert Business LernNetz**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 03.02.2026 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 04.04.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaraufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Do, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x  
Online / 330,00 €

Keine Ermäßigung möglich



**25-B2003****Finanzbuchführung mit DATEV****Xpert Business LernNetz**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 10.02.2026 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 11.04.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Di, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x

Online / 240,00 €

Keine Ermäßigung möglich

**25-B2004****Lohn und Gehalt 1****Xpert Business LernNetz**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 10.02.2026 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 11.04.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Do, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x

Online / 360,00 €

Keine Ermäßigung möglich

**25-B2005****Lohn und Gehalt 2****Xpert Business LernNetz**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 03.02.2026 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 04.04.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Do, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x

Online / 330,00 €

Keine Ermäßigung möglich

**25-B2006****Lohn und Gehalt mit DATEV****Xpert Business LernNetz**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 13.01.2026 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 14.03.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Do, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x

Online / 240,00 €

Keine Ermäßigung möglich



## 25-B2007

### Einnahmen-Überschussrechnung

#### Xpert Business LernNetz

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr  
Nachholtermin 11.12.2025 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 09.02.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Di, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 11x

Online / 165,00 €

Keine Ermäßigung möglich

## 25-B2008

### Kosten- und Leistungsrechnung

#### Xpert Business LernNetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

kostenfreier Techniktest zwischen dem 27.10.2025 und dem 03.11.2025 immer werktags von 18:30 - 20:30 Uhr

Nachholtermin 27.01.2025 - falls ein Termin entfallen sollte

voraussichtlich 28.03.2026: Ende der Video-Verfügbarkeit der Seminaufzeichnungen

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Di und Do, 04.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 20x

Online / 300,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

## ONLINE-KURSE

### Online lernen ist Trend!

Online-Lernen erfordert Offenheit für neue Formate – denn direkte Interaktion, Mimik und Gestik sind nur begrenzt erlebbar. Gleichzeitig bietet E-Learning klare Vorteile: keine Anfahrt, kein Zeitdruck und ein flexibles Lerntempo. So lässt sich Wissen effizient und individuell in den Alltag integrieren – entspannt, zeitsparend und ortsunabhängig.

## 25-B2009

### E-Commerce Basics

#### Online-Kurs

#### Michael Menze

Mit Durchführungsgarantie

Dieser kompakte Kurs vermittelt eine fundierte Grundlage für alle, die in das Thema Onlinehandel einsteigen möchten. Teilnehmende erhalten ein praxisorientiertes Verständnis darüber, wie der Online-Handel funktioniert und welche zentralen Aspekte dabei zu beachten sind. Der Kurs richtet sich sowohl an Kaufleute als auch an Interessierte, die E-Commerce künftig beruflich oder als Nebentätigkeit nutzen möchten. Eine Durchführungsgarantie sorgt für Planungssicherheit und garantiert die Umsetzung des Kurses.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode 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

Do, 09.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

## 25-B2010

### Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung nach AEVO

#### Online-Kurs

#### Michael Menze

Mit Durchführungsgarantie

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode 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

Mi, 29.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 x

Online - vhs cloud (BBB) / 165,00 €



**25-B2011****Kundenbetreuung im Online-Handel  
Online-Kurs****Michael Menze**

Mit Durchführungsgarantie

Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie auf der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode 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

Do, 30.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

**25-B2012****Büroprozesse  
Online-Kurs****Michael Menze**

Mit Durchführungsgarantie

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jeden Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode 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, 03.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

**25-B2013****Unternehmerische Abläufe  
gewinnbringend optimieren  
Online-Kurs****Michael Menze**

Mit Durchführungsgarantie

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage lernen Sie Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode 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, 04.11.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

21  
a[www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/service](http://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

**25-B3001****Stimmtraining****Souveränes Auftreten und überzeugende Stimme für erfolgreiches Präsentieren****Michelle Kapitány**

Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen Raum und ziehen die Menschen allein durch Ihre Ausstrahlung in Ihren Bann. Sie beginnen zu sprechen, und die Zuhörer hängen an Ihren Lippen, folgen gespannt Ihren Ideen. Sie möchten in Ihrer Präsentation bis zur letzten Reihe gehört werden, wissen aber nicht, wie? Vielleicht haben Sie sogar Schwierigkeiten mit Ihrer Stimme oder werden schnell heiser? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige! Durch gezielte Übungen entdecken Sie Ihre individuelle Sprechstimmlage und lernen, sie bewusst und schonend einzusetzen. Die richtige Sprechgeschwindigkeit und effektive Pausensetzung helfen Ihnen, Ihre Worte präzise zu platzieren und mit lebendiger Stimm-Modulation Ihre Zuhörer zu fesseln. Souveränes Auftreten entsteht durch eine bewusste Körperhaltung, während Gestik, Mimik und Körpersprache Ihre Präsenz unterstreichen und Ihre Kommunikation authentisch wirken lassen. Mit diesen Techniken setzen Sie Ihre Stimme kraftvoll ein und begeistern Ihr Publikum.

Sa, 11.10.2025, 09.00 – 12.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 48,00 €

**25-B3002****Berufliche (Um-)Orientierung****Sophia Fandrich**

Was sind meine Stärken? Was möchte ich wirklich beruflich machen? – In diesem interaktiven Workshop suchen wir gemeinsam Antworten auf diese entscheidenden Fragen. Mithilfe bewährter Methoden aus dem systemischen Business Coaching stehen Ihre Stärken, Werte und Ziele im Mittelpunkt.

Am Ende haben Sie eine Vorstellung davon, wie Ihre berufliche Zukunft aussehen kann. Sie entdecken Ihre persönlichen Karriereanker nach Edgar Schein und definieren die nächsten Schritte, um Ihre Ziele zu verwirklichen.

Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, sich ganz auf sich selbst zu fokussieren, Ihre Potenziale zu entfalten und beruflich wie persönlich anzukommen. Finden Sie den Mut, authentisch zu sein – auch im Job.

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 29.11.2025, 10.00 – 16.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 44,50 €

**25-B3003****Die eigene Persönlichkeit stärken****Barbara Legat-Kasel**

Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken, lösen innere Blockaden und entwickeln Strategien für ein authentisches, selbstbewusstes Auftreten. Der interaktive Workshop vermittelt praktische Übungen zu Selbstwahrnehmung, Kommunikation und mentaler Stärke – für mehr Präsenz und Klarheit im Berufs- und Privatleben.

Inhalte:

Eigene Potenziale erkennen und nutzen

Selbstsabotage überwinden

Selbstbewusst auftreten

Konkrete Handlungsstrategien für Alltag und Beruf

Ausgestattet mit einem individuellen Aktionsplan, praxisnahen Tools und neuen Impulsen verlassen Sie den Workshop mit mehr Klarheit, Selbstvertrauen und der Motivation, Ihre Entwicklung nachhaltig zu gestalten.

Sa, 17.01.2026, 09.00 – 15.45 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 52,00 €

**25-B3004****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, 07.02.2026, 09.45 – 16.45 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 49,60 €

**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.**

**25-B3005****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 1. 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.

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 28.02.2026, 09.45 – 16.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 49,60 €

**25-B3006****Stark durch alle Lebensphasen****Barbara Legat-Kasel**

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Ihre Widerstandskraft zu aktivieren, belastende Gedanken umzuwandeln und souverän mit Emotionen umzugehen. Mit Techniken aus der Positiven Psychologie entwickeln Sie eine stärkende innere Haltung und konkrete Strategien zur Stressbewältigung und Lösungsorientierung im Alltag.

**Schwerpunkte:**

- Resilienz verstehen und persönliche Kraftquellen entdecken
- Sprache und Perspektive als Hebel für innere Stärke
- Emotionale Selbstregulation trainieren
- Zukunftsorientiert denken und handeln

Sie verlassen den Workshop mit einem klaren Verständnis von Resilienz, alltagspraktischen Tools und einem individuellen Plan, um auch schwierige Situationen gestärkt zu meistern.

Sa, 28.03.2026, 09.00 – 15.45 Uhr

Tirschenreuth, Landratsamt (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 5 / 52,00 €

**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.**

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

Online-Lernen erfordert Offenheit für neue Formate – denn direkte Interaktion, Mimik und Gestik sind nur begrenzt erlebbar. Gleichzeitig bietet E-Learning klare Vorteile: keine Anfahrt, kein Zeitdruck und ein flexibles Lerntempo. So lässt sich Wissen effizient und individuell in den Alltag integrieren – entspannt, zeitsparend und ortsunabhängig.

**25-B3007****Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft  
und Durchsetzungsvermögen****Online-Seminar****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!

Do, 30.10.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €



**25-B3008****Die Kraft des Schweigens****Online-Seminar****Matthias Dahms**

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

**Das erwartet Sie:**

- Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern
- Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien
- Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen
- Praxisnahe Impulse: Wie Sie strategisch schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag
- Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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, 12.11.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

**25-B3009****Projektmanagement****Online-Seminar****Matthias Dahms**

Erfolgreiches Projektmanagement erfordert eine gute Planung, klare Kommunikation und eine strukturierte Umsetzung. In diesem Online-Seminar werden die wesentlichen Grundlagen und Methoden des modernen Projektmanagements vermittelt. „Projektmanagement bedeutet, Ziele klar zu definieren, Herausforderungen zu bewältigen und eine effiziente Zusammenarbeit zu fördern“, erläutert Dipl.-Ök. Matthias Dahms, erfahrener Dozent und Praktiker im Bereich Führung und Organisation.

Im Fokus stehen die effektive Planung, Steuerung und Kontrolle von Projekten sowie der Umgang mit typischen Herausforderungen und Risiken. Neben theoretischen Ansätzen werden praktische Beispiele und interaktive Übungen eingebunden, um einen direkten Bezug zur Praxis herzustellen. „Besonders wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden Werkzeuge und Strategien an die Hand bekommen, die in der beruflichen Praxis sofort einsetzbar sind“, so der Dozent.

Das Seminar richtet sich an Personen, die grundlegendes Wissen im Projektmanagement aufbauen oder

bestehende Kenntnisse vertiefen möchten. Mit einer Kombination aus fachlichem Input und praxisnaher Anwendung bietet das Seminar eine fundierte Grundlage für die erfolgreiche Umsetzung von Projekten.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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, 17.12.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 65,00 €

**25-B3010****Smalltalk trainieren****Kontakte sicher und souverän aufbauen****Online-Seminar****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 zwischenmenschlichen 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 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, 21.01.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 70,00 €

**25-B3011****Stressbewältigung und Resilienz****Online-Seminar****Matthias Dahms**

Möchten Sie lernen, wie Sie Stress effektiv bewältigen und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können? Unser Online-Seminar bietet Ihnen fundierte und praktisch erprobte Techniken, die Ihnen helfen, besser mit Stress umzugehen. In diesem interaktiven Seminar stellen wir Ihnen bewährte Methoden zur Stressreduktion, inklusive Atemübungen, Zeitmanagement und Achtsamkeitstechniken vor. Sie erhalten wertvolle Einblicke, wie Sie Stressoren in Ihrem Leben erkennen und diese effektiv minimieren können. Dabei ist die Fähigkeit mit negativen Erfahrungen konstruktiv umzugehen (Resilienz) einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren. Hier bietet das Seminar wertvolle Anregungen und Denkanstöße zum erfolgreichen Umgang mit Misserfolgen. Egal ob Sie im Berufsleben stehen, studieren oder andere Herausforderungen meistern – dieses Seminar ist für jeden geeignet, der sein Stresslevel nachhaltig senken möchte. Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie den ersten Schritt in ein entspannteres Leben!

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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, 29.01.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 70,00 €

**25-B3012****Selbstmarketing für Frauen:****Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!****Online-Seminar****Matthias Dahms**

Viele Frauen leisten Großartiges und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben.

Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten – beruflich wie privat.

**Das erwartet Sie:**

- Wie Sie Ihre Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren
- Interaktive Übungen: Praktisch in Gruppenarbeit und Selbstreflexion
- Selbstzweifel als Chance: Resilienz als Grundlage für Selbstmarketing
- Mehr Wirkung durch bewusste Sprache, Haltung und Körpersprache
- Austausch mit anderen Frauen in einem vertrauensvollen Rahmen

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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, 06.03.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 70,00 €

**25-B3013****PowerRhetorik für Frauen****Online-Seminar****Matthias Dahms**

In diesem Workshop wird überzeugendes und sicheres Auftreten der passende Schlüssel zum Erfolg. Damit lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren. Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen.

Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern.

Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen. Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie in der Seminargemeinschaft den Weg zur Meisterin der PowerRhetorik!

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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!

So, 19.04.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 70,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

25-B3014

### Storytelling:

## Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens Online-Seminar

Matthias Dahms

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Erzählfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich.

Die Fähigkeit, einprägsame Geschichten zu erzählen, ist in unserer medial überfrachteten Welt in Vergessenheit geraten.

In unserem Online-Seminar lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln. Sie werden Techniken und Werkzeuge des effektiven Geschichtenerzählens erlernen und anwenden.

Im Fokus des Seminars stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Ihre Überzeugungen in Geschichten verpacken, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann und wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor 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!

Sa, 16.05.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Online - Zoom / 70,00 €

25-B3015

### Selbstsicherheitstraining

## Jederzeit im Internet von zu Hause aus oder mobil teilnehmen

Online-Seminar

Thomas Schlayer

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

**Kursinhalte:** Kommunikationsstärke, Gesprächsbehalten, 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

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)



# Erweitere deine digitale Kompetenz.





## Berufssprachkurse

**Berufssprachkurse  
Deutsch**

arbeitsplatzbezogen,  
praxisnah und individuell



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

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

Unser Kursangebot im Überblick:

**Azubi-BSK:** Für Auszubildende mit Migrationshintergrund – begleitend zur Ausbildung, mit Fokus auf Fachsprache und Prüfungsvorbereitung.

**Job-BSK:** Für Beschäftigte sowie Personen vor Arbeitsaufnahme – branchenspezifisch, berufsbezogen und direkt im Arbeitsumfeld anwendbar.

**Frühpädagogik-BSK:** Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte im frühkindlichen Bildungsbereich – mit Schwerpunkt auf Kommunikation mit Eltern und Kindern sowie Fachsprache im Kita-Alltag.

Für Ihre Mitarbeitenden bieten wir passgenaue Kursformate – ob in Präsenz, online oder direkt im Betrieb. Die Inhalte werden individuell auf Ihre Branche und betrieblichen Anforderungen abgestimmt. Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie persönlich und entwickeln ein passgenaues Kurskonzept zur sprachlichen Förderung Ihrer Mitarbeitenden und zur Verbesserung der Kommunikation im Betrieb. Ihre Ansprechpartnerin: Stefanie Ohle, Telefon: 09631 88 738, E-Mail: [stefanie.ohle@tirschenreuth.de](mailto:stefanie.ohle@tirschenreuth.de)

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

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

Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen.

10.11.2025 bis 24.04.2026, Montag bis Freitag, 13.00 bis 16.15 Uhr, 100x

Online / kostenlos

Der Berufssprachkurs B2 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

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

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.

Lerne klimafreundlich  
zu handeln.

vhs



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)



# FIRMENSCHULUNGEN



Foto: AdobeStock.com

Die Qualität und Einsatzfähigkeit des Personals sind entscheidende Erfolgsfaktoren für jedes Unternehmen. Maßgeschneiderte Schulungen, die auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden eingehen, fördern Motivation, Zufriedenheit und Produktivität nachhaltig.

Ob Fachkräftesicherung, Digitalisierung oder gesunde Arbeitswelten – wir entwickeln praxisnahe Weiterbildungskonzepte, die direkt im Berufsalltag anwendbar sind.

Dank unseres vielseitigen Referenten-Pools aus erfahrenen Expertinnen und Experten erhalten Sie fundiertes Wissen aus erster Hand – und das zu einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis.

## Unsere Themenbereiche

- **Digitale Skills**  
Software-Schulungen und KI-gestützte Prozesse
- **Führungskräfte-Training**  
Kommunikation, Rhetorik
- **Sprachen & Kultur**  
Business English, Deutsch als Fremdsprache
- **Gesunde Arbeitswelten**  
Stressmanagement, Fitness und Prävention, Ernährung
- **Zukunft & Wandel**  
Selbstmanagement und Resilienz für die Arbeitswelt von morgen
- **Team-Events**  
Teambuilding-Events, z.B. Kochkurse

**Sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne!**  
Ihre Ansprechpartnerin ist Stefanie Ohle.  
[stefanie.ohle@tirschenreuth.de](mailto:stefanie.ohle@tirschenreuth.de)  
Telefon: 09631 88-738

# DER EISHALLENBUS

**3 EURO**  
Hin- &  
Rückfahrt

## Der Klassiker im Winter – Ich **fahrmit** zur Eisdisco!

Seit über einem Vierteljahrhundert bringt der Eishallenbus Jugendliche aus dem Landkreis sicher und zuverlässig zur Eisdisco nach Mitterteich – und natürlich auch wieder zurück. Mehr Infos unter:

**[www.fahrmit-tirschenreuth.de/eishallenbus](http://www.fahrmit-tirschenreuth.de/eishallenbus)**



Der Eishallenbus ein Angebot von **fahrmit** –  
der Mobilitätszentrale des Landkreises Tirschenreuth





# Grundbildung

Prüfungsvorbereitung .....	50
Alphabetisierung .....	51



Grundbildungsangebote ermöglichen das Anschlusslernen in allen Bereichen des individuellen, beruflichen und gesellschaftlichen Lebens. Sie sind nicht auf bestimmte Zielgruppen beschränkt, sondern richten sich an alle Menschen jeden Alters, die den „Anschluss“ an Bildungsprozesse (temporär) verloren haben und im Verlauf ihres Erwachsenenlebens neue Zugänge zum Weiterlernen benötigen und suchen.

Der Programmbereich Grundbildung umfasst im Wesentlichen drei Kernangebote, die Volkshochschulen regional gut verteilt in Bayern regelmäßig durchführen:

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

können Sie zwischen den Wahlpflichtfächern Wirtschaft und Soziales wählen, je nach Ihrem beruflichen Hintergrund und Ihren Zielen. Die theoretische Unterweisung erfolgt online, praktische Teile während der Präsenztage. Die Prüfung kann an der Pestalozzi-Mittelschule Weiden abgelegt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend dem Lehrplan der 9. Klasse.

Dieser Kurs ist ein Kooperationsangebot der Oberpfälzer Volkshochschulen und wird von der vhs Weiden-Neustadt durchgeführt.

Persönliche Anmeldung bei der vhs Weiden-Neustadt Frau Annika Klösel, Tel. 0961/48178-18

E-Mail: [annika.kloesel@vhs-weiden-neustadt.de](mailto:annika.kloesel@vhs-weiden-neustadt.de)

Mi, 01.10.2025, 17.00 – 20.15 Uhr,

Hybrid (Online und Präsenz) / 1.000,00 €

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



## Prüfungsvorbereitung

### 25-P2001

#### M10 Schulabschluss -

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

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

Die vhs.cloud ist die zentrale Lernplattform. Hier finden Sie alle Lernmaterialien, Übungsangebote und aktuelle Informationen. Über die App erhalten Sie Nachrichten und können im Chat mit Dozenten und anderen Teilnehmenden kommunizieren. Neben den Hauptfächern Deutsch, Englisch und Mathematik

### 25-P2002

#### Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II/III - Vorbereitungskurs

#### Reinhard Triebe

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2025 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs ist für Mathe I zu einfach, es können aber Schüler/innen daran teilnehmen, um zu üben. Der Kursleiter wird dann extra Material kopieren.

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

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

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

Mo, 02.03.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Wiesau, Berufliches Schulzentrum/ 88,00 €

(88,00 € ab 9 TN / 112,00 € bei 8-7 TN /

155,20 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



## Lerne klimafreundlich zu handeln.

vhs



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)



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

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

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



## Alphabetisierung

25-P3001

### Besser lesen und schreiben für den Beruf

Kathrin Gleißner

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

#### Ziele:

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

#### Kursinhalte:

- Deutsche Sprache: Grammatik, Wortschatz und Aussprache
  - Berufssprache: Wichtige Wörter, die im Beruf oft verwendet werden
  - Kommunikation im Beruf: Sprechen und Schreiben im Beruf, z.B. Telefonate, E-Mails und Berichte
  - Arbeitsrecht und Kultur: Infos über Arbeitsverträge, Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz und die deutsche Arbeitskultur
  - Praktische Übungen: Rollenspiele und Übungen, um das Gelernte im echten Leben anzuwenden
- Die Teilnahme ist kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

#### Kontakt aufnehmen:

Frau Stefanie Ohle, Telefon: 09631 88-738,  
E-Mail: [stefanie.ohle@tirschenreuth.de](mailto:stefanie.ohle@tirschenreuth.de)

Mi und Do, 07.01.2026, 13.00 – 15.15 Uhr, 33x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / kostenlos  
Anmeldung erforderlich!

## Erstorientierungskurse für Schutzsuchende und Zugewanderte

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

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

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

### Zielgruppe von Erstorientierungskursen

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

Ihre Ansprechpartnerin  
ist Stefanie Ohle

E-Mail: [stefanie.ohle@tirschenreuth.de](mailto:stefanie.ohle@tirschenreuth.de)

Telefon: 09631 88-738

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich,  
WAS ich morgen lerne.



vhs | cloud

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 • Marktrechwitz • Weiden

Götz-Gebäudemanagement Nordbayern GmbH & Co KG

Murschrottplatz 5 • 95643 Tirschenreuth

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

[www.goetz-fm.com](http://www.goetz-fm.com)

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





# Sprachen

Allgemeine Hinweise .....	54
Englisch .....	57
Französisch .....	61
Italienisch .....	62
Spanisch .....	64
Tschechisch .....	65
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache .....	67



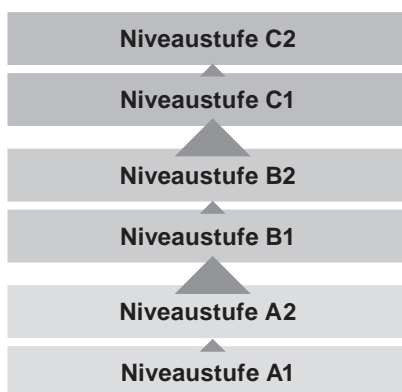
Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

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

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

## SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



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

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

#### Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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





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

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

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

Ich kann zum Beispiel:

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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen        | <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben                               |
| <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten      | <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen |
| <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten 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.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen   | <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen                                |
| <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden<br>(z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) | <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben                           |
|  | <input type="checkbox"/> 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.**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen                       | <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen     |
| <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird | <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen |
| <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben  |  |

### 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.**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen | <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben     |
| <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen | <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen |
| <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen             |  |

### 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.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren | <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen   |
| <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen                                 | <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen |
| <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben                          |   |

### 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.**

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



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



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 Staffelung der Kursdauer bei gleichbleibenden Kosten:

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

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

### ENGLISCH AM ABEND

**Englisch für Anfänger  
mit geringen Vorkenntnissen  
Grundstufe A1  
Susanne Westhues  
siehe Außenstelle Waldsassen**

#### 25-S1001

**Englisch sicher anwenden  
Wortschatz aktivieren und Fertigkeiten trainieren  
Grundstufe A2 Basis**

**Stefanie Ohle**

Haben Sie Englisch gelernt, fühlen sich aber unsicher bei der Anwendung? In diesem Englischkurs reaktivieren und erweitern Sie spielerisch und praxisnah Ihren Wortschatz. Sie trainieren gezielt alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen) und festigen grammatische Strukturen, um Englisch sicherer und flexibler einsetzen zu können.

Was Sie erwartet:

- Effektive Methoden zur Wortschatzaktivierung
- Grammatik-Training für mehr Sicherheit in der Anwendung



- Übungen für alle vier Sprachfertigkeiten
- Vielfältige, praxisorientierte Aufgaben zur gezielten Sprachverbesserung

Lernen Sie entspannt und in Ihrem eigenen Tempo – ganz ohne Druck, aber mit effektiven Strategien zur nachhaltigen Sprachentwicklung!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über gute elementare Englischkenntnisse A1 verfügen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 13.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 88,00 €

davon Materialbeitrag für Kopien: 4,00 €



#### 25-S1002

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

**Paul Konrad-Workman**

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

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

Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 14.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

(Materialkosten für Kopien 4,00 €)



#### 25-S1003

**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, 24.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

(Materialkosten für Kopien 4,00 €)



## ENGLISCH AM VORMITTAG

## 25-S1004

**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, 14.10.2025, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 84,00 €

## 25-S1005

**Englisch für Alltag und Reisen  
für Anfänger und Wiedereinsteiger  
Grundstufe A1****Paul Konrad-Workman**

Träumen Sie von Ihrer nächsten Reise im englischsprachigen Ausland, wissen aber nicht, wie Sie sich verständigen sollen? Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie! In 12 kurzweiligen Lektionen, geleitet von einem Muttersprachler, erlernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache für typische Situationen auf Reisen: von der Buchung im Hotel über Essensbestellungen bis hin zu kleinen Gesprächen mit Einheimischen – Sie werden optimal auf Ihre nächste Reise vorbereitet. Keine Vorkenntnisse erforderlich – Anfänger und Wiedereinsteiger sind willkommen! Lassen Sie uns gemeinsam die Vorfreude auf Ihre Reise wecken. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Vorbereitungen auf die nächste Reise!

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub. Einstieg in Sprache und Kultur A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501546-3

Mo, 13.10.2025, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 84,00 €

## 25-S1006

**Englisch für Senioren mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A2****Paul Konrad-Workman**

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

Voraussetzung: sehr gute elementare Englischkenntnisse A1

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 14.10.2025, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 84,00 €

## 25-S1007

**English Conversation for Early Birds  
Mittelstufe B1 Basis****Paul Konrad-Workman**

The early bird catches the worm. Möchten Sie Ihr Englisch am Vormittag aktivieren? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem, von einem Muttersprachler geführten, Konversationskurs ein. In einer entspannten Atmosphäre steht das regelmäßige Sprechen im Vordergrund. Wir erweitern Ihren Wortschatz, frischen Ihre Grammatik auf und bringen mit aktuellen Ereignissen und Alltagsthemen viel Abwechslung in unsere Gespräche.

Egal, ob Sie über Grundkenntnisse verfügen oder Ihr Englisch weiterentwickeln möchten, in unserem Kurs sind alle willkommen. Lassen Sie uns gemeinsam den Morgen produktiv gestalten und den Austausch in Englisch genießen.

Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können  
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 13.10.2025, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 84,00 €  
(Materialkosten für Kopien 4,00 €)

**Lerne klimafreundlich  
zu handeln.**

**vhs**



Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de



## 25-S1008

### Business Englisch Kompakt

#### Mittelstufe B1

#### Barbara Legat-Kasel

In diesem kompakten Tagesworkshop frischen Sie Ihre Englischkenntnisse gezielt für den Berufsalltag auf. Der Fokus liegt auf praxisnaher Kommunikation im internationalen Arbeitsumfeld. Sie üben typische Gesprächssituationen wie Telefongespräche, Meetings, Small Talk und E-Mail-Korrespondenz – und erweitern dabei Ihren Wortschatz sowie Ihre sprachliche Sicherheit. Ideal für alle, die schnell und effektiv ins Business Englisch einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten. Worksheets werden gestellt.

Inhalte:

- Begrüßung, Small Talk & Networking
  - Telefonieren & Videokonferenzen auf Englisch
  - E-Mails und geschäftliche Korrespondenz
  - Meetings: Redebeiträge, Zustimmung, Ablehnen
  - Wortschatz & Redewendungen für den Büroalltag
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Englisch (A2/B1)  
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 22.11.2025, 09.00 – 16.15 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 31,50 €  
(31,50 € ab 9 TN / 40,50 € bei 8-7 TN / 56,70 € bei 6-5 TN)  
(Materialkosten für Kopien 5,00 €)

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.

## 25-S1009

### Business Englisch Telefontraining

#### Mittelstufe B1

#### Barbara Legat-Kasel

Dieser Workshop ist für alle Berufstätige geeignet, die regelmäßig telefonischen Kontakt mit internationalen Geschäftspartnern haben oder sich darauf vorbereiten möchten. Ziel des Workshops ist sicher und professionell auf Englisch telefonieren zu können – von der Gesprächseröffnung bis zur Verabschiedung. Workbook wird gestellt.

Inhalte:

#### Einstieg & Grundlagen (ca. 60 Min.)

- Begrüßung & Zielklärung
- Besonderheiten der Telefonkommunikation auf Englisch
- Typische Herausforderungen & kulturelle Unterschiede
- Die richtige Tonalität und Höflichkeitsformen

#### Gesprächseröffnung & Small Talk (ca. 45 Min.)

- Anrufen & angerufen werden – Begrüßungsformeln
- Sich vorstellen / den Gesprächspartner identifizieren
- Small Talk am Telefon (Themen, Tabus, lockere Formulierungen)

#### Kerninhalte von Business-Telefonaten (ca. 90 Min.)

- Anliegen vorbringen & Informationen einholen
- Rückfragen stellen & klären
- Termine vereinbaren, Angebote besprechen, Beschwerden annehmen
- Verständnis sichern („Could you repeat that please?“, „Let me confirm...“)

#### Schwierige Situationen meistern (ca. 40 Min.)

- Missverständnisse & Unterbrechungen höflich klären
- Umleitung / Weiterleiten von Gesprächen
- Mit Akzenten und schlechter Verbindung umgehen
- Nein sagen oder absagen – freundlich aber bestimmt

#### Gesprächsende & Follow-up (ca. 30 Min.)

- Gespräche höflich beenden
- Zusammenfassen & Vereinbarungen bestätigen
- E-Mail-Bestätigungen nach dem Anruf formulieren (Beispieltexte)

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Englisch (ab A2/B1)

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 13.12.2025, 09.00 – 14.45 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 24,50 €  
(24,50 € ab 9 TN / 31,50 € bei 8-7 TN / 44,10 € bei 6-5 TN)  
(Materialkosten für Kopien 5,00 €)



Die Buchhandlung  
am Marktplatz

## BÜCHERHAUS RODE

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

kursbücher  
ganz einfach  
bis zum  
nächsten tag  
bestellen?

**25-S1010****English Small Talk & Grammar Refresh****Mittelstufe B1****Barbara Legat-Kasel**

Dieser Workshop ist für alle mit Vorkenntnissen auf A2–B1-Niveau geeignet, die ihre englische Konversation verbessern, Hemmungen abbauen und Grammatik sicherer anwenden möchten. Ziel des Workshops ist flüssiger und spontaner auf Englisch zu kommunizieren – mit passenden Small-Talk-Themen, hilfreichen Satzbausteinen und praxisnaher Grammatikwiederholung. Inhalte:

**Teil 1: Warm-up & Small Talk Basics (ca. 45 Min.)**

- Begrüßung, Kennenlernen auf Englisch
- Warum ist Small Talk wichtig? (beruflich & privat)
- Typische Small Talk-Themen: Wetter, Freizeit, Reisen, Arbeit
- Do's & Don'ts im englischsprachigen Gesprächseinstieg

**Teil 2: Grammatik-Refresh – Präsensformen & Fragebildung (ca. 50 Min.)**

- Present Simple vs. Present Continuous (Unterschied & Anwendung)
- Fragen stellen (Yes/No + Wh-Questions)
- Kurzantworten & Echo-Fragen im Gespräch

**Teil 3: Small Talk in verschiedenen Kontexten (ca. 90 Min.)**

- Im Aufzug, bei Veranstaltungen, in der Kaffeeküche
- Networking-Situationen & beruflicher Kontext
- Reagieren auf Meinungen, Höflichkeitsformen, Themenwechsel

**Teil 4: Grammar in Use – Vergangenheit & Zukunft (ca. 40 Min.)**

- Simple Past: Was habe ich am Wochenende gemacht?
- Going to / Will: Pläne, Absichten, spontane Reaktionen
- Typische Fehler „false friends“ & einfache Korrekturstrategien

**Teil 5: Abschlussrunde & persönlicher Small Talk-Style (ca. 40 Min.)**

- Welche Themen passen zu mir?
- Small Talk mit Persönlichkeit: Humor, Haltung, Kultur
- Wiederholung der wichtigsten Redemittel & Strukturen
- Workbook mit Satzbausteinen, Redewendungen & Grammatikübersicht
- Tipps für das Weiterlernen & tägliche Anwendung im Alltag oder Beruf

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 24.01.2026, 09.00 – 14.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 24,50 €

(24,50 € ab 9 TN / 31,50 € bei 8-7 TN / 44,10 € bei 6-5 TN)

(Materialkosten für Kopien 5,00 €)

**25-S1011****Englisch für die Reise****Mittelstufe B1****Barbara Legat-Kasel**

Dieser Workshop ist für alle mit Grundkenntnissen in Englisch (A2/B1), die sich auf Reisen besser verständigen möchten – beim Einchecken, im Restaurant oder beim Small Talk mit Einheimischen. Ziel des Workshops ist mit Spaß und Selbstvertrauen auf Englisch durch die Reise zu kommen – mit typischen Redewendungen, einfacher Grammatik und praktischen Übungen. Workbook wird gestellt. Inhalte:

**Teil 1: Ankommen & Orientieren (ca. 45 Min.)**

- Begrüßung & Kurzvorstellung auf Englisch („Where are you from?“)
- Am Flughafen: Einchecken, Security, Gepäck
- Taxi oder Bus nehmen – Wegbeschreibungen verstehen & fragen

**Teil 2: Im Hotel & Unterwegs (ca. 45 Min.)**

- Im Hotel einchecken, Fragen stellen, Wünsche äußern
- Nach Sehenswürdigkeiten fragen
- Small Talk mit Hotelpersonal / Tourist Info

**Teil 3: Essen gehen & einkaufen (ca. 90 Min.)**

- Im Restaurant bestellen, höflich fragen & reklamieren
- Getränke, Speisekarte, Vorlieben
- Im Supermarkt oder Souvenirshop: Preise, Mengen, Zahlungsmittel

**Teil 4: Freizeit & Small Talk auf Reisen (ca. 40 Min.)**

- Wetter, Hobbys, Urlaubspläne – einfache Gespräche mit anderen Gästen
- Einheimische kennenlernen – kulturelle Höflichkeitsregeln
- Fragen zu Öffnungszeiten, Preisen, Ausflügen etc.

**Teil 5: Notfälle & Abschied (ca. 40 Min.)**

- Hilfe holen (Apotheke, Polizei, Arzt)
- Wichtige Notfallausdrücke
- Sich bedanken, verabschieden, Feedback geben


Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 07.03.2026, 09.00 – 14.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 24,50 €

(24,50 € ab 9 TN / 31,50 € bei 8-7 TN / 44,10 € bei 6-5 TN)

(Materialkosten für Kopien 5,00 €)




cloud

**Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen**

lernen, lehren und gestalten

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)





## FRANZÖSISCH AM ABEND

### 25-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, 23.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

### 25-S2002



#### Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

**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, 21.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

### 25-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, 07.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

### 25-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, 09.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

## FRANZÖSISCH AM WOCHENENDE

### 25-S2005

#### Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse 2-Tages-Workshop

#### Grundstufe A1 Basis

**Barbara Legat-Kasel**

In diesem 2-Tages-Workshop lernen Sie ohne Vorkenntnisse die Grundlagen der französischen Sprache kennen. Spielerisch und praxisnah üben wir Begrüßungen, erste Gespräche, Zahlen, einfache Sätze und wichtige Redemittel für den Alltag – z. B. beim Vorstellen, Bestellen im Café oder beim Erzählen von Hobbys. Verben „etre“, „s'appeler“, „habiter“, einfache Verben und auch erste grammatische Strukturen werden verständlich vermittelt. Ziel ist es, Freude an der Sprache zu wecken und selbstbewusst erste Sätze auf Französisch sprechen zu können.

Dieser Französischkurs ist für alle Erwachsene ohne Vorkenntnisse geeignet, die einen sanften und motivierenden Einstieg ins Französische suchen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 18.04.2026, 09.00 – 15.30 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 56,00 €  
(56,00 € ab 9 TN / 72,00 € bei 8-7 TN /  
100,80 € bei 6-5 TN)  
(Materialkosten für Kopien 5,00 €)

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





Italienisch

SPRACHEN

Italienisch

## ITALIENISCH AM ABEND

25-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: Materialien der Kursleiterin

Do, 13.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

(kein Kurs am Do, 27.11.2025)

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €



25-S3002

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundstufe A1

Chiara Bortolotto

Dieser Italienischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen ohne Vorkenntnisse geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa 1 Jahr Italienisch an der vhs gelernt haben und ihre einfachen Grundkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen, sind herzlich eingeladen. Einige grammatikalische Regeln müssen wiederholt werden, die meisten sind neu. Viele Dialogübungen helfen Ihnen, sich mit Italienern zu verständigen. Sie arbeiten mit PowerPoint-Präsentationen, Fotokopien und Arbeitsblätter, die die Kursleiterin für Sie vorbereitet. Außerdem erfahren Sie eine Menge über Land und Leute von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 13.11.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x

(kein Kurs am Do, 27.11.2025)

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €



10 i

## Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan  
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

# MISSION: KERAMIK

DIE NEUE  
ERLEBNIS-  
AUSSTELLUNG  
IN SELB

Illustration: Albert Halm



Porzellanikon Selb · Werner-Schürer-Platz 1 · 95100 Selb · Eintritt sonntags 1,00 € · Kinder bis 18 Jahre kostenlos

Anmeldung: Tel. 09631 88-205 · Fax: 09631 88-306 · [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)



**25-S3003**
**Italienisch für Anfänger mit  
Grundkenntnissen  
Grundstufe A1**
**Wolfgang Schmidt**

Dieser Italienischkurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer der beiden letzten Kurse für Anfänger sowie an alle, die ihre Italienisch-Vorkenntnisse vertiefen und erweitern wollen. Der Italienischkurs mit Vorkenntnissen A1 verbessert Ihre Fähigkeit, sich in Alltagssituationen zu verständigen und einfache Texte zu verstehen. In diesem Kurs werden die 4 Sprachkompetenzen (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) intensiv nach und nach trainiert. Sie arbeiten hier mit dem Buch „Con piacere nuovo A1“, das unterschiedliche Lernstile berücksichtigt und temperamentvoll sowie lebensnah durch authentische Fotos, Materialien, Hörtexte und lebendige Dialoge ist. Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Inhalte von Lektion 6 setzen wir den Kurs bei Lektion 7 fort. Voraussetzung: grundlegende Vorkenntnisse A1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab lezione 7

Di, 21.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €



- 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: Materialien der Kursleiterin

Do, 19.03.2026, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

**25-S3005**
**Italienisch für die Reise II  
Grundstufe A1.2**
**Chiara Bortolotto**

Das ist eine Fortsetzung vom letzten Jahr, aber auch die Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die eine Reise nach Italien planen und sich auf alltägliche Situationen vorbereiten möchten, sind hier herzlich eingeladen. Dieser Italienischkurs ist eine virtuelle Reise, auf der Sie die Speisekarten von Restaurants, Informationen über touristische Ziele, traditionelle italienische Rezepte sowie Geschichten und Legenden kennenlernen können.

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur Regeln und Vokabeln, sondern tauchen auch in den Alltag ein. Das ist ein Italienischkurs mit Situationen von touristischem, gastronomischem und kulturgeschichtlichem Interesse, in Zusammenarbeit mit italienischen Fremdenverkehrsämtern. Freuen Sie sich auf kulturelle Einblicke und praktische Tipps für Ihre Reise von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 19.03.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €


**25-S3004**
**Italienisch für die Reise I  
Grundstufe A1.1**
**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



C  
O  
C  
K  
T  
A  
I  
L  
S  
  
R  
Ê  
P  
Ê  
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**



## SPANISCH AM ABEND

### 25-S4001

#### Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis



##### Corina Graser

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischen 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, 09.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

### 25-S4002

#### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

##### Corina Graser

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

Voraussetzung: Spanischvorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9, ab Unidad 8

Do, 09.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €



**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.

17  
e

## 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

(östlicher Landkreis Tirschenreuth)

judith.pfeiffer@sos-kinderdorf.de

Telefon 0160 90 78 6724

Christina Heumann

(westlicher Landkreis Tirschenreuth)

christina.heumann@sos-kinderdorf.de

Telefon 0170 37 58 016

SOS-Kinderdorf-Straße 8, 95505 Immenreuth

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





## SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2025: 40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2025 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40 €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich der Kostenbeitrag auf 105,00 €, abzüglich 40 € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 65,00 € bleibt.

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

## TSCHJECHISCH AM ABEND

### 25-S5001

#### Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

**Radek Střihavka**

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

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 16.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 44,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 65,00 €)

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



### 25-S5002

#### Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

**Lenka Dutzova**

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

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 14.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



### 25-S5003

#### Tschechisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A1

**Radek Střihavka**

Sie haben schon einmal Tschechisch gelernt, fühlen sich aber aus der Übung? In diesem Tschechischkurs frischen Sie Ihre Kenntnisse systematisch auf. Sie beginnen mit den Grundlagen, wiederholen den wichtigsten Wortschatz sowie die Basisgrammatik und steigen zügig ins A1-Niveau ein – ideal für alle, die glauben, „alles vergessen“ zu haben, aber schneller vorankommen möchten als absolute Anfänger. In entspannter und lebendiger Atmosphäre üben und lernen Sie weiter Tschechisch. Der muttersprachliche Kursleiter frischt nicht nur Ihre Sprachkenntnisse auf, sondern gibt auch Einblicke in Land und Leute unseres Nachbarn. Kommen Sie einfach zum Kurs, es wird Ihr Leben bereichern.

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 16.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



### 25-S5004

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis

**Lenka Dutzova**

Dieser Tschechischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Kursen mit Grundkenntnissen A1 geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa 4 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse A1 verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In lockerer Konversation können Sie sowohl den Wortschatz als auch die wichtigsten grammatischen Strukturen noch mehr wiederholen und gezielt ausbauen als sonst üblich. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 10.10.2025, 15.00 – 16.30 Uhr, 12 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

Das Teilnahmeentgeld wird nach  
Kursbeginn abgebucht.

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

**25-S5005****Tschechisch für Fortgeschrittene  
Mittelstufe B1 Basis****Lenka Dutzova**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die erste Grundkenntnisse auf A2-Niveau abgeschlossen haben und nun ins B1-Niveau einsteigen möchten. Auch frühere Teilnehmer mit ca. sechs Jahren vhs-Erfahrung sind herzlich willkommen, um ihre Tschechisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen. In entspannter Atmosphäre steht die Konversation im Mittelpunkt. Dabei wird die Grammatik schrittweise wiederholt und durch neue Strukturen ergänzt. Ob beim Sprechen, Hören oder Schreiben – Ziel ist es, Sicherheit in der Sprachverwendung zu gewinnen und die Freude am Tschechischlernen zu stärken. Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 14.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

**25-S5007****Tschechisch für Senioren  
Mittelstufe B1****Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich gezielt (aber nicht nur) an ältere Menschen. In Rahmen des Kurses haben Sie die Möglichkeit, Ihren Wortschatz systematisch zu erweitern und grammatikalische Strukturen zu wiederholen und zu festigen. Durch abwechslungsreiche Übungen wird das Gelernte vertieft und gleichzeitig die Freude am Lernen gefördert. So bietet der Kurs eine ideale Gelegenheit, Tschechisch-Kenntnisse aufzufrischen und in entspannter Atmosphäre weiterzuentwickeln. Voraussetzung: gute Tschechisch-Kenntnisse A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 16.10.2025, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

**TSCHJECHISCH AM VORMITTAG****25-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 5 Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Tschechisch-Grundkenntnisse weiter verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation erweitern Sie Ihren Wortschatz, üben schrittweise alle vier Fertigkeiten – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – und festigen die Grammatik mit vielen ergänzenden Übungen. Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 16.10.2025, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

**25-S5008****Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis****Lenka Dutzova**

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

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 25.10.2025, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

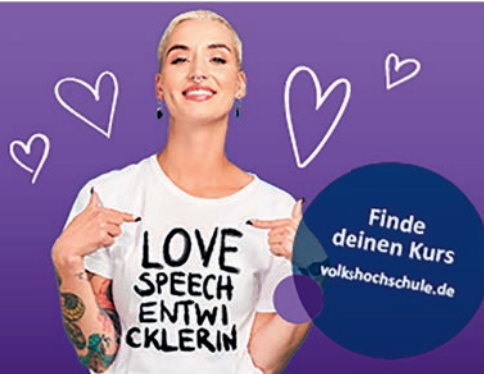
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 44,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 65,00 €)

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

**Erweitere deine  
digitale Kompetenz.**







## INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH

### Integrationskurse für Migranten und Asylsuchende



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

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.

### Alphabetisierungskurse Deutsch

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

Wenn jemand

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

#### Umfang

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

#### Inhalt

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

### Integrationskurse Deutsch

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

#### Umfang

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

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

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

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

#### Inhalt

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

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

Jeder Integrationskurs ist kostenlos, wenn die Teilnehmer die Unterstützung nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder 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 Kunz (Tel. 09631 88-235), bei Frau Anja Schieder (Tel. 09631 88-362) oder bei Frau Kristina Schlicht (Tel. 09631 88-410) vereinbaren.

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

**Voraussichtliche Kurstermine erfahren Sie an der vhs!**



## DEUTSCH AM ABEND

25-S6601

**Deutsch als Fremdsprache  
mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A2****Olga Frank**

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

Deutschkenntnisse der Grundstufe A1 sind Voraussetzung.

Falls das gewünscht und nötig wäre, um das Ziel A2 zu erreichen, kann der Deutschkurs A2 ab 5 Teilnehmer verlängert werden!

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder Unterlagen der Kursleiterin

Di, 21.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €  
(84,00 € ab 9 TN / 108,00 € bei 8-7 TN / 151,20 € bei 6-5 TN)

25-S6602

**Deutsch als Fremdsprache  
für Fortgeschrittene  
Mittelstufe B1****Olga Frank**

Dieser Deutschkurs B1 wendet sich vor allem an alle mit Migrationshintergrund, die gutes Deutsch für Alltag und Beruf brauchen. In lockerer Atmosphäre können Sie sowohl Wortschatz als auch Grammatik wiederholen, erweitern und vertiefen. Sie lernen, sich in alltäglichen, beruflichen und sozialen Situationen besser und flüssiger auszudrücken. Der Kurs enthält viele Lese- und Hörübungen. Durch Gespräche, Rollenspiele und Diskussionen wird das Sprechen geübt. Außerdem verbessern die Teilnehmer ihre Schreibfähigkeiten mit gezielten Schreibübungen. Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich willkommen.

Deutschkenntnisse der Grundstufe A2 sind Voraussetzung.

Falls das gewünscht und nötig wäre, um das Ziel B1 zu erreichen, kann der Deutschkurs B1 ab 5 Teilnehmer verlängert werden!

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder Unterlagen der Kursleiterin

Do, 23.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 84,00 €  
(84,00 € ab 9 TN / 108,00 € bei 8-7 TN / 151,20 € bei 6-5 TN)

2  
r

Wir sind  
**LIEBENSTEINER**

[WWW.LIEBENSTEINER.DE](http://WWW.LIEBENSTEINER.DE)

ENTWICKLUNG  
VERPACKUNG  
LOGISTIK

## 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.

**Mehr Informationen zu den Berufssprachkursen finden Sie beim Fachbereich: Beruf!**

## 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](http://www.bamf.de)).

Bitte bringen Sie zum Test einen Kugelschreiber mit blauer Tinte sowie einen gültigen Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) mit.

**Die Anmeldung zum Test muss persönlich bei der vhs erfolgen!** Ein gültiger Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) sowie die Prüfungskosten sind mitzubringen. Der Teilnehmermeldebogen ist auszufüllen und eigenhändig zu unterschreiben.

**Für externe Teilnehmer kostet der Test 30,00 €**

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

## SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

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

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

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

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

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

**Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen!** Ein gültiger Ausweis oder Reisepass (mit Lichtbild) sowie die Prüfungskosten sind mitzubringen. Das Teilnehmerformular mit den persönlichen Angaben sowie die Regeln sind eigenhändig zu unterschreiben.

### Prüfungskosten für externe Teilnehmer:

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

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

## Schärfe dein politisches Bewusstsein.





## Aktiv für die **eigene** Gesundheit

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

**Mehr erfahren auf [aok.de/bayern/kursangebote](https://aok.de/bayern/kursangebote)**

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Lerne klimafreundlich  
zu handeln.

vhs 



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](https://volkshochschule.de)





# Gesundheit

Fitness / Bewegung.....	72
Tanz.....	79
Medizinische Gymnastik / Prävention .....	81
Entspannung / Stressbewältigung.....	83
Pädagogik / Familie / Psychologie.....	87
Ernährung / Essen und Trinken .....	89
Erkrankungen / Heilmethoden.....	92
Gesundheitspflege / Kosmetik .....	95

**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.

**Fitness / Bewegung****Jumping®Fitness**

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln 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

**25-G1001****Melanie Thiem**

Mo, 06.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Mo, 17.11.2025)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,20 €

**25-G1002****Melanie Thiem**

Mo, 12.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

**25-G1003****Melanie Thiem**

Mo, 23.02.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

**25-G1004****Daniela Wettinger**

Di, 07.10.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,20 €

**25-G1005****Daniela Wettinger**

Di, 13.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,20 €

**25-G1006****Christina Kien**

Do, 09.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,20 €

**25-G1007****Christina Kien**

Do, 08.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x  
(Kein Kurs am Do, 29.01. und 12.02.2026)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 50,40 €

**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

**25-G1008**

Di, 07.10.2025, 16.30 – 17.15 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Di, 21.10.2025)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,80 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**25-G1009**

Di, 13.01.2026, 16.30 – 17.15 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,80 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**Jumping®Fitness – Einsteiger****Daniela Wettinger**

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für jeden geeignet, eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln 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 gemäßiger Intensität!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**25-G1010**

Do, 09.10.2025, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Do, 04.12.2025)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 50,40 €

**25-G1011**

Do, 15.01.2026, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Do, 12.02.2026)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 50,40 €

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

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

**25-G1012**

Fr, 10.10.2025, 08.00 – 09.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,20 €

**25-G1013**

Fr, 16.01.2026, 08.00 – 09.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,20 €

**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,

**25-G1017**

Mo, 29.09.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 44,00 €

**25-G1018**

Mo, 12.01.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 57,20 €

**„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

**25-G1019**

Mo, 29.09.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 49,00 €

**25-G1020**

Mo, 12.01.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 49,00 €

**„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

**25-G1021**

Mo, 22.09.2025, 18.50 – 19.50 Uhr, 8 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 39,20 €

**25-G1022**

Mo, 12.01.2026, 18.50 – 19.50 Uhr, 8 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 39,20 €

**25-G1023**

Mo, 13.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 24,50 €

**Schärfe dein  
politisches Bewusstsein.**

**vhs**



Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de

**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

**25-G1024**

Di, 07.10.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 6 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 26,40 €

**25-G1025**

Di, 27.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 6 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 26,40 €

**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, steigst Deine Leistungsfähigkeit, stärkst Deine Rumpfmuskulatur und fördest die Gesunderhaltung Deiner Knochen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**25-G1026**

Di, 30.09.2025, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

**25-G1027**

Di, 13.01.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

**25-G1028****Langhantel Pump – am Vormittag****Constance Schöner-Scharnagl**

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, steigst Deine Leistungsfähigkeit, stärkst Deine Rumpfmuskulatur und fördest die Gesunderhaltung Deiner Knochen.

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Mi, 01.10.2025, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

**25-G1029****Interval Workout-HiKiBox® – am Vormittag****Constance Schöner-Scharnagl**

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: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Mi, 14.01.2026, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 44,00 €

**Mobility & Functional Training****Constance Schöner-Scharnagl**

Dieses Training kombiniert funktionelle Übungen mit gezielten Mobilitäts- und Beweglichkeitsübungen. Im Fokus steht die Verbesserung deiner alltagsrelevanten Bewegungsmuster, mehr Stabilität, Kraft und Flexibilität. Ideal für alle, die ihre Körperhaltung optimieren, Verletzungen vorbeugen und ihre allgemeine Fitness steigern möchten – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt. Das heißt, Sie können entweder persönlich vor Ort teilnehmen oder online zu Hause. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 10 Minuten vor Beginn einloggen.


Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**25-G1037**

Do, 02.10.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €


**25-G1038**

Do, 15.01.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €

cloud

**Das Online-Netzwerk  
der Volkshochschulen**

lernen, lehren und gestalten  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)





**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

**25-G1051**

Mo, 06.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x

(Kein Kurs am Mo, 17.11.2025)

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 35,20 €

**25-G1052**

Mo, 12.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 35,20 €

**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

**25-G1053**

Do, 02.10.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,20 €

**25-G1054**

Do, 22.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,20 €

**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 folgt 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

**25-G1065**

Fr, 10.10.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 39,20 €

**25-G1066**

Fr, 16.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 44,10 €

**25-G1067**

Fr, 17.04.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 19,60 €

**25-G1070****Selbstverteidigung****Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre****Harald Fichtner**

Sie wollen sich sicherer fühlen? In Ihrer Stadt, am Abend, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt.

In diesem praxisorientierten Intensivkurs lernen Sie wenige, aber effiziente Techniken durch vielfaches Üben in verschiedenen Angriffssituationen. Sie machen die Erfahrung, nicht wehrlos zu sein, und gewinnen dadurch an Sicherheit und Selbstvertrauen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Fr, 23.01.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, 4 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 20,80 €

**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. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 10 Minuten vor Beginn einloggen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

**25-G1301**

Mo, 22.09.2025, 08.30 – 09.30 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,10 €

**25-G1302**

Mo, 12.01.2026, 08.30 – 09.30 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,10 €

**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.**

**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

**25-G1303**

Mo, 22.09.2025, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 29,40 €

**25-G1304**

Mo, 12.01.2026, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 29,40 €

**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

**25-G1305**

Di, 30.09.2025, 09.00 – 09.45 Uhr, 7 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,75 €

**25-G1306**

Di, 20.01.2026, 09.00 – 09.45 Uhr, 7 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,75 €

**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. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser (empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 10 Minuten vor Beginn einloggen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

**25-G1307**

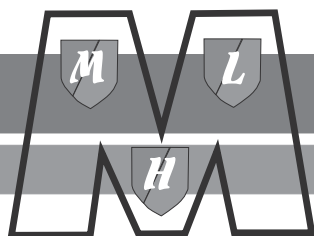
Di, 23.09.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,10 €

**25-G1308**

Di, 13.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,10 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**13**  
i**Maler Lendner***...immer gut für ein Extra***seit 28 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](mailto:Inge.lendner@maler-lendner.de) • Internet: [www.maler-lendner.de](http://www.maler-lendner.de)

**Pilates – am Vormittag****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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen

**25-G1309**

Mi, 01.10.2025, 09.40 – 10.40 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 49,00 €

**25-G1310**

Mi, 14.01.2026, 09.40 – 10.40 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 49,00 €

**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)

**25-G1501**

Mi, 24.09.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Schirmer-Kapelle  
(Rothenburger Straße) / 22,00 €

**25-G1502**

Do, 16.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Schirmer-Kapelle  
(Rothenburger Straße) / 22,00 €

**25-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, 14.04.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim  
(Rothenburger Straße) / 22,00 €

**25-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, 06.05.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Treffpunkt: Landratsamt (Mähringer Straße 9),  
Parkplatz / 44,00 €

**25-G1507****„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

Fr, 12.06.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 7 x  
Treffpunkt: Landratsamt (Mähringer Straße 9),  
Parkplatz / 30,80 €

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



## FITNESS IM WASSER

### 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

#### 25-G1601

Mi, 24.09.2025, 20.15 – 21.00 Uhr, 8 x

(Kein Kurs am Mi, 08.10.2025)

(Kurs findet in den Ferien statt)

Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 40,40 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



#### 25-G1602

Mi, 28.01.2026, 20.15 – 21.00 Uhr, 8 x

Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 40,40 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



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.

### 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! Tirschenreuth

**Lerne klimafreundlich zu handeln.**

**vhs**



Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de





## GESELLSCHAFTSTANZ

Tanzen fördert Körper und Geist, Ausdauer und Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Gleichgewichtssinn, Koordination und Rhythmusgefühl. Gleichzeitig ist Tanzen ein soziales Erlebnis und stärkt das Selbstbewusstsein. Je nach Tanzstil und Choreografie werden auch kulturelle und geschichtliche Hintergründe vermittelt. Vor allem aber macht Tanzen Spaß!

### Standard und Brautpaare – Grundkurs

#### Tanzschule Vézard

Auch „überzeugte“ Nichttänzer müssen sich manchmal auf die Tanzfläche wagen. Einer der häufigsten Anlässe ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Aber auch der Abschlussball von Sohn oder Tochter, Silvester- oder Faschingsball können Gründe sein, wieder einmal das Tanzbein zu schwingen. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein!

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Standardtänze (ohne Disco-Fox), die bei Tanzveranstaltungen üblicherweise getanzt werden, oder können ihre Grundkenntnisse auffrischen.

#### 25-G2001

Do, 16.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 36,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



#### 25-G2002

Do, 26.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 36,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



#### 25-G2003

#### Disco-Fox – Workshop

#### Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist mit Abstand der am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Bei diesem Workshop können Sie die wichtigsten Grundfiguren erlernen oder ihre Grundkenntnisse auffrischen.



Do, 27.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule, Aula / 12,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

## ORIENTALISCHER TANZ

### 25-G2101

#### Orientalischer Tanz für Kinder (4 bis 6 Jahre)

#### Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Kindergartenalter (4 bis 6 Jahre) – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

Sa, 20.09.2025, 10.30 – 11.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 5,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

### 25-G2102

#### Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 8 Jahre)

#### Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Grundschulalter (6 bis 8 Jahre) – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

Sa, 20.09.2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 7,50 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

### 25-G2103

#### Orientalischer Tanz für Erwachsene

#### Schnupperworkshop

#### Martina Würfl

Einfach mal in eine ganz andere Welt abtauchen, ein neues Körpergefühl erleben, keine alltägliche Musik hören, das alles bietet dieser Schnupperworkshop. Hier erwartet Sie ein erster Einblick in eine andere Tanzkultur, ganz neue Bewegungsabläufe und eine Menge Spaß. Alter und Figur spielen dabei überhaupt keine Rolle.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (kann auch ausgeliehen werden)

Fr, 19.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 7,50 €



**25-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, 26.09.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 6 x

weitere Termine:

10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12.2025

(Kurs findet in den Ferien statt)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

**25-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, 10.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 12,00 €  
(für Mutter und Tochter)

**25-G2107****Orientalischer Tanz mit zwei Schleiern****Choreografie zum Oriental Pop Song****der libanesischen Sängerin Madonna****Melanie Tilch**

Der Tanz mit dem Schleier ist immer wieder eine Augenweide. Macht die Tänzerin dann noch aus „einem“ plötzlich „zwei“ Schleier, ist der Überraschungsmoment perfekt.

Anhand einer Doppelschleier-Choreografie führt Melanie in den Umgang mit zwei Schleiern ein, zeigt verschiedene Techniken, effektvolle Figuren und Kombinationen. Vier Stunden mit Zeit zum Erlernen der Technik und einer effektvollen Choreografie. Vorkenntnisse im mit einem Schleier erforderlich.

Mitbringen: bequeme, körperbetonte Trainingskleidung, Tanzschlappchen, zwei gleich große Schleier und möglichst aus dem gleichen Material (können auch ausgeliehen werden)

So, 09.11.2025, 13.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 44,00 €

**25-G2108****Stilvoll tanzen mit Schirm, Charme und Bluse****Schirmchoreografie****Melanie Tilch**

Ein Schirm schützt uns vor Regen, er schützt uns vor Sonne, kann uns aber auch beim Kokettieren unterstützen. Und genau dafür wollen wir ihn dieses Mal verwenden – als Accessoire für eine sexy Performance mit Charme, eine verspielte tänzerische Präsentation. Für alle, die Gefallen daran finden, sich stilvoll verführerisch und kokett zu bewegen.

Wir tanzen zu „Tombstone Blues“ aus dem Album „Shim Sham Revue“ mit Ronnie Magri & His New Orleans Jazz Band von 2002.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jedes Alter und jede Figur geeignet.

Mitbringen: Gymnastikschuhe, Stockschild, bequeme, körperbetonte Trainingskleidung, Bluse oder kurze Jacke

Sa, 28.03.2026, 13.30 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 38,50 €

**INTERNATIONALER TANZ****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 Choreografie ein.

Hula tanzen ist leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Es wird kein Tanzpartner benötigt.

Mitbringen: Rock, Umhängetuch und Socken

**25-G2201**

Mo, 13.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 20,00 €

**25-G2202**

Mo, 08.06.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 20,00 €

**Line-Dance****Luise Stock**

siehe Außenstelle Krummennaab

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

siehe Außenstelle Waldershof



### Kreistänze – Lebensfreude und Gehirnjogging

**Martina Hecht**

Wir lernen Tänze von meditativ bis beschwingt mit Musik aus aller Welt. Dabei schulen wir Koordinationsvermögen, Gedächtnis, Taktgefühl und „In-der-Gegenwart-sein“. Das stärkt unsere Lebensfreude, was sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken kann. Mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken

#### 25-G2301

Fr, 07.11.2025, 16.30 – 18.00 Uhr, 7 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,60 €

#### 25-G2302

Fr, 23.01.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 7 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,60 €

Das Teilnahmeentgeld wird nach  
Kursbeginn abgebucht.

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

### Rücken- und Faszientraining

**Isabell Grimm**

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, Faszienrolle, Tennisball

#### 25-G3001

Mo, 06.10.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €



#### 25-G3002

Mo, 12.01.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €



# KEWOG

Immobilienkaufmann  
w/m/d

# A U S B I L D U N G 2 0 2 6

## 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 31.12.2025 per E-Mail**

**[bewerbung@kewog.de](mailto:bewerbung@kewog.de)**

19 n

**25-G3003****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, 06.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x  
Tirschenreuth, FC-Heim, Fitnessraum / 51,20 €

**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 rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-) Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

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

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen

**25-G3101****Christine Axmann-Kolb**

Mo, 19.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,20 €

**25-G3103****Renate Rosner**

Di, 14.10.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,20 €

**25-G3104****Renate Rosner**

Di, 13.01.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**25-G3105****Ute Heinz**

Do, 18.09.2025, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €

**25-G3106****Ute Heinz**

Do, 18.09.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €

**25-G3107****Ute Heinz**

Do, 08.01.2026, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

**25-G3108****Ute Heinz**

Do, 08.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

**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 Angebotes.

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!

**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.



**25-G4001****Meditations- und Resilienz-Methoden erlernen  
Online-Kurs****Belinda Hoyer**„Meditation ist Konzentration auf Ruhe und ein Hinaus-  
treten aus Deinem Alltag.“

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Resilienz-  
und Meditationstechniken, die dabei helfen, den Kör-  
per besser wahrzunehmen und auf seine Signale zu  
achten sowie in stressigen Situationen mehr Ruhe und  
Gelassenheit an den Tag zu legen. Mit interaktiven  
Achtsamkeits-, Schreib- oder bewegten Meditationen  
sowie Regulationsübungen für das Nervensystem  
werden Tools vermittelt, die Sie einfach in Ihren Alltag  
einbauen können. Bitte beachten, dass es ein inter-  
aktiver Kurs ist.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet  
oder Smartphone, Mikrofon und Kamera sowie eine  
gute Internetverbindung und einen aktuellen Browser  
(empfohlen wird „Google Chrome“). Verwendet wird  
das Konferenz-Tool „Zoom“ in der vhs.cloud. Den Zu-  
gangscodes erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstal-  
tung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn  
einloggen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen, Schreibutensilien

Di, 13.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x

Online – vhs cloud / 20,00 €

**25-G4101****Yoga für Männer****Angela Übelacker**

Yoga wurde ursprünglich in Indien ausschließlich von  
Männern praktiziert – als ganzheitlicher Weg zu kör-  
perlicher Gesundheit, mentaler Klarheit und innerer  
Ausgeglichenheit. Heute ist Yoga aktueller denn je:  
Es bietet einen wirkungsvollen Ausgleich zu einem oft  
stressgeprägten, bewegungsarmen Alltag.

In diesem Kurs stehen körperliche Übungen im Mit-  
telpunkt, die Beweglichkeit fördern, Verspannungen  
lösen und das Nervensystem stärken. Durch bewusste  
Atmung und achtsame Körperarbeit entsteht ein Raum,  
in dem körperliche Stabilität und mentale Ruhe wach-  
sen können.

Der Kurs richtet sich an Männer jeden Alters – unab-  
hängig von Erfahrung und körperlicher Voraussetzung.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen, Yogamatte

Mo, 06.10.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

MVZ (St.-Peter-Straße 31a), Vortragsraum,  
1. Stock / 27,00 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



**Mitglied –  
mehr als nur  
Kundin und  
Kunde**

**Genossenschaftlich heißt:  
Mitglied werden.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

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

**Raiffeisenbank  
Oberpfalz NordWest eG**

Telefon: 09642/7090-0 E-Mail: [info@rb-onw.de](mailto:info@rb-onw.de) [www.rb-onw.de](http://www.rb-onw.de)



**25-G4102****Yoga & Pranayama****Angela Übelacker**

Yoga ist der Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele. Durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung und gezielte Entspannungstechniken entsteht ein Gleichgewicht, das sowohl die körperliche Gesundheit als auch die mentale Stabilität stärkt. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung fördert Beweglichkeit, innere Ruhe und Konzentration.

Ein zentraler Bestandteil dieses Kurses ist die Arbeit mit dem Atem – dem sogenannten Pranayama. Atemübungen wie Kapalabhati (eine energetisierende Reinigungsatmung) und die Wechselatmung (Nadi Shodhana) helfen dabei, den Geist zu klären, das Nervensystem zu regulieren und die Achtsamkeit zu vertiefen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet und bietet einen klaren, ruhigen Einstieg in die Verbindung von Yoga und bewusster Atemführung. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yogamatte

Mo, 12.01.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x  
MVZ (St.-Peter-Straße 31a), Vortragsraum,  
1. Stock / 27,00 €

**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

**25-G4103**

Di, 23.09.2025, 18.40 – 19.55 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**25-G4104**

Di, 23.09.2025, 20.00 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**25-G4105**

Di, 13.01.2026, 18.40 – 19.55 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**25-G4106**

Di, 13.01.2026, 20.00 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**25-G4107**

Di, 14.04.2026, 18.40 – 19.55 Uhr, 5 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 33,75 €

**25-G4108**

Di, 14.04.2026, 20.00 – 21.15 Uhr, 5 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 33,75 €

**25-G4109****„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

Mi, 01.10.2025, 07.00 – 08.00 Uhr, 5 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 27,00 €

**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)

**25-G4110**

Mi, 08.10.2025, 09.15 – 10.15 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,20 €

**25-G4111**

Mi, 14.01.2026, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

## Erweitere deine digitale Kompetenz.



**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)

**25-G4112**

Mi, 08.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,20 €

**25-G4113**

Mi, 14.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**Hatha-Yoga – Aufbaukurs****Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

**25-G4114**

Mi, 08.10.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**25-G4115**

Mi, 14.01.2026, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**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)

**25-G4116**

Do, 09.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,20 €

**25-G4117**

Do, 15.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**Hatha-Yoga – Aufbaukurs****Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Yoga-Gurt (ca. 2 m)

**25-G4118**

Do, 09.10.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**25-G4119**

Do, 15.01.2026, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €



**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, 22.06.2026, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x  
Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 38,75 €  
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

**24-G4135**

Mi, 24.06.2026, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x  
Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 38,75 €  
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark  
In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark  
Bärnau – Tachov

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



**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

**25-G4120**

Fr, 26.09.2025, 08.30 – 09.45 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**25-G4121**

Fr, 16.01.2026, 08.30 – 09.45 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**25-G4122**

Fr, 17.04.2026, 08.30 – 09.45 Uhr, 5 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 33,75 €

**25-G4123****Yoga & Wandern im Herbst****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, 19.10.2025, 09.30 – 14.30 Uhr  
Treffpunkt: OWV-Heim  
(Rothenburger Straße) / 27,00 €

**25-G4124****Yoga für Seniorinnen und Senioren****Belinda Hoyer**

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, bestehend aus Körper-, Atem- und Entspannungstechniken, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Jeder, der ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald die positiven Wirkungen des Yoga erfahren:

- ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung
- Reduzierung von Rücken- und Kopfschmerzen sowie von Schulter- und Nackenverspannungen
- mehr Energie und neue Vitalität
- Stärkung des Immunsystems
- neues Selbstvertrauen

Um diese Wirkungen zu erleben, kann es schon ausreichen, eine Yoga-Stunde pro Woche zu besuchen und ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Do, 02.04.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)

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

**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

**25-G4201**

Mo, 22.09.2025, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 81,00 €

**25-G4202**

Mo, 12.01.2026, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 81,00 €

**25-G4205**

Mi, 24.09.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**25-G4206**

Mi, 14.01.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 54,00 €

**25-G4207**

Freitag, 26.09.2025, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Fr, 17.10.2025)  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 64,80 €

**25-G4208**

Fr, 16.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 81,00 €

**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. 78



**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

**25-G5001****Marion Neumann**

Für Babys, die zwischen Mai 2025 und Oktober 2025 geboren sind.

Mi, 26.11.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

**25-G5002****Marion Neumann**

Für Babys, die zwischen Dezember 2024 und April 2025 geboren sind.

Mi, 26.11.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

**25-G5003****Isabella Oelschlegel**

Für Babys, die zwischen Mai 2025 und September 2025 geboren sind.

Mi, 15.04.2026, 9.00 – 10.00 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

**25-G5004****Isabella Oelschlegel**

Für Babys, die zwischen Oktober 2025 und Februar 2026 geboren sind.

Mi, 15.04.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth*

**Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys****Andrea Kick**

siehe Außenstelle Kemnath

**PSAG**

Psychosoziale  
Arbeitsgemeinschaft  
Nordoberpfalz

Im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit“ finden in Kooperation mit der PSAG Nordoberpfalz folgende Vorträge statt.

Das Programmheft zur Woche der seelischen Gesundheit kann auf der Homepage der PSAG Nordoberpfalz eingesehen werden:

<https://www.neustadt.de/gesundheits-soziales/gesundheitsamt/psag-nordoberpfalz/>

**25-G5301****Mit Angst umgehen – Kinder stärken****Marion Neumann**

Kinder haben andere Ängste als Erwachsene: Sie fürchten sich zum Beispiel vor Gespenstern, vor der Schule, vor den Ansprüchen der Eltern, vor Trennung. Aber brauchen Kinder Ängste? Ja – Angst mahnt zur Vorsicht, warnt das Kind vor Gefahr und weckt gleichzeitig seine Kräfte, damit es eine bedrohliche Situation meistern kann. Kinder sollen nicht von Ängsten ferngehalten werden, sondern die Möglichkeit bekommen, sich mit ihren Ängsten konstruktiv auseinanderzusetzen, denn dadurch reift ihre Persönlichkeit.

Eltern wird an diesem Abend ein Basiswissen über entwicklungsbedingte Ängste sowie die Abgrenzung zu Angststörungen vermittelt. Sie erhalten zudem praktische Hilfestellung im Umgang mit den Ängsten ihrer Kinder.

In Spielen, Gesprächen und Phantasie Reisen entdecken Kinder die Welt ihrer Gefühle. In einem „Notfall-Koffer“ nehmen Sie kleine Hilfen für Herzklopfen, Panik und Ängste mit nach Hause.

Mo, 13.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth*

**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.

**25-G5302****„Gib deinen Kindern Wurzeln und Flügel...“****Marion Neumann**

Bedürfnisorientierte Erziehung, Evolutionspädagogik und viele andere Schlagworte aus Erziehungsratgebern beschäftigen aktuell Eltern und verursachen so manche Unsicherheit im Umgang mit dem Nachwuchs. Eltern wollen liebevoll und zugewandt erziehen. Trotzphasen, Alltagskonflikte und später die Pubertät bringen sie jedoch schnell an ihr Limit. Parallel tauchen viele Fragen auf: Wieviel Konsequenz brauche ich für meine Erziehung? Bin ich zu autoritär und zu wenig einfühlsam? Kann ich erziehen ohne die Gefühle und Bedürfnisse meines Kindes dabei aus den Augen zu verlieren?

Der Vortrag reflektiert die Notwendigkeit der elterlichen Führung, schärft aber auch den Blick für die Stärken und Ressourcen der Kinder.

Mo, 20.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / kostenlos – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth*

**25-G5401****Depression –mehr als nur Traurigkeit!****Elke Pinkert**

Depressionen sind weltweit ein Thema von hoher Relevanz. Allein in Bayern erkrankten 12,59 % der Bevölkerung ab dem 10. Lebensjahr im Laufe des Jahres 2022 an einer ärztlich diagnostizierten Depression. Hinter dieser Zahl versteckt sich viel Leid für die Betroffenen und hohe Belastungen für deren Partner, Freunde und Familienangehörige.

Dieser Vortrag will über Ursachen, Risikofaktoren, Symptome, Krankheitsverläufe, Behandlungsmethoden und Rückfallprophylaxe informieren und Raum für eigene Fragen und Anliegen geben.

Do, 20.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

**25-G5402****Liebevoll Grenzen setzen –****Nein sagen, ohne Schuldgefühle****Barbara Legat-Kasel**

Grenzen setzen bedeutet nicht Härte, sondern Fürsorge – für sich selbst und andere. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie in privaten und beruflichen Beziehungen klar und wertschätzend kommunizieren können.

Mit Impulsen aus der positiven Psychologie, praktischen Übungen und Reflexion lernen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und dabei liebevoll mit anderen in Verbindung zu bleiben.

Modul 1: Grundlagen –

Was bedeutet „liebevoll Grenzen setzen“?

- Einführung: Warum sind Grenzen wichtig?
- Selbstwahrnehmung: Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen
- der Mythos vom „egoistischen Nein“

Modul 2: Grenzen im Kontakt –

Verbindung trotz Klarheit

- Umgang mit Schuldgefühlen und Angst vor Zurückweisung

- „Innere Haltung“ als Basis für äußere Kommunikation
- Grenzen setzen in schwierigen Situationen (z. B. bei übergriffigem Verhalten, bei Arbeitskollegen, im Familienkreis)

Zielgruppe: Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit stärken und harmonische Beziehungen gestalten möchten.

Di, 10.03.2026, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 39,00 €

**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)

**25-G5101**

Mi, 26.11.2025, 15.00 – 20.30 Uhr

Online / 20,00 €

**25-G5102**

Do, 02.07.2026, 15.00 – 20.30 Uhr

Online / 20,00 €

**Selbstverteidigung****Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre****Harald Fichtner**

siehe Gesundheit, Fitness / Bewegung

**25-G6001****Lebensmittel für ein starkes Immunsystem****Online-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.

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 Zugangscodes erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Do, 13.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 7,80 €

**25-G6002****„Intuitives Essen“****Online-Vortrag****Tanja Franz**

Für viele Menschen, vor allem Frauen, ist der Gedanke um das eigene Körpergewicht immer präsent. Oftmals über Jahre. Dabei zeigen Langzeitstudien, dass Diäten in aller Regel nicht funktionieren und durch den Jojo-Effekt eher zu einer Gewichtszunahme als zu einer Gewichtsabnahme führen. Das Prinzip des intuitiven Essens macht Schluss mit dem Diätwahn und stellt eine neue Verbindung zum eigenen Körper und den eigenen Bedürfnissen her. Der Vortrag erklärt, warum ein gesunder und natürlich schlanker Körper im Kopf beginnt und gibt Empfehlungen zur Umsetzung.

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 Zugangscodes erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Mi, 14.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 7,80 €

**25-G6003****Emotionales Essen und****Heißhungerattacken überwinden****Online-Vortrag****Tanja Franz**

Immer wieder neigen wir dazu, zu Essen zu greifen, obwohl wir keinen körperlichen, sondern emotionalen oder seelischen Hunger haben. Meist ist das verbunden mit Scham und Selbstverurteilung und es entsteht ein großer Leidensdruck für die Betroffenen. In diesem Vortrag werden die dahinterliegenden Mechanismen erklärt und Lösungsansätze gezeigt.

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 Zugangscodes erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Mi, 11.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Online – vhs cloud / 7,80 €

**25-G6101****Suppen und Saucen für jeden Geschmack****Theresia Kunz**

Eine gute Suppe löffelt jeder gerne aus: deftig sättigend als Hauptmahlzeit oder klein und fein als Ergänzung in einem Menü. Und Saucen sind das A & O vieler Gerichte zu kernigen Bratlingen, herzhaften Aufläufen oder bunten Nudeln.

An diesem Abend gibt es Wissenswertes und viel Praxis in der Zubereitung von feinen und auch deftigen Suppen und Saucen in der Vollwertküche.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 27.10.2025, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 26,00 € incl. 10,00 € Materialbeitrag

**25-G6102****Kochen für Zwei****Theresia Kunz**

Schnell was Leckeres zubereiten, ist oftmals im Alltag eine Herausforderung. Eine Auswahl von Gerichten für zwei Personen mit vollwertigen Zutaten, gut geplant und mit Genuss-Faktor – das ist das Angebot eines entspannten Abends.

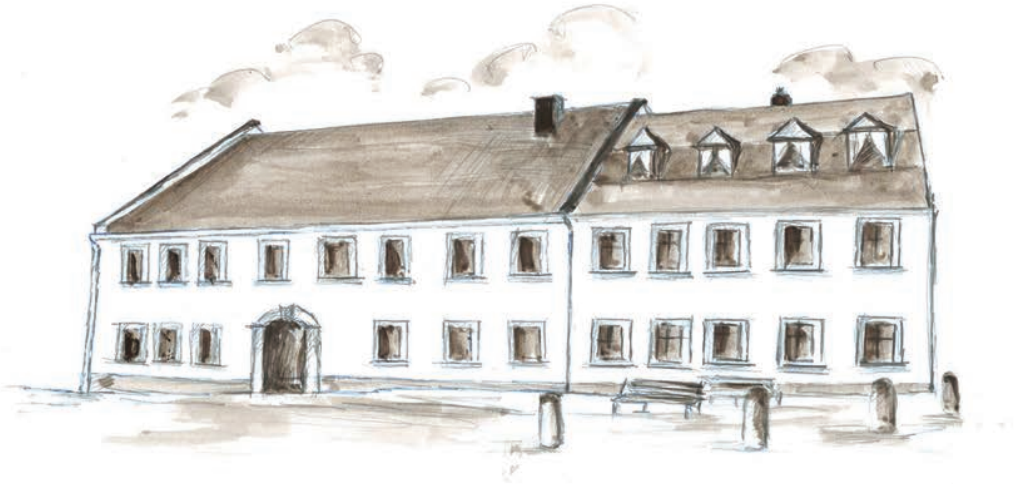
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 13.04.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 26,00 € incl. 10,00 € Materialbeitrag

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

# „Zur Post“



## Hotel – Gasthof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Marktplatz 8-9

95671 Bärnau

Tel: 09635/924963-0

[Info@GasthofzurPost-Baernau.de](mailto:Info@GasthofzurPost-Baernau.de)

[www.GasthofzurPost-Baernau.de](http://www.GasthofzurPost-Baernau.de)

Täglich geöffnet



25-G6201

### Entdecken Sie den Geschmack

der Natur – Kochen mit biologischen Lebensmitteln aus der Region

**Stefan Niclas**

Tauchen Sie ein in die Welt nachhaltiger Küche und lernen Sie, wie Sie ein köstliches 3-Gänge-Menü aus frischen, regionalen und biologischen Zutaten zaubern können. Gemeinsam mit erfahrenen Köchen entdecken Sie kreative Rezepte, Tipps zur richtigen Lagerung und Zubereitung sowie die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung. Ob Anfänger oder Hobbykoch – bei uns ist jeder herzlich willkommen!

Erleben Sie Geschmack, Gesundheit und Nachhaltigkeit auf eine ganz neue Art! Freuen Sie sich auf ein selbst gekochtes 3-Gänge-Menü, das Ihre Sinne begeistern wird.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 04.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 30,00 € incl. Materialbeitrag

In Kooperation mit der Öko-Modellregion Stifftland



25-G6204

### „Männer, die kochen, sind unwiderstehlich“

**Männer-Kochkurs**

**Uwe Culmbacher**

1. Abend

Vorspeise: Gefüllte Cannelloni überbacken, mit Bechamel-Soße

Hauptspeise: Fischfilet auf Beluga-Linsen mit Basilikum-Espuma und Schwarzwurzel-Salat

2. Abend

Vorspeise: Garnelentürmchen mit Avocado, Mango & Mozzarella

Hauptspeise: Lammkrone/-medaillons mit Kartoffelgratin in Portweinsoße und Brechbohnen im Speckmantel

3. Abend

Vorspeise: Thailändische Suppe / Peking-Suppe

Hauptspeise: Rinderrouladen mit Blaukraut und Erdäpfelstampf

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 29.01.2026, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 84,00 € incl. 36,00 € Materialbeitrag



GESUNDHEIT

25-G6202

### Nachspeisen – schnell und einfach

**Nadine Müller**

Quark, Sahne oder Milch – das sind die Grundzutaten für viele Nachspeisen. In diesem Kurs werden verschiedene Rezepte besprochen und zubereitet. Es gibt Tipps für den Umgang mit Gelatine und Alternativen. Außerdem erhalten Sie Einblick in Garnier- und Dekorationsideen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 04.12.2025, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 26,00 € incl. 10,00 € Materialbeitrag



25-G6203

### Spätzle – der Beilagen-Star

**Nadine Müller**

Eier, Mehl und Wasser – ein schnelles Rezept und 100% regional. In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach man Eier-, Quark- oder Kräuterspätzle mit unterschiedlichen Mehltypen und Variationen zubereiten kann. Ergänzt werden die Spätzle mit selbstgemachten Soßen. Zum Schluss wird das Gekochte gemeinsam verkostet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 15.01.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 26,00 € incl. 10,00 € Materialbeitrag



25-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 Käselaibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung.

Mitbringen: Topf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 08.05.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 36,00 € incl. 15,00 € Materialbeitrag



25-G6301

### Vollkornbrot aus Natursauerteig

**Monika Merti**

Brot backen aus Natursauerteig ist gar nicht so kompliziert und aufwendig, wie viele meinen!

An diesem Nachmittag erlernen Sie die einzelnen Schritte zur Herstellung eines vollwertigen Brotes aus reinem Natursauerteig. Dabei werden die letzten Teilschritte, das Unterrühren der letzten Mehlgabe und das Portionieren des Brotteiges, auch praktisch durchgeführt.

In den Wartezeiten erfahren Sie viel Wissenswertes über die Vitalstoffe im vollen Getreidekorn und erhalten eine Kostprobe dieses Vollwertbrot. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 15.11.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 23,50 € incl. 5,00 € Materialbeitrag



Ernährung / Essen und Trinken

**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

**25-G6302**

Sa, 07.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 25,00 € incl. 9,00 € Materialbeitrag

**25-G6303**

Sa, 07.02.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 25,00 € incl. 9,00 € Materialbeitrag

**25-G6304****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, 28.02.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 22,00 € incl. 6,00 € Materialbeitrag



## Familienhilfe vom Maschinenring – Wir sind für dich da, wenn du uns brauchst!

Du bist im Krankenhaus, brauchst Unterstützung im Haushalt oder möchtest bei der Pflege deiner Angehörigen entlastet werden?

Wir helfen dir schnell, unkompliziert und einfühlsam.

### ➤ Haushaltshilfe – z. B. bei einem Krankenhausaufenthalt

Die Kosten werden für bis zu 4 Wochen von der Krankenkasse, Rentenversicherung oder dem Sozial-/Jugendamt übernommen.

### ➤ Verhinderungspflege nach §39 SGB XI

Die Pflegeversicherung stellt dir bis zu 3.539 € pro Jahr zur Verfügung. Voraussetzung: Pflegegrad 2-5

### ➤ Entlastungspflege nach §45b Sozialgesetzbuch XI

Bereits ab Pflegegrad 1 möglich. Die Pflegekasse zahlt 131 € monatlich, um dich bei der Betreuung zu unterstützen.

Wir stehen dir zur Seite – ganz persönlich und nah.



Jetzt anrufen und beraten lassen.  
Maschinenring Stiftland GmbH,  
09631/60022-10  
mr.tirschenreuth@maschinenringe.de

**Erkrankungen / Heilmethoden****25-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.

Do, 09.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Online - vhs cloud / 7,80 €

**25-G7002****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 wie viel 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, 09.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,80 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**25-G7101**

**Probleme mit dem Anus –  
Wann muss man operieren?**

**MUDr. Jozef Barej**

Dieser Vortrag befasst sich mit einem Problem, dass schon allein wegen der Körperstelle unangenehm ist, aber nicht wenige Menschen betrifft. Oberarzt Jozef Barej, Allgemeinchirurg am Klinikum Weiden, informiert über die operativen Behandlungsmöglichkeiten bei Beschwerden im Analbereich. Ob es um Hämorrhoiden, Analfissuren oder andere Probleme geht – Dr. Barej erklärt, wann eine Operation sinnvoll ist, welche Methoden zur Verfügung stehen und wie der Heilungsprozess unterstützt wird. Zuhörer erfahren, welche minimal-invasiven Techniken eingesetzt werden und welche Vor- und Nachteile jede Methode hat.



Di, 23.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kemnath, Mehrzweckhalle, Foyer  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

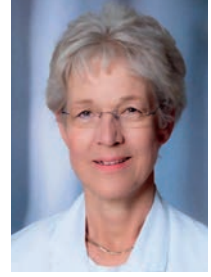


**25-G7102**

**Die Schaufensterkrankheit –  
Durchblutungsstörungen  
der Beine**

**Dr. med. Felicitas  
Johanning-Csik**

Bei der Schaufensterkrankheit oder Peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) handelt es sich um eine Durchblutungsstörung der Beinschlagader. Krampfartige Schmerzen beim Gehen, die im Ruhezustand nachlassen, sind ein typisches Symptom. Arteriosklerose ist hierfür die Ursache. Betroffene müssen regelrecht an jedem Schaufenster stehenbleiben, weshalb PAVK auch Schaufensterkrankheit genannt wird. Im fortgeschrittenen Stadium schmerzen die Beine auch im Ruhezustand. Wird PAVK nicht rechtzeitig oder nicht richtig behandelt, drohen schwere Gewebeschäden, das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt steigt. Dr. Felicitas Johanning-Csik, Chefärztin der Klinik für Gefäßchirurgie der Kliniken Nordoberpfalz, informiert an diesem Abend über Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten. Sie steht auch für Fragen zu Durchblutungsstörungen zur Verfügung.



Do, 30.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Tirschenreuth, Landratsamt, Amtsgebäude 1A  
(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich



**25-G7103**

**Kinder trauern anders**

**Dr. phil. Daniela Runkel**

Trauer ist ein Thema, das uns alle berührt – doch wie erleben Kinder Trauer und wie können wir sie in solchen Zeiten am besten unterstützen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kinder unterschiedlich mit Trauer umgehen und welche Ausdrucksformen für die verschiedenen Altersstufen typisch sind. Dr. Daniela Runkel, Psychologin am Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) der Kliniken Nordoberpfalz in Weiden, gibt Tipps und Hilfestellungen, um Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer einfühlsam zu begleiten und erklärt, wann es sinnvoll ist, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Zusätzlich werden die spezifischen Angebote des Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) Weiden vorgestellt, die Familien in diesen schwierigen Zeiten unterstützen können. Der Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, Erziehende, Fachkräfte und alle, die sich für das Thema interessieren.



Di, 11.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kemnath, Mehrzweckhalle, Foyer  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich



## 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

**25-G7104****Endlich weg vom Übergewicht****MUDr. Katerina Walter**

Oberärztin Katerina Walter von den Kliniken Nordoberpfalz stellt in ihrem Vortrag operative Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung vor. Die Zuhörer erhalten Einblicke in verschiedene Verfahren. Für wen sind sie geeignet? Was sind die gesundheitlichen Vorteile oder Nachteile? Die Referentin erklärt die verschiedenen Methoden und geht auf die Voraussetzungen, den Ablauf und die Nachsorge solcher Eingriffe ein. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über langfristige Lösungen bei starkem Übergewicht informieren möchten.



Mo, 17.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Tirschenreuth, MVZ (St.-Peter-Straße 31a),  
Vortragsraum, 1. Stock  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

**25-G7105****Darauf kommt es bei der Patientenverfügung an****Dr. med. Stephanie Kuchlbauer**

Im Vortrag „Patientenverfügung – was ist wichtig?“ erklärt Dr. Stephanie Kuchlbauer, Chefarztin der Klinik für Palliativmedizin an den Kliniken Nordoberpfalz, wie eine Patientenverfügung aus medizinischer Sicht sinnvoll gestaltet wird. Sie soll den Willen des Kranken in schwierigen Situationen klar zum Ausdruck bringen. Dr. Kuchlbauer erläutert detailliert, welche Behandlungsmöglichkeiten in kritischen Situationen wie künstliche Ernährung, Beatmung oder Schmerztherapie zur Verfügung stehen. Dabei ist es wichtig, persönliche Entscheidungen präzise formulieren zu können. Interessierte erhalten Einblicke, wie die Patientenverfügung im Zusammenspiel mit der ärztlichen Versorgung und der rechtlichen Betreuung wirkt, um sicherzustellen, dass medizinische Wünsche auch im Ernstfall respektiert werden. Der Vortrag richtet sich an alle, die eine fundierte und medizinisch abgestimmte Patientenverfügung erstellen möchten.



Mi, 14.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Tirschenreuth, Landratsamt, Amtsgebäude 1A  
(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

**25-G7106****Arthrose – Mit Titan gegen den Schmerz****Dr. med. Robert Meiler**

Quälende Gelenkschmerzen reduzieren die Lebensqualität und schränken Mobilität und Selbständigkeit ein. Arthrose, als zumeist altersbedingte Verschleißerkrankung der Gelenke, führt somit zu einem erheblichen Leidensdruck. Neben konservativen Maßnahmen mit dem Ziel der Beschwerdelinderung besteht die definitive Behandlung im Gelenkersatz. Dr. Robert Meiler, leitender Arzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Tirschenreuth, wird in seinem Vortrag „Arthrose – Mit Titan gegen den Schmerz“ die Arthrose an sich sowie Behandlungsmöglichkeiten und operative Verfahren des Gelenkersatzes vorstellen, die das Ziel haben, Mobilität zu erhalten oder wiederzugewinnen.



Mo, 09.02.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Tirschenreuth, Landratsamt, Amtsgebäude 1A  
(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

**25-G7107****„Wenn die Nerven nerven“  
Was kann die Schmerztherapie bei Nervenschmerzen und unruhigen Beinen tun?****Dr. med. Susanne Neumeier**

An diesem Abend informiert Dr. Susanne Neumeier, Chefarztin der Schmerztagesklinik am Klinikum Weiden, umfassend über aktuelle Ansätze in der Schmerztherapie. Sie erläutert, wie moderne Behandlungsmethoden helfen können, die Lebensqualität zu verbessern und Schmerzen effektiv zu lindern. Die Zuhörer erfahren, welche medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapien eingesetzt werden, wie Bewegung und Entspannungstechniken die Beschwerden positiv beeinflussen können und wann alternative Ansätze sinnvoll sind. Ein Programm, das neue Wege aufzeigt, um mit Nervenschmerzen und unruhigen Beinen besser umzugehen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.



Di, 14.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr  
Tirschenreuth, MVZ (St.-Peter-Straße 31a),  
Vortragsraum, 1. Stock  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich





**25-G8001****Flechtfrisuren für den Alltag – Anfänger****Martina Würll**

Ob für Kinder oder für sich selbst – Flechtfrisuren sind immer aktuell und passen für viele Anlässe. Vor allem für Ungeübte bietet dieser Workshop Tipps und Tricks, um einfache und schnelle Flechtfrisuren anzufertigen. Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 08.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

**25-G8002****Flechtfrisuren für den Alltag – Fortgeschrittene****Martina Würll**

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, 22.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

**25-G8003****Steckfrisuren für den Alltag****Martina Würll**

Viele haben lange Haare und wissen oft nicht recht, wie man schnell zu schönen Frisuren kommt - ob aus Zeitnot oder mangelnder Geschicklichkeit. In diesem Kurs werden schnelle, leicht umzusetzende Frisuren gezeigt und erklärt, individuell auf die Fragen und natürlich die Haare der Teilnehmerinnen abgestimmt. Kleiner Hinweis: Bereits ab längerem Bob kann gesteckt werden. Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 11.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

**25-G8004****Make-up für den Alltag****Martina Würll**

Die meisten Frauen haben Probleme, sich zeitsparend, aber typgerecht für den Alltag zurecht zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit einfachen Hilfsmitteln und Tricks einen alltagstauglichen, schicken Look bekommt. Egal, ob mit viel oder wenig Aufwand, man kann für jeden Typ, jedes Bedürfnis oder jeden individuellen Geschmack das Passende finden. Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Mi, 12.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

**25-G8005****Make-up für den Alltag – Fortgeschrittene****Martina Würll**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die schon ein wenig Erfahrung im Selbstschminken mitbringen oder einen Anfängerkurs besucht haben. Wir steigen ein bisschen tiefer in die Materie ein, beschäftigen uns intensiver mit geeigneten Farben, Schminktechniken, Contouring usw., aber auch wie man sich selbst für einen Anlass wie Hochzeit oder Abschlussball schminken kann. Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Mi, 21.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

Das Teilnahmeentgeld wird  
nach Kursbeginn abgebucht.

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

**Lerne klimafreundlich zu handeln.**

**vhs**

**EISBERG RETTERIN**

Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de



© Agentur Manfred Jahress



© Agentur Manfred Jahress

Stadtgeschichte



Porzellan



Ikonen



© Wolfgang Fritschner

Krippen



Heimatstube Plan-Weseritz



J. A. Schmeller

## AUSSENSTELLEN

- Haus am Teich
- Alte Wagnerei
- Handwerkerscheune



**MuseumsQuartier**  
Regensburger Straße 6  
95643 Tirschenreuth  
Tel. 09631/6122

[www.museumsquartier-tirschenreuth.de](http://www.museumsquartier-tirschenreuth.de)





# Kultur - Gestalten

Plastisches Gestalten / Töpfern .....	98
Handwerk / Kunsthandwerk .....	98
Instrumente und Musik .....	101

**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****25-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 Vorkenntnissen 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, 14.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 15.11.2025, 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 €)

**25-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, 20.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 21.03.2026, 09.00 – 15.30 Uhr

Der zusätzliche Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Stiftland-Gymnasium, Werkraum / 57,40 €  
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen  
nach Verbrauch ab 30,00 €)

**Handwerk / Kunsthandwerk****25-K4001****Besondere Weihnachtssterne zum Aufhängen  
Anja Schicker**

In diesem kreativen Bastelkurs gestalten Sie gemeinsam wunderschöne 3D-Sterne aus hochwertig bedruckten Papieren. Schritt für Schritt lernen Sie, wie einzelne Elemente sorgfältig gefaltet und anschließend zu einem eindrucksvollen Stern in plastischer Optik zusammengesetzt werden. Ob als festliche Dekoration, stilvoller Fensterschmuck oder liebevolles Geschenk – diese Sterne sind echte Hingucker und lassen sich vielseitig einsetzen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Gestalten genügt!

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Klebestift und Freude am Selbermachen

Fr, 07.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Tirschenreuth, Bücherhaus Rode (Maximilianplatz 6)  
8,00 € (Materialkosten 15,00 € inkl. Block mit Papier  
zum Verbleib)

In Zusammenarbeit mit  
dem Bücherhaus Rode

Die Buchhandlung  
am Marktplatz

**BÜCHERHAUS RODE**





## Freihandschnitzen mit dem Messer Technik und Kreativität

**Siegfried Rahner**

Schnitzen mit einem scharfen Messer ist mehr als Handwerk – es ist eine kreative, ruhige und erfüllende Tätigkeit. In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit einem kurzen, spitzen Schnitzmesser (z. B. Rosenmesser oder umfunktioniertes Küchenmesser) und gestalten eigene kleine oder auch größere Holzprojekte. Sie erfahren, wie man Werkzeuge fachgerecht schärft, Schnitzrohlinge vorbereitet, Schnitzprojekte entwirft und sicher umsetzt. Die Technik wird Schritt für Schritt vermittelt – zunächst unter Anleitung, dann zunehmend selbstständig. Auch die farbliche Gestaltung (Fassung) der fertigen Werke ist möglich.

In diesem Schnitzkurs können Sie selbstständig und sicher schnitzen, eigene Ideen materialgerecht umsetzen und den kreativen Umgang mit Holz genießen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Die Werkzeuge können mitgebracht oder ggf. gestellt werden. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Teilnahmevoraussetzung: kräftige Hand, die nicht zittert und Disziplin beim Befolgen der Ratschläge vom Kursleiter (damit keine Unfälle geschehen)

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: (wenn möglich) ein kurzes spitzes Schnitzmesser, Rosenmesser oder Küchenmesser

### 25-K4002

Fr, 14.11.2025, 16.00 – 19.00 Uhr, 6 x  
(Der Kurs findet in den Ferien nicht statt!)  
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,  
1. OG links (St.-Peter-Straße 38), Krippenzimmer  
der Krippenfreunde Tirschenreuth e.V. / 84,00 €  
(Materialkosten ab 12,00 €)

### 25-K4003

Fr, 06.02.2026, 16.00 – 19.00 Uhr, 6 x  
(Der Kurs findet in den Ferien nicht statt!)  
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,  
1. OG links (St.-Peter-Straße 38), Krippenzimmer  
der Krippenfreunde Tirschenreuth e.V. / 84,00 €  
(Materialkosten ab 12,00 €)

*In Kooperation mit den*

*Krippenfreunden Tirschenreuth e.V.*

### 25-K4004

#### Weihnatskugeln und Zauberstifte selbst gemacht

**Olga Tsyrina / Anastasia Legat**

In diesem fröhlichen Bastelkurs gestalten Sie gemeinsam eine festliche Weihnachtskugel aus bunten Papierrosen – ein schöner Schmuck für den Weihnachtsbaum oder ein liebevolles Geschenk. Mit Papier, Schere, Kleber und einem Schaumstoffball entsteht eine ganz persönliche Dekoration.

Außerdem basteln Sie einen weihnachtlich verzierten Stift, ideal zum Unterschreiben Ihrer Weihnachtskarte oder als kleines Mitbringsel.

Das Material kann selbst mitgebracht oder im Kurs gegen Gebühr genutzt werden.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: buntes Papier, kleine Schere, Kleber (Flüssigkleber und/oder Klebestift), Schaumstoffball, Heißklebepistole, Dekofaden, Ölstift und einen Tischschutz (Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, Schneideunterlagen oder Bastelmatte)

Di, 02.12.2025, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

(Materialkosten ab 2,00 €)

### 25-K4005

#### Didgeridoo-Baukurs

#### Klang, Entspannung und Antischnarchtraining

**Anthony Nachbauer**

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Wachs beeinflusst die Klangfarbe. Schließlich bemalen und versiegeln Sie Ihr Didgeridoo.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Werkzeuge und Material werden im Kurs gegen Gebühr gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede und jeder kann! Also bitte keine Angst davor. Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Didgeridoo-Spielkurs (siehe 25-K5002) zur Einführung oder Auffrischung zu besuchen, in dem nochmals kurz die Zirkularatmung und Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden. Zusätzlich lernen Sie das Spiel auf dem selbstgebauten Didgeridoo.

Mitbringen: Tischschutz (Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, Schneideunterlagen oder Bastelmatte)

Sa, 31.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 65,00 €)

### Didgeridoo-Spielkurs

#### Klang, Entspannung und Antischnarchtraining

**Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Instrumente und Musik

**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.

**25-K4006****Indianische Flöte:****ein Kurs zum Selberbauen****Anthony Nachbauer**

Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs bauen Sie eine solche Flöte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und Holzarten zur Auswahl. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Werkzeuge und Material werden im Kurs gegen Gebühr gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede und jeder kann! Also bitte keine Angst davor. Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Spielkurs „Indianische Flöte: gemeinsames Musizieren“ (siehe 25-K5003) zu besuchen, wo Sie das Spiel auf der selbstgebauten Indianerflöte lernen.

Mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder, Federn, Anhänger, etc.) und Tischschutz (Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, Schneideunterlagen oder Bastelmatte)

So, 01.02.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 65,00 €)

**Indianische Flöte:****gemeinsames Musizieren****Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Instrumente und Musik

**25-K4007****Kalligrafie****Die Kunst der schönen Schrift!****Brigitte Herrneder**

Die historische Schrift Unzialis bietet einen idealen Einstieg in die Kunst der Kalligrafie. Mit kalligrafischem Werkzeug erarbeiten Sie die charakteristischen Buchstabenformen und erproben deren Anwendung kreativ und praxisnah. Die Kursleitung führt Schritt für Schritt durch die Inhalte und sorgt dafür, dass alle Teilnehmer gut mitkommen – unabhängig von Vorkenntnissen. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene finden hier passende Impulse, um ihre kalligrafischen Fähigkeiten auszubauen. Entfalten Sie Ihre Kreativität und entdecken Sie neue Möglichkeiten im Umgang mit Schrift! Wer möchte, kann die entstandenen Beispiele am Ende in einem kleinen Musterbüchlein in japanischer Bindung zusammenfassen (siehe Beispielfoto auf der vhs-Internetseite, Format ca. 21 x 10 cm, zusätzliche Materialkosten 2 Euro).

Sie erhalten ein Handout und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden. Mitbringen: Kalligrafiematerial (falls vorhanden): Federhalter, Bandzugfedern (gut geeignet: 5 mm), Tinte, Bleistifte, Radiergummi, Fineliner, Aquarell- oder Buntstifte, Aquarellfarben (falls vorhanden), Pinsel, Malerkrepp, Wasserglas, Lappen oder Zewa, Lineal,

Geodreieck, Schere, glattes Übungspapier (am besten von Clairefontaine, unliniert oder kariert, gibt es als Spiralblock in DIN A4), Papier, auf dem die Tinte nicht ausläuft (ideal z. B.: LANA Esquisse, 90 g, Skizzenpapier oder Aquarellpapier) und einen Tischschutz (Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, Schneideunterlagen oder Bastelmatte)

Sa, 14.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 55,00 €

**25-K4008****Frühlingshafter Bastelkurs:****Bunte Papierblumen selbst gestalten****Anja Schicker**

Lust auf Frühling, Farbe und Kreativität?

In diesem Bastelkurs gestalten Sie gemeinsam wunderschöne Blumen aus bunt bedrucktem Papier – ganz ohne Vorkenntnisse! Schritt für Schritt falten Sie farbenfrohe Blüten, die Sie als frühlingshafte Dekoration oder als kleines Geschenk verwenden können. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Machen Sie mit und bringen Sie den Frühling ins Papier! Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: kleine Schere, Klebestift, Heißklebepistole (wenn möglich)

Fr, 20.03.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Tirschenreuth, Bücherhaus Rode (Maximilianplatz 6)

8,00 € (Materialkosten 15,00 € inkl. Block mit Papier zum Verbleib)

In Zusammenarbeit mit  
dem Bücherhaus Rode

Die Buchhandlung  
am Marktplatz

**BÜCHERHAUS, RODE****25-K4009****Mit Herz & Blume****Muttertagsgeschenk kreativ gestalten****Sandra Lehner**

Sie möchten Ihrer Mutter zum Muttertag eine ganz persönliche Freude machen? In diesem kreativen Kurs gestalten Sie ein dekoratives Herz aus Trockenblumen – ein liebevoll handgemachtes Geschenk, das von Herzen kommt. Sie arbeiten mit filigranen Metall-Herzringen, die Sie mit Trockenblumen binden und mit einer passenden Spruchtafel individuell verzieren können. Verschiedene Muttertagssprüche stehen zur Auswahl, sodass jedes Werkstück eine ganz persönliche Note erhält. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Für alle, die Lust auf mehr Kreativität haben, stehen vor Ort zusätzlich verschiedene Materialien und Gestaltungsideen bereit – ideal, um weitere kleine Geschenke oder Dekorationen anzufertigen. (Zusätzliche Materialien ab 10 Euro sind direkt im Kurs vor Ort zu bezahlen.)

Fr, 24.04.2026, 17.00 – 19.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 39,00 €

davon Materialbeitrag für Metallherz und Trockenblumen: 27,00 €



### 25-K5001

#### **Gitarrenbegleitung - Crashkurs Spezialkurs für Advent und Weihnachten Klaudia Kormann**

Das ist ein Kurs für Erwachsene und alle Jugendlichen ab 15 Jahre, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollte man schon. Auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern und Jugendlichen Musik machen. In diesem Kurs werden die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre erlernt. Es werden einfache Schlagtechniken und Zupfmuster vermittelt. Das von der Kursleitung erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause gut nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben. Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden. Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 25.10.2025, 09.30 – 15.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 72,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

### 25-K5002

#### **Didgeridoo-Spielkurs Klang, Entspannung und Antischnarchtraining Anthony Nachbauer**

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoospielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine Studie der Universität Zürich belegt, dass sich Didgeridoospielen positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren. Beim Didgeridoospielen wird die Gaumensegel-Muskulatur stark beansprucht und trainiert, sodass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Dieser Kurs vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Didgeridoo kann entweder im Kurs 25-K4005 selbst gebaut oder mitgebracht werden. Die Instrumente stehen im Kurs auch ausreichend gegen Gebühr zur Verfügung.

Sa, 31.01.2026, 17.00 – 20.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 19,20 €  
(Leihgebühr für Instrumente 2,00 €)

### Didgeridoo-Baukurs

#### **Klang, Entspannung und Antischnarchtraining**

**Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Handwerk / Kunsthandwerk

### 25-K5003

#### **Indianische Flöte: gemeinsames Musizieren**

**Anthony Nachbauer**

Wunderbarer Klang und Entspannung. Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument imstande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Der Kurs ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Die Flöte kann entweder im Kurs 25-K4006 selbst gebaut werden oder es wird eine solche mitgebracht. Die Instrumente stehen im Kurs auch ausreichend gegen Gebühr zur Verfügung.

So, 01.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 19,20 €  
(Leihgebühr für Instrumente 2,00 €)

### Indianische Flöte:

#### **ein Kurs zum Selberbauen**

**Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Handwerk / Kunsthandwerk

### 25-K5004

#### **Handpan spielen lernen - ohne Vorkenntnisse**

**Anthony Nachbauer**

Die Handpan, ein relativ junges Musikinstrument, das von den Steeldrums inspiriert ist, wird mit den Fingern gespielt. Dieses wunderschöne Klanginstrument verbindet auf besondere Weise Himmel und Erde. Die äußeren Klänge entführen in himmlische Welten, der warme tiefe Basston in der Mitte verbindet mit der Erde. Das Spielen der Handpan ist leicht zu lernen. In diesem Grundlagen-Kurs widmen Sie sich den verschiedenen Handpan-Varianten, den verschiedenen Möglichkeiten Töne zu erzeugen, dem Spielen von Klängen, dem Gestalten von einfachen Melodien und rhythmischen Figuren. Die Beispielbilder der Handpans sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Für den Unterricht stehen hochwertige Instrumente in d-Moll zur Verfügung. Bei der Anmeldung bitte angeben, ob eine Leih-Handpan benötigt wird (15 € Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet!). Eigene Handpans in d-Moll können mitgebracht werden (andere Stimmungen sind leider nicht möglich).

Sa, 09.05.2026, 10.00 – 13.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude 3 (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 19,20 €  
(Leihgebühr für Instrumente 15,00 €)



# GREAT PLACE TO BE YOU



Duales Studium mit vertiefter Praxis  
in den Bereichen:

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

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



**JOIN US:**  
**hamm.eu/  
ausbildung**





## Außenstellen

Bad Neualbenreuth .....	104
Bärnau .....	105
Brand .....	106
Ebnath .....	107
Erbendorf .....	108
Falkenberg .....	114
Friedenfels .....	115
Fuchsmühl .....	116
Immenreuth .....	117
Kastl .....	118
Kemnath .....	118
Konnersreuth .....	123
Krummennaab .....	126
Kulmain .....	127
Leonberg .....	128
Mähring .....	129
Mitterteich .....	130
Neusorg .....	137
Pechbrunn .....	138
Plößberg .....	139
Pullenreuth .....	140
Reuth .....	141
Waldershof .....	142
Waldsassen .....	146
Wiesau .....	149



### Daniela Ernstberger

Am Kirchberg 30  
95698 Bad Neualbenreuth  
09638 484

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### Rückenfit - Rückenkräftigung (KK)

#### Claudia Gmeiner

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

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

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

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 25-G3138

Di, 07.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x

(Nur für Männer!)

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 43,20 €

#### 25-G3139

Di, 07.10.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 43,20 €

#### 25-G3140

Di, 13.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

(Nur für Männer!)

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 54,00 €

#### 25-G3141

Di, 13.01.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 54,00 €

### 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. 78

### Yoga für Jeden

#### Martina Hecht

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yoga-Matte, Decke, Kissen

#### 25-G4128

Do, 09.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x

(Kein Kurs am Do, 30.10.2025,

Kurs findet in den Ferien statt)

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 64,80 €

#### 25-G4129

Do, 15.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 81,00 €

Das Teilnahmeentgeld wird nach Kursbeginn abgebucht.

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

Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich, WAS ich morgen lerne.



vhs cloud



**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)

#### 25-G4130

Mo, 06.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Grundschule, große Turnhalle / 43,20 €



#### 25-G4131

Mo, 12.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, große Turnhalle / 54,00 €



### 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)

#### 25-G4132

Mo, 06.10.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, große Turnhalle / 54,00 €



#### 25-G4133

Mo, 12.01.2026, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, große Turnhalle / 67,50 €



**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)

#### 25-G4134

Mo, 22.06.2026, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x  
Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 38,75 €  
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

#### 25-G4135

Mi, 24.06.2026, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x  
Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 38,75 €  
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark  
*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark  
Bärnau – Tachov*



cloud

**Das Online-Netzwerk  
der Volkshochschulen**

lernen, lehren und gestalten  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)







## KULTUR – GESTALTEN

**25-K5005****Jodeln & Wandern****Ein Einstieg in die Welt der Jodler****Matthias Wolf**

Bei dieser Jodelwanderung verbinden Sie die Kraft der Stimme mit der Ruhe der Natur. In einfachen, spielerischen Übungen entdecken Sie das Jodeln von Grund auf – ohne Noten, ohne Vorkenntnisse, dafür mit viel Freude und Experimentierfreude. Sie beginnen zuerst mit sanften Atem- und Stimmübungen, lernen den Wechsel zwischen Brust- und Kopfstimme kennen und probieren erste traditionelle wie freie Jodler aus. Beim Wandern in der Natur lassen Sie Ihre Stimmen klingen, spüren die Resonanz im Körper und erleben die ursprüngliche Kraft des Jodelns als Ausdruck von Lebendigkeit und Gemeinschaft.

Für alle geeignet – ohne Vorerfahrung!

Sie verbringen eine tolle Zeit mit Matze von der Band "Widersacher aller Liedermacher".

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Wasser und Lust auf Stimme und Natur

Sa, 11.10.2025, 10.00 – 13.45 Uhr

Treffpunkt: Geschichtspark Bärnau - Tachov

(Naaber Straße 5) / 40,00 €

Anmeldung erforderlich!

**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

**25-G1086**

Di, 23.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Sportheim (Jahnstraße 2) / 49,00 €

**25-G1087**

Di, 13.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Sportheim (Jahnstraße 2) / 49,00 €

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im **App Store** **Google play**



## 25-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 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, kleines Kissen

Mi, 24.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mehrzwecksaal / 54,00 €

## 25-G4012

### Progressive Muskelentspannung (KK)

#### Brigitte Sommerer

Die von Edmund Jacobsen entwickelte Progressive Muskelentspannung gehört zu den anerkanntesten Entspannungsmethoden. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein mentaler Entspannungszustand erzeugt. Durch kontinuierliches Üben können Entspannungsreaktionen erlernt und in den Alltag übertragen werden. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Mi, 14.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Feuerwehrhaus (Luisenburgerstraße 19) / 59,00 €

### 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. 78



#### Simone Wegmann

Am Oestelberg 10  
95683 Ebnath  
09234 9802349

Anmeldung:  
09631 88-205



### GESUNDHEIT

## Hatha-Yoga

### Karin Sossalla

Hatha-Yoga als Unterstützung für besseren Schlaf, Gesundheit, ein glückliches und entspanntes Leben und allgemeines Wohlbefinden!

Du entwickelst Flexibilität, Muskelstärke, Achtsamkeit und noch vieles mehr und bekommst damit die Gelegenheit, zum ursprünglichen Gefühl der Einheit, Ganzheit und Vollkommenheit zurückzukehren. Leichte Körperkräftigungs-, Dehn- und Wahrnehmungsübungen gewährleisten einen einfachen Einstieg ins Yoga. Dazu gibt es im Laufe des Kurses eine Einführung in verschiedene Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken und Methoden zur Tiefenentspannung.

Jeder kann Hatha-Yoga üben, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich. Der Kurs ist für gesunde Menschen mit normaler Flexibilität gedacht. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yoga-Matte, kleines Kissen

## 25-G4136

Di, 07.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Turnhalle / 64,80 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

## 25-G4137

Di, 20.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 x  
Mittelschule, Turnhalle / 72,90 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

## 25-G4138

Di, 14.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x  
Mittelschule, Turnhalle / 48,60 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

# Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de



## KULTUR – GESTALTEN

**25-K4010**

### 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

Fr, 21.11.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 15,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

# 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



**Anita Benkhardt**

Schloßstraße 94  
92681 Erbendorf  
09682 3735

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

**Obst.  
Holz.  
Wasser.**

**Nachhaltig leben**

**mit den Elementen der Zukunft**



**NATURPARK  
STEINWALD**

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Naturpark Steinwald verbindet grundlegende Fakten zu den Themen Klima, Ökologie und Umwelt mit praktischen Beispielen, die in unserer unmittelbaren Umgebung stattfinden.

Die Termine sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und greifen thematisch ineinander, doch jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Jetzt mitmachen – die Natur genießen, verstehen und bewahren! Für uns und kommende Generationen.

Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



**25-A2201**

### Streuobstverwertung

**Cornelia Greiner / Michael Wildenauer**

Nach einem kurzen Einführungsteil zu den Themen Streuobst und Sortenkunde von heimischen Streuobst- und Wildobstbeständen geht es auch gleich frisch ans Werk. Zunächst können sich die Teilnehmenden bei Interesse direkt selbst der Bestimmung einiger Sorten widmen oder direkt mit der Verarbeitung des Obstes beginnen. Alle Lebensmittel, die wir brauchen, stammen aus dem Bioladen Schwammerl und werden nach der Herstellung sofort gemeinschaftlich vor Ort verzehrt. Bringen Sie also gerne Hunger und auch verschleißbare Gefäße mit, falls Speisen übrigbleiben sollten. Anschließend gibt es für zu Hause auch noch ein kleines Souvenir, das wir ebenfalls an diesem Tag selbst herstellen werden.

Sa, 27.09.2025, 12.00 – 16.00 Uhr

Bioladen Schwammerl (Unterer Markt 5) / 5,00 €

## 25-A2204

### Tiere im Garten –

#### Winterquartiere und Nisthilfen bauen

**Cornelia Greiner**

Für viele heimische Gartentiere beginnt nun die herausfordernde Winterzeit. Da geeignete, frostfreie Unterschlüpfen in unserer modernen Landschaft oft fehlen, sind sie auf unsere Unterstützung angewiesen.

Die Naturpark-Rangerin vermittelt praxisnahe Anleitungen zur Hilfe für verschiedene Tierarten – sei es durch Überwinterungshilfen oder Nisthilfen für Frühjahr und Sommer. Zwei Modelle werden im Kurs gemeinsam gebaut. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden hilfreiche Hintergrundinformationen sowie weitere Vorschläge zur Umsetzung.

#### Kursinhalte

- Überwinterungsstrategien heimischer Wildtiere
- Praktische Tipps zur Gestaltung tierfreundlicher Rückzugsorte
- Gemeinsamer Bau einer Nisthilfe oder eines Winterquartiers

Mo, 27.10.2025, 17.00 – 19.00 Uhr

Infostelle Grenzmühle (Grenzmühle 3) / 5,00 €

## 25-A2209

### Wasserrückhalt in der Landschaft - Moore

**Cornelia Greiner**

Zum Abschluss unserer Veranstaltungsreihe widmen wir uns einem aktuellen und oft unterschätzten Thema: den Mooren.

Doch was haben Moore eigentlich mit unseren Obstgärten und Wasserthemen zu tun – und warum sind sie von so großer Bedeutung? Diesen Fragen gehen wir bei einer kleinen Exkursion in den Steinwald auf den Grund. Vor Ort entdecken wir ein echtes Moor und präsentieren das neue „Mobile Moor“ – ein interaktives Schauobjekt, das anschaulich über die Vielfalt und ökologische Relevanz dieser besonderen Landschaftsform informiert.

Zum gemütlichen Ausklang laden wir anschließend zu einer gemeinsamen Brotzeit im Waldhaus ein – mit Zeit für Austausch, Rückblick und neue Impulse.

Sa, 27.06.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Wanderparkplatz Pfaben / 5,00 €

### Obst. Holz. Wasser.

#### Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft

Weitere Workshops siehe Tirschenreuth, Umweltbildung/ Verbraucherfragen und Außenstellen Fuchsmühl, Mitterteich, Waldershof, Wiesau

## 25-A2005

### Erste Hilfe für Hundebesitzer - Wissen, das Leben rettet!

**Ilona Wittke**

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

Der Kurs behandelt Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schocksymptome und wichtige Notfälle wie Hitzschlag, Vergiftungen (inkl. Giftköder), Magendrehung und Verletzungen. Sie erfahren, woran man Alarmzeichen erkennt und wie man sofort reagiert. Sie üben das Anlegen

von Verbänden und den sicheren Umgang mit dem Hund (z. B. Maulschlaufe). Die Dozentin zeigt alle Handgriffe live an ihrem Hund. Eine Notfallapotheke wird ebenfalls vorgestellt. Bitte bringen Sie keine eigenen Hunde mit, um Stress zu vermeiden.

Egal, ob frisch gebackener Hundebesitzer oder erfahrener Hundefreund – dieser Kurs macht Sie im Notfall sicherer und souveräner.

Sa, 11.04.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Mittelschule, Medienraum / 23,00 €

(inkl. 3,00 € Spende an Tierheim Tirschenreuth)

### Erste Hilfe für Hundebesitzer

**Ilona Wittke**

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/ Verbraucherfragen

## 25-A3007

### Generationenberatung:

#### Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!

**Dr. Mariya Ransberger**

Jeder von uns kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Niemand ist gefeit. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehegatten und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren.

Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas 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, 12.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule / 18,00 €

### Generationenberatung:

#### Erst vorsorgen – dann das Leben genießen

**Mariya Ransberger**

siehe Tirschenreuth, Ökonomie/Recht/Finanzen und Außenstelle Mitterteich

## 25-A3008

### Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

**Bianca Übelacker**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2025 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben. Die Kursleiterin gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Di, 17.03.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 17,10 €

### Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

**Bianca Übelacker**

siehe Tirschenreuth, Ökonomie/Recht/Finanzen



### 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

#### 25-G1090

Do, 09.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 39,20 €



#### 25-G1091

Do, 15.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 44,10 €



#### 25-G1092

Do, 16.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 19,60 €



### 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 Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### 25-G1315

Di, 21.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 39,20 €



#### 25-G1316

Di, 13.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Mittelschule, Gymnastikraum / 49,00 €



#### 25-G1317

Di, 14.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 29,40 €



### Stott Pilates® und Zenga®

#### Level 1 + Level 2

#### Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### 25-G1318

Di, 21.10.2025, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 39,20 €



#### 25-G1319

Di, 13.04.2026, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Mittelschule, Gymnastikraum / 49,00 €



#### 25-G1320

Di, 14.04.2026, 19.45 – 20.45 Uhr, 6 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 29,40 €



#### 25-G1509

#### Outdoor-Fitness

#### Anna Neun

Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht den Kopf frei. Die Kurseinheiten bieten einen Mix aus Ausdauer-/Lauftraining zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen in der Natur. Sportkleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor-Fitness benötigt. Nach Absprache werden Matten bzw. Decken für Übungen am Boden eingebunden.

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Matte oder Decke nach Absprache

Mo, 20.04.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Parkplatz Netto-Markt  
(Bahnhofstraße 10) / 22,00 €



## 25-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, 02.07.2026, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad

(Stadtbadstraße 20) / 18,40 € (ohne Eintritt)

## Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

### Anna Neun

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

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

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen

## 25-G3111

Mo, 13.10.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 43,20 €

## 25-G3112

Mo, 02.02.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 43,20 €

## 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. 78

## Feuerabendt-Yoga

### Christine Fraunholz

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und lebenswürdiger. Die Konzentrationskraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

## 25-G4140

Do, 25.09.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Aula / 54,00 €

## 25-G4141

Do, 25.09.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Aula / 54,00 €

## 25-G4142

Do, 15.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Aula / 54,00 €

## 25-G4143

Do, 15.01.2026, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Aula / 54,00 €

## 25-G6207

### 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 Käselaibchen (ca. 200 g, Käsekörbchen im Materialbeitrag enthalten) selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Eine Käseplatte mit Brot steht für Verköstigung zur Verfügung. Mitbringen: Topf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 03.07.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 36,00 €

incl. 15,00 € Materialbeitrag

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!



cloud

**Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen**

lernen, lehren und gestalten

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)





## KULTUR – GESTALTEN

### 25-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/Li-neal), Schnittpapier, evtl. vorhandene Stoffe/ Stoffreste für gewünschte Projekte und evtl. Schnittmuster oder Projektanleitung - falls vorhanden

Do, 13.11.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x  
Mittelschule / 45,00 €

### 25-K3002

#### Amigurumi: Wir häkeln Osterhasen Sigrid Heindl

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Amigurumi – kleine, gehäkelte Figuren mit großem Charme! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie niedliche Osterhasen selbst herstellen können – ideal als Frühlingsdekoration oder liebevolles Geschenk. Ob aus Wolle oder Garn, es gelingt immer! Je nach Wunsch einfarbig oder bunt!

Dies ist auch für Ungeübte leicht zu verstehen. Sie erlernen in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen des Häkelns, speziell für Amigurumi. Jedes Häschen wird ein Unikat. Mehrere Anleitungen stehen zur Auswahl, gerne können auch eigene Vorlagen mitgebracht werden. Das Material kann direkt auch im Kurs erworben werden.

Die Beispielbilder finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite. Die fertigen „Haser!“ können außerdem im Laden „Die Laufmaschine“ in Erbdorf (Kaiserberg 29) vor Kursbeginn angeschaut werden.

Kursinhalte:

- Grundlagen des Häkelns speziell für Amigurumi
- Erstellen eines „magischen Rings“ als Basis
- Arbeiten in Spiralrunden
- Lesen und Umsetzen von Häkelanleitungen
- Farbwechsel und Farbübergänge gestalten
- Ausstopfen und Formen einzelner Körperteile
- Fäden sichern und vernähen
- Zusammennähen der Einzelteile
- Gesicht sticken und Figuren liebevoll verzieren

Mitbringen: passende Wolle oder Baumwollgarn, dazu passende Häkelnadel, Schere, Vernäh-nadel, Füllwatte, Schreibzeug

Mi, 11.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x  
Mittelschule / 20,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

### 25-K4011

#### 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, Deko-Kürbis 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, Suppen-löffel, verschiedene Blätter (Rhabarberblätter), ggf. eigene Formen oder dekorative Elemente; altes Hand-tuch und ein Blumentopf, falls Sie den Blumenübertopf machen wollen

Fr, 26.09.2025, 16.00 – 18.15 Uhr

Garage von Familie Kreuzer

(Kemnath, Berndorf 1) / 12,90 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)

### 25-K4012

#### Handlettering 1.0

##### Kreative Buchstabenkunst für Einsteiger

##### Waltraud Bartl

Handlettering ist die kreative Kunst, Buchstaben nicht einfach zu schreiben, sondern stilvoll zu zeichnen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Schrift-aufbaus und erhalten einen Einblick in wichtige typografische Prinzipien. Sie probieren verschiedene Techniken aus – darunter Monoline und Brushlettering – und erfahren, wie sich damit ganz unterschiedliche Schrift-stile gestalten lassen.

Am Ende des Kurses gestalten Sie einen eigenen Spruch mit individuellen Schriftzügen und dekorativen Elementen (z. B. als Karte usw.).

Sie erhalten ein Manuskript mit vielen Vorlagen und Beispielen, sowie Erklärungen und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden.

Die Beispielbilder von Brushpens finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs eignet sich ideal für Einsteiger.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fine-liner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Do, 04.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 20,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)

## 25-K4013

### Handlettering 2.0

#### Kreative Effekte & farbenfrohe Hintergründe

**Waltraud Bartl**

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Handlettering und lernen, wie Sie Ihren Schriftzügen mehr Ausdruck verleihen. Der Fokus liegt auf kreativen Techniken wie Blending, Schatten, Outlines und Effekten, mit denen Ihre Letterings lebendiger und plastischer wirken. Außerdem gestalten Sie farbige Hintergründe – z. B. im Aquarellstil – die Ihren Schriftkunstwerken eine besondere Tiefe und Atmosphäre verleihen.

Grundkenntnisse im Handlettering (z. B. durch den Kurs 1.0) sind für diesen Kurs wünschenswert.

Sie erhalten ein Manuskript mit vielen Vorlagen und Beispielen, sowie Erklärungen und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden.

Die Beispielbilder von Brushpens finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner, evtl. weißer Gel-/Kreidestift und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Do, 11.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 20,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)

## 25-K5006

### Musizieren ohne Noten mit der Veeh-Harfe

**Sandra Lang**

Ein Instrument spielen können in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse? Mit der Veeh-Harfe kein Problem. In diesem Kurs lernen Sie dieses wunderbare Instrument kennen und wie man darauf mit Hilfe von untergelegten Notenschablonen spielt. Sie werden erste kleine Musikstücke spielen und das gemeinsame Spiel in der Gruppe erleben. Erfahren Sie, wie viel Freude es macht, selbst ein Instrument zu spielen und mit anderen gemeinsam zu musizieren.

Schwierigkeitsgrad leicht – für jede Person geeignet auch ohne musikalische Vorkenntnisse

Ein Instrument mit Zubehör sowie das notwendige Notenmaterial wird während der Kursdauer leihweise zur Verfügung gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob evtl. ein eigenes Instrument mitgebracht wird (Veeh- oder Tischharfe mit mindestens 25 Saiten, gestimmt).

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Diese maximale Anzahl kann durch Teilnehmer mit eigenem Instrument bis zu 12 erhöht werden. Die Kursgebühr reduziert sich dann bei Teilnehmer mit eigenem Instrument um 20 Euro.

Fr, 23.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittelschule / 79,00 €

inkl. Kursmanuskript, Leih-Notenmaterial und Leihinstrument

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)





**Christine Kreger**

0170 1074857

Anmeldung:  
09631 88-205



## 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

#### 25-G1098

Do, 25.09.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 44,00 €

#### 25-G1099

Do, 08.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
(Kein Kurs am Do, 12.02.2026)  
Grundschule, Turnhalle / 44,00 €

### 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

#### 25-G3117

Mo, 29.09.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 54,00 €

#### 25-G3118

Mo, 12.01.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 54,00 €

#### 25-G8006

### Flechtfrisuren für den Alltag – Anfänger

**Martina Würll**

Ob für Kinder oder für sich selbst - Flechtfrisuren sind immer aktuell und passen für viele Anlässe. Vor allem für Ungeübte bietet dieser Workshop Tipps und Tricks, um einfache und schnelle Flechtfrisuren anzufertigen. Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 11.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 10,00 €

#### 25-G8007

### Steckfrisuren für den Alltag

**Martina Würll**

Viele haben lange Haare und wissen oft nicht recht, wie man schnell zu schönen Frisuren kommt - ob aus Zeitnot oder mangelnder Geschicklichkeit. In diesem Kurs werden schnelle, leicht umzusetzende Frisuren gezeigt und erklärt, individuell auf die Fragen und natürlich die Haare der Teilnehmerinnen abgestimmt. Kleiner Hinweis: Bereits ab längerem Bob kann gesteckt werden.

Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Mi, 25.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 10,00 €

#### 25-G8008

### Make-up für den Alltag

**Martina Würll**

Die meisten Frauen haben Probleme, sich zeitsparend, aber typgerecht für den Alltag zurecht zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit einfachen Hilfsmitteln und Tricks einen alltagstauglichen, schicken Look bekommt. Egal, ob mit viel oder wenig Aufwand, man kann für jeden Typ, jedes Bedürfnis oder jeden individuellen Geschmack das Passende finden. Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.


Mitbringen: eigene Kosmetikprodukte, Haarband, Spiegel

Mi, 18.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 10,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?


Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



cloud

## Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)







### Wolfgang Mühlbauer

Schönfußstraße 5  
95688 Friedenfels  
09683 706

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### Functional Fitness

#### Martina Ernst

Du möchtest deinen Körper ganzheitlich stärken, deine Haltung verbessern und dich im Alltag kraftvoller fühlen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! In abwechslungsreichen Einheiten trainierst du hauptsächlich mit deinem eigenen Körpergewicht – mit wenig oder ganz ohne Geräte, aber mit viel Bewegung, Dynamik und Spaß. Mal als Zirkeltraining, mal mit gezielten Kraft- und Mobilitätsübungen – begleitet von motivierender Musik.

Egal ob du Einsteiger:in oder Wiedereinsteiger:in bist – du trainierst in deinem Tempo und wirst schnell Fortschritte spüren: mehr Energie, mehr Stabilität, mehr Freude an Bewegung!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### 25-G1100

Do, 02.10.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x  
Steinwaldhalle / 44,00 €



#### 25-G1101

Do, 15.01.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x  
Steinwaldhalle / 44,00 €



#### 25-G1102

Do, 16.04.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x  
Steinwaldhalle / 22,00 €



### 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

#### 25-G3119

Do, 25.09.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Steinwaldhalle / 54,00 €



#### 25-G3120

Do, 15.01.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Steinwaldhalle / 54,00 €



### 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

#### 25-G4144

Mi, 15.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x  
Grundschule, Mehrzweckraum / 48,60 €

#### 25-G4145

Mi, 04.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x  
Grundschule, Mehrzweckraum / 48,60 €



## KULTUR – GESTALTEN

### Drechselkurs für Einsteiger

#### Karl Zeh

In diesem Drechselkurs wird Ihnen der Umgang mit der Drechselmaschine und den dazu gehörigen Drechselwerkzeugen vermittelt. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: Schruppen, Schlichten, Formen dreheln wie Stab, Hohlkehle und Rundung. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmende führt unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine 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 Drechselübung. 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

#### 25-K4014

Di, 11.11.2025, 18.00 – 20.30 Uhr, 2 x  
Schreinerei Karl Zeh  
(Otto-Freundl-Straße 20) / 80,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)

#### 25-K4015

Di, 03.02.2026, 18.00 – 20.30 Uhr, 2 x  
Schreinerei Karl Zeh  
(Otto-Freundl-Straße 20) / 80,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)



### Sabrina Zwerenz

Buchäckerweg 23  
95689 Fuchsmühl  
0151 17286669

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

**Obst.  
Holz.  
Wasser.**

### Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft



**NATURPARK  
STEINWALD**

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Naturpark Steinwald verbindet grundlegende Fakten zu den Themen Klima, Ökologie und Umwelt mit praktischen Beispielen, die in unserer unmittelbaren Umgebung stattfinden.

Die Termine sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und greifen thematisch ineinander, doch jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Jetzt mitmachen – die Natur genießen, verstehen und bewahren! Für uns und kommende Generationen.

Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



### 25-A2203

#### Obstbaumschnitt

**Cornelia Greiner**

Jeder, der einen eigenen Obstbaum im Garten hat, kennt es: Der Baum will nicht so richtig wachsen oder wächst viel zu heftig. Mal bildet er keine Früchte aus, mal so viele, dass die Äste abbrechen. Wie durch Obstbaumschnitt gezielt all diesen Problemen entgegengewirkt werden kann, möchten wir Ihnen innerhalb dieser Veranstaltung gerne zeigen. Auch falls Sie selbst keinen eigenen Obstbaum haben oder sich bisher nur noch nicht getraut haben ein Bäumchen anzupflanzen, sind Sie herzlich willkommen. Es ist nie zu spät sich zu informieren und mit dem „Garteln“ zu starten. Die Naturpark-Rangerin ermutigt alle Teilnehmenden, Fragen zu stellen. Sollte eine Antwort nicht sofort möglich sein, wird sie zeitnah nachgereicht.

#### Kursinhalte

- Korrekter Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis
- Vorstellung von Werkzeugen & Ausrüstung für den Obstbaumschnitt

- Wichtige Hinweise zu Obstbäumen allgemein
- Wir treffen uns in Fuchsmühl an der Waldstraße und fahren anschließend gemeinsam zum Veranstaltungsort: Streuobstwiese am WaldErlebnispfad (<https://maps.app.goo.gl/1F5RdUPqJcJxAuGx8>)

Sa, 28.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr  
Fuchsmühl, Treffpunkt Parkplatz Walderlebnispfad (Waldstraße) / 5,00 €

### 25-A2205

#### Papierschöpfen - Rohstoffe selbst upcyclen

**Cornelia Greiner / Elisabeth Frank**

Trotz Bürokratieabbau und Digitalisierung nimmt unser Papierkonsum immer weiter zu. Wieso das so ist und was wir im Einzelnen dagegen tun können, das möchten wir Ihnen im Rahmen dieses Termins vorstellen. Wie in allen Veranstaltungen dieser Reihe gibt es auch hier ein praktisches Angebot um selbst etwas gegen die Papierverschwendung zu unternehmen und gleichzeitig noch ein cooles Geschenk selbst herzustellen!

#### Kursinhalte:

- Hintergrundwissen zum Thema Rohstoff Holz & Papierproduktion
- Herstellung eines eigenen Notizheftes aus Altpapier

Di, 27.01.2026, 17.00 – 19.00 Uhr  
Fuchsmühl, Geschäftsstelle Naturpark Steinwald (Marienstraße 41) / 5,00 €

### 25-A2207

#### Wasser schützen – Zukunft gestalten

**Cornelia Greiner / Elisabeth Frank**

Wasserknappheit, Dürren & Starkregen – beängstigende Phänomene, denen man schutzlos ausgeliefert ist? Nicht ganz!

In dieser Kurseinheit zeigen die Mitarbeiterinnen des Naturparks Steinwald, wie man mit vergleichsweise geringem Aufwand und moderaten finanziellen Mitteln aktiv gegen diese Herausforderungen vorgehen kann – direkt vor der eigenen Haustür. Wer die Lösungen teilt, etwa in der Nachbarschaft oder beim nächsten Stammtisch, trägt dazu bei, dass noch mehr Menschen ins Handeln kommen.

Erleben Sie, wie sich mit einfachen Mitteln und gezielter Förderung nachhaltige Maßnahmen ergreifen lassen – für sich selbst und für kommende Generationen.

Fr, 27.02.2026, 17.00 – 19.00 Uhr  
Fuchsmühl, Geschäftsstelle Naturpark Steinwald (Marienstraße 41) / 5,00 €

#### Obst. Holz. Wasser.

#### Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft

Weitere Workshops siehe Tirschenreuth, Umweltbildung/ Verbraucherfragen und Außenstellen Erberndorf, Mitterteich, Waldershof, Wiesau

**BodyFitness****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

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**25-G1103**

Di, 30.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 44,00 €

**25-G1104**

Di, 13.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 44,00 €

**25-G1105**

Di, 14.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x  
Mehrzweckhalle / 26,40 €

**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 rügenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

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

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**25-G3121**

Mi, 01.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 54,00 €

**25-G3122**

Mi, 14.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 54,00 €

**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. 78

**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

**25-G4301**

Mo, 06.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x  
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

**25-G4302**

Mo, 12.01.2026, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x  
YAY / dein raum (Rathausplatz 1, 1. Stock, über Außentreppe erreichbar) / 152,00 €

**Claudia Porst**

Ahornberg 26  
95505 Immenreuth  
09642 3877

Anmeldung:  
09631 88-205

**„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

**25-G1106**

Mo, 22.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 49,00 €

**25-G1107**

Mo, 12.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 49,00 €



**Renate Winter**

Bergstraße 3  
95506 Kastl  
09642 7104

Anmeldung:  
09631 88-205

**Christine Schubert**

Georg-Horn-Straße 17  
95478 Kemnath  
09642 3363

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

### 25-A2006

#### Raumspray – mit ätherischen Ölen gegen dicke Luft

**Anita Vetter**

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

Mi, 12.11.2025, 18.00 – 20.15 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Gruppenraum / 24,30 €  
davon Materialbeitrag für Raumspray: 12,00 €



## GESUNDHEIT

### 25-G1108

#### MixedFit® – Schnupperstunde

**N.N.**

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Mi, 01.10.2025, 19.30 – 20.30 Uhr  
Mehrzweckhalle / 4,40 €

#### MixedFit®

**N.N.**

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

### 25-G1109

Mi, 08.10.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x  
Mehrzweckhalle / 35,20 €

### 25-G1110

Mi, 07.01.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 44,00 €

### 25-G7010

#### Kräuter und Gewürze – „Hormone der Küche“

**Johanna Eisner**

Salz, Muskat, Essig, Quendel, Salbei, Galgant, Zimt, Pfeffer, Ingwer und Brennnessel u. a.

Mitbringen: Schnapsglas, Tasse, Löffel

Do, 29.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum / 9,80 €  
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT



### 25-A2007

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

**Yusuf Gökcel / Corinna Loewert**

Nach 20 Jahren läuft die EEG-Förderung für PV-Anlagen aus. Die fachkundigen Referenten vom etz Nordoberpfalz erklären, 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-Anlage eingegangen. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Die Referenten sind Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

Di, 25.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-02  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!  
In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz



Das Teilnahmeentgelt wird nach  
Kursbeginn abgebucht.

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



25-A3009

### Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Thomas Schimmel

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? 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 Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit.

Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 22.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Realschule (Badstraße 9), Raum EG-S-02 / 10,00 €



25-B0010

### 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, 28.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule (Badstraße 9), Raum EG-V-05 / 12,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



25-B0011

### 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, 07.03.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule (Badstraße 9) / 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 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.

### Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!

Weitere Workshops siehe auch  
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,  
und Außenstellen Waldsassen und Wiesau

## Schärfe dein politisches Bewusstsein.





## Sprachen

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

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

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

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

## FRANZÖSISCH

### 25-S2006

#### 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, 13.10.2025, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x  
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-V-03 / 84,00 €

## SPANISCH

### 25-S4003

#### Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

#### Christine Schubert

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs ohne Vorkenntnisse erwerben Sie erste Kenntnisse in Aussprache, Wortschatz und Grammatik der spanischen Sprache. Mit alltagsnahen Dialogübungen üben Sie einfache Gesprächssituationen, um sich im Kontakt mit spanischsprachigen Menschen – sei es aus Spanien oder Lateinamerika – verständigen zu können. Der Kurs legt besonderen Wert auf kommunikative Kompetenz und macht Sie Schritt für Schritt mit der spanischen Sprache vertraut.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 14.10.2025, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x  
Realschule (Badstraße 9), Raum EG-V-03 / 84,00 €



## GESUNDHEIT

### FitMix

#### Grazyna Nickl

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### 25-G1111

Mo, 22.09.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €



#### 25-G1112

Mo, 12.01.2026, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €



### Zumba®Fitness

#### Grazyna Nickl

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### 25-G1113

Mo, 22.09.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 49,00 €



#### 25-G1114

Mo, 12.01.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 49,00 €



### Functional Fitness

#### Martina Ernst

Du möchtest deinen Körper ganzheitlich stärken, deine Haltung verbessern und dich im Alltag kraftvoller fühlen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

In abwechslungsreichen Einheiten trainierst du hauptsächlich mit deinem eigenen Körpergewicht – mit wenig oder ganz ohne Geräte, aber mit viel Bewegung, Dynamik und Spaß. Mal als Zirkeltraining, mal mit gezielten Kraft- und Mobilitätsübungen – begleitet von motivierender Musik.

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

Egal ob du Einsteiger:in oder Wiedereinsteiger:in bist – du trainierst in deinem Tempo und wirst schnell Fortschritte spüren: mehr Energie, mehr Stabilität, mehr Freude an Bewegung!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### 25-G1117

Mi, 01.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €



#### 25-G1118

Mi, 14.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 44,00 €



#### 25-G1119

Mi, 15.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 26,40 €



### 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 Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### 25-G1324

Di, 21.10.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 39,20 €



#### 25-G1325

Di, 13.01.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 49,00 €



#### 25-G1326

Di, 14.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 29,40 €



### Stott Pilates® und Zenga®

#### Level 1 + Level 2

**Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

#### 25-G1327

Mi, 22.10.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 39,20 €



#### 25-G1328

Mi, 14.01.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 49,00 €



#### 25-G1329

Mi, 15.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x  
Realschule (Badstraße 9), Turnhalle / 29,40 €



#### 25-G1512

### „Fit im Freien“ – Funktionelles Outdoor-Training mit Power & frischer Luft

**Martina Ernst**

Raus an die frische Luft und rein in ein energiegeladenes Ganzkörpertraining! In diesem Outdoor-Kurs trainierst du mit dem, was du immer dabei hast - deinen eigenen Körper. Mit funktionellen Übungen in Kombination mit motivierender Musik bringen wir Herz, Kreislauf und Muskeln in Schwung. Ob auf der Grünfläche oder auf dem Sportfeld - das Training ist effektiv, vielseitig und gibt dir ein starkes Körpergefühl. Wir arbeiten mit Intervallen, kleinen Challenges und viel Abwechslung. Für alle, die sich gern draußen bewegen und Körper und Kopf in Einklang bringen wollen.

Mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Mi, 10.06.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Realschule (Badstraße 9) / 22,00 €

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

## Standard und Brautpaare – Grundkurs

### Tanzschule Vézard

Auch „überzeugte“ Nichttänzer müssen sich manchmal auf die Tanzfläche wagen. Einer der häufigsten Anlässe ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Aber auch der Abschlussball von Sohn oder Tochter, Silvester- oder Faschingsball können Gründe sein, wieder einmal das Tanzbein zu schwingen. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein!

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Standardtänze (ohne Disco-Fox), die bei Tanzveranstaltungen üblicherweise getanzt werden, oder können ihre Grundkenntnisse auffrischen.

#### 25-G2012

Mi, 12.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 36,00 €

#### 25-G2013

Mi, 11.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 36,00 €

#### 25-G2014

### Disco-Fox – Workshop

#### Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist mit Abstand der am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Bei diesem Workshop können Sie die wichtigsten Grundfiguren erlernen oder ihre Grundkenntnisse auffrischen.

Mi, 04.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 12,00 €

## 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 Gruppeneinteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Isomatte, dicke Unterlage, Massageöl, Handtuch

#### 25-G5010

Do, 02.10.2025, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
(Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 68,00 €

#### 25-G5011

Do, 12.03.2026, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
(Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 68,00 €

## Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 6 Wochen bis 6 Monate)

### Andrea Kick

Die Babys werden mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppeneinteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Isomatte, dicke Unterlage, Massageöl, Handtuch

#### 25-G5012

Do, 02.10.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
(Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 68,00 €

#### 25-G5013

Do, 12.03.2026, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
(Trautenbergstraße 8), 1. Stock / 68,00 €



## VORTRAGSREIHE IN KOOPERATION MIT DER KLINIKEN NORDOBERPFALZ AG

In Kooperation mit der Stadt Kemnath

#### 25-G7101

### Probleme mit dem Anus - Wann muss man operieren?

#### MUDr. Jozef Barej

Dieser Vortrag befasst sich mit einem Problem, dass schon allein wegen der Körperstelle unangenehm ist, aber nicht wenige Menschen betrifft. Oberarzt Jozef Barej, Allgemeinchirurg am Klinikum Weiden, informiert über die operativen Behandlungsmöglichkeiten bei Beschwerden im Analbereich. Ob es um Hämorrhoiden, Analfissuren oder andere Probleme geht – Dr. Barej erklärt, wann eine Operation sinnvoll ist, welche Methoden zur Verfügung stehen und wie der Heilungsprozess unterstützt wird. Zuhörer erfahren, welche minimal-invasiven Techniken eingesetzt werden und welche Vor- und Nachteile jede Methode hat.

Di, 23.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Foyer  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich





## 25-G7103

### Kinder trauern anders

**Dr. phil. Daniela Runkel**

Trauer ist ein Thema, das uns alle berührt – doch wie erleben Kinder Trauer und wie können wir sie in solchen Zeiten am besten unterstützen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kinder unterschiedlich mit Trauer umgehen und welche Ausdrucksformen für die verschiedenen Altersstufen typisch sind. Dr. Daniela Runkel, Psychologin am Sozialpädiatrischen



Zentrum (SPZ) der Kliniken Nordoberpfalz in Weiden, gibt Tipps und Hilfestellungen, um Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer einfühlsam zu begleiten und erklärt, wann es sinnvoll ist, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Zusätzlich werden die spezifischen Angebote des Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) Weiden vorgestellt, die Familien in diesen schwierigen Zeiten unterstützen können. Der Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, Erziehende, Fachkräfte und alle, die sich für das Thema interessieren.

Di, 11.11.2025, 18.30 – 20.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Foyer  
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich



### Silvia Scharnagl

Wiesenstraße 25  
95692 Konnersreuth  
09632 2268

Anmeldung:  
09631 88-205

## 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

## 25-G1330

Di, 23.09.2025, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 29,40 €



## 25-G1331

Di, 13.01.2026, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 29,40 €



## 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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

## 25-G1124

Mi, 24.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 39,20 €



## 25-G1125

Mi, 14.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 39,20 €



## 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

## 25-G1126

Do, 02.10.2025, 18.45 – 19.45 Uhr, 7 x  
Grundschule, Turnhalle / 34,30 €



## 25-G1127

Do, 15.01.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 7 x  
Grundschule, Turnhalle / 34,30 €



## 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

## 25-G1640

Sa, 20.09.2025, 13.00 – 14.00 Uhr, 8 x  
Waldsassen, Realschule im Stiftland,  
Hallenbad / 47,20 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

## 25-G1641

Sa, 10.01.2026, 13.00 – 14.00 Uhr, 8 x  
Waldsassen, Realschule im Stiftland,  
Hallenbad / 47,20 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

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

## Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

**Cäcilia Mühl**

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

### 25-G3125

Do, 02.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 54,00 €



### 25-G3126

Do, 08.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 54,00 €



## Hatha-Yoga am Morgen (KK)

**Sieglinde Indra**

Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Gymnastikmatte, Decke, Yogablock

### 25-G4148

Mo, 29.09.2025, 09.30 – 10.45 Uhr, 8 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 54,00 €



### 25-G4149

Mo, 12.01.2026, 09.30 – 10.45 Uhr, 10 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 67,50 €



## 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. 78

## „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

### 25-G4150

Fr, 10.10.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 8 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 39,20 €

### 25-G4151

Fr, 30.01.2026, 09.30 – 10.30 Uhr, 8 x  
Konnersreuth, Grundschule, vhs-Zimmer / 39,20 €



## KULTUR – GESTALTEN

### 25-K4016

## Willkommen! Türkranz aus Holz kreativ gestalten

**Sandra Lehner**

Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Türkranz und heißen Sie Gäste stilvoll willkommen! In diesem Kurs stehen Ihnen verschiedene Holzkranz-Varianten (Ø 30 cm, aus 4 mm starkem Buchenholz, gelasert) zur Auswahl. Diese können Sie mit Trockenblumen kreativ umbinden und individuell verzieren.

Auf Wunsch kann Ihr Kranz personalisiert werden – z. B. mit dem Schriftzug „Willkommen bei Familie Lehner“. Bitte geben Sie diesen Personalisierungswunsch unbedingt bereits bei der Anmeldung an.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Für alle, die Lust auf zusätzliche kreative Projekte haben, stehen vor Ort weitere Materialien zur Verfügung – ideal, um zusätzliche Deko-Ideen umzusetzen. (Zusätzliche Materialien ab 10 Euro sind direkt im Kurs vor Ort zu bezahlen.)

Fr, 16.01.2026, 17.00 – 19.15 Uhr  
Grundschule, Werkraum / 35,00 €  
davon Materialbeitrag für Holzkranz und Trockenblumen: 23,00 €

Das Teilnahmeentgeld wird nach Kursbeginn abgebucht.

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

**25-K4017**
**Handlettering 1.0**
**Kreative Buchstabenkunst für Einsteiger**  
**Waltraud Bartl**

Handlettering ist die kreative Kunst, Buchstaben nicht einfach zu schreiben, sondern stilvoll zu zeichnen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Schriftaufbaus und erhalten einen Einblick in wichtige typografische Prinzipien. Sie probieren verschiedene Techniken aus – darunter Monoline und Brushlettering – und erfahren, wie sich damit ganz unterschiedliche Schriftstile gestalten lassen.

Am Ende des Kurses gestalten Sie einen eigenen Spruch mit individuellen Schriftzügen und dekorativen Elementen (z. B. als Karte usw.).

Sie erhalten ein Manuskript mit vielen Vorlagen und Beispielen, sowie Erklärungen und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden.

Die Beispielbilder von Brushpens finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs eignet sich ideal für Einsteiger.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Di, 03.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 20,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)

**25-K4018**
**Handlettering 2.0**
**Kreative Effekte & farbenfrohe Hintergründe**  
**Waltraud Bartl**

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Handlettering und lernen, wie Sie Ihren Schriftzügen mehr Ausdruck verleihen. Der Fokus liegt auf kreativen Techniken wie Blending, Schatten, Outlines und Effekten, mit denen Ihre Letterings lebendiger und plastischer wirken. Außerdem gestalten Sie farbige Hintergründe – z. B. im Aquarellstil – die Ihren Schriftkunstwerken eine besondere Tiefe und Atmosphäre verleihen.

Grundkenntnisse im Handlettering (z. B. durch den Kurs 1.0) sind für diesen Kurs wünschenswert.

Sie erhalten ein Manuskript mit vielen Vorlagen und Beispielen, sowie Erklärungen und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden.

Die Beispielbilder von Brushpens finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner, evtl. weißer Gel-/Kreidestift und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Di, 10.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 20,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)



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](mailto:vhs@tirschenreuth.de)**



**Elena Keim**  
Friedenfelder Straße 1  
92703 Krummennaab  
09682 1829740

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### Line-Dance

#### Luise Stock

Der amerikanische Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang“. Die festgelegten und sich wiederholenden Schrittkombinationen werden in Linien neben- und hintereinander getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination. Geringe Vorkenntnisse in Line-Dance erforderlich.

#### 25-G2205

Di, 07.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, Mehrzweckhalle / 52,80 €



#### 25-G2206

Di, 13.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Mehrzweckhalle / 66,00 €



### 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, Redondo-Ball (22 cm)

#### 25-G3127

Mi, 01.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Mehrzweckhalle / 54,00 €



#### 25-G3128

Mi, 14.01.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Mehrzweckhalle / 54,00 €



## 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, Zau-sitzer 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 mitverarbeitet 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

#### 25-K2003

Mo, 10.11.2025, 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 €)

#### 25-K2004

Mo, 09.03.2026, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 53,30 €  
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen  
nach Verbrauch ab 30,00 €)

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

### 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. 78



## 25-K2005

### 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 Vorkenntnissen 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, 24.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 25.10.2025, 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.

Grundschule, Werkraum / 57,40 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)



### Christa Stahl

Weierweg 27  
95508 Kulmain  
09642 3447

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

## 25-G3012

### Kräftigende Beckenbodengymnastik (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, 24.02.2026, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 81,00 €

### 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. 78

## 25-G4015

### Progressive Muskelentspannung (KK)

**Brigitte Sommerer**

Die von Edmund Jacobsen entwickelte Progressive Muskelentspannung gehört zu den anerkanntesten Entspannungsmethoden. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein mentaler Entspannungszustand erzeugt. Durch kontinuierliches Üben können Entspannungsreaktionen erlernt und in den Alltag übertragen werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Di, 23.09.2025, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x

Grundschule, Turnhalle / 59,00 €

## 25-G7011

### Darm und Dinkel in der Hildegard-Medizin

**Johanna Eisner**

Im Darm steckt die Gesundheit bzw. die Krankheit. An diesem Abend steht die richtige Ernährung mit Dinkel, Edelkastanie und Bertram in der Hildegard-Medizin im Mittelpunkt.

Mitbringen: Teller, Tasse, Löffel

Do, 25.09.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,80 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)



### Alexandra Burger

Themenreuth 22  
95666 Leonberg  
09633 9236199

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### 25-G1135

#### 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

Di, 14.10.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 4 x  
Jugendheim / 20,80 €

Das Teilnahmeentgeld wird nach  
Kursbeginn abgebucht.

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

### Pilates

#### Harald Fichtner

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

### 25-G1335

Di, 14.10.2025, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x  
Jugendheim / 29,40 €

### 25-G1336

Di, 20.01.2026, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x  
Jugendheim / 29,40 €

### 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

### 25-G4156

Do, 25.09.2025, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x  
Jugendheim / 67,50 €

### 25-G4157

Do, 15.01.2026, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x  
Jugendheim / 67,50 €

## Lerne klimafreundlich zu handeln.

vhs



Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de



**N. N.**

Mährling

Anmeldung:  
09631 88-205



## 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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen

#### 25-G1337

Mi, 01.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Turnhalle Großkonreuth / 49,00 €

#### 25-G1338

Mi, 14.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Turnhalle Großkonreuth / 49,00 €



## KULTUR – GESTALTEN

### Schmuckwerkstatt - Wochenendkurs

#### Brigitte Breusch-Veitinger

Guter Schmuck braucht keine Brillanten. Er braucht kreative Ideen und gute Umsetzung. In der Goldschmiedewerkstatt zeigt Ihnen die Gold- und Silberschmiedemeisterin alte Handwerkstechniken, z. B. sägen, feilen, schmieden 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

#### 25-K4019

Fr, 10.10.2025, 17.00 – 20.30 Uhr

Sa, 11.10.2025, 09.30 – 17.00 Uhr

Atelier im alten Zollhaus  
(Zollstraße 109) / 90,00 €

#### 25-K4020

Fr, 30.01.2026, 17.00 – 20.30 Uhr

Sa, 31.01.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Atelier im alten Zollhaus  
(Zollstraße 109) / 90,00 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



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](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



**Erika Trapp**

Josef-Siller-Straße 24  
95666 Mitterteich  
09633 4273

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –  
POLITIK – UMWELT**

**Obst.  
Holz.  
Wasser.**



**NATURPARK  
STEINWALD**

**Nachhaltig leben mit den Elementen  
der Zukunft**

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Naturpark Steinwald verbindet grundlegende Fakten zu den Themen Klima, Ökologie und Umwelt mit praktischen Beispielen, die in unserer unmittelbaren Umgebung stattfinden.

Die Termine sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und greifen thematisch ineinander, doch jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Jetzt mitmachen – die Natur genießen, verstehen und bewahren! Für uns und kommende Generationen.

*Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.*



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



**Erweitere deine digitale  
Kompetenz.**



**vhs**

Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de

**25-A2206**

**Natürlich bauen – Totholzstrukturen & ökologische Gartengrenzen**

**Cornelia Greiner**

Warum liegt eigentlich Totholz im Wald oder im Garten – und welchen Wert hat es wirklich? Die Mitarbeiterinnen des Naturparks Steinwald beleuchten das Spannungsfeld zwischen Holznutzung und dem ökologischen Nutzen von Totholz.

Im praktischen Teil erstellen die Teilnehmenden eine Beet-Einfassung aus (Tot)Holz, die sowohl funktional als auch naturnah ist. Die Ergebnisse können mit nach Hause genommen und individuell genutzt werden. Ein Rundgang durch den Kreislehrgarten zeigt weitere kreative Einsatzmöglichkeiten von Holz jenseits des Brennholzes.

**Kursinhalte**

- Totholz und seine ökologische Bedeutung
- Konflikte zwischen Nutzung und Naturschutz
- Holz im Garten – natürlich und nachhaltig
- Bau einer Beet-Einfassung aus (Tot)Holz

Do, 28.05.2026, 17.00 – 19.00 Uhr  
Kreislehrgarten (An der Wehrpoint) / 5,00 €

**Obst. Holz. Wasser.**

**Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft**

Weitere Workshops siehe Tirschenreuth, Umweltbildung/ Verbraucherfragen und Außenstellen Fuchsmühl, Erbdorf, Waldershof, Wiesau

**25-A3009**

**Generationenberatung:**

**Erst vorsorgen – dann das Leben genießen!**

**Dr. Mariya Ransberger**

Jeder von uns kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Niemand ist gefeit. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehegatten und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren.

Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas 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, 15.01.2026, 18.30 – 20.45 Uhr  
Mittelschule / 18,00 €

**Generationenberatung:**

**Erst vorsorgen dann das Leben genießen**

**Mariya Ransberger**

siehe Tirschenreuth, Ökonomie/Recht/Finanzen und Außenstelle Erbdorf



## 25-A3010

### Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

**Thomas Schimmel**

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Lohnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ 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 Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit. Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 27.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Mittelschule / 10,00 €



## BERUF - KARRIERE

## 25-B1022

### Smartphone Grundlagen Teil 1

**Christa Weny**

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die ihr Smartphone sicher und selbstständig nutzen möchten. In einer freundlichen Lernatmosphäre wird gezeigt, wie man grundlegende Funktionen wie Telefonieren, Nachrichten schreiben und Apps nutzen beherrscht. Die Teilnehmenden lernen außerdem, typische Probleme selbst zu lösen und das Smartphone als praktischen Alltagshelfer einzusetzen. Themen wie W-LAN, mobile Daten, Kamera und Datenschutz werden verständlich erklärt. Durch praktische Übungen und individuelle Begleitung wird Hilfe zur Selbsthilfe geboten.

Mi, 08.10.2025, 14.00 – 16.00 Uhr  
Mittelschule, EDV-Raum / 20,00 €

## 25-B1023

### Smartphone Grundlagen Teil 2

**Christa Weny**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen im Umgang mit dem Smartphone. Ziel ist es, das vorhandene Wissen zu vertiefen und neue Funktionen kennenzulernen, um das Gerät noch vielseitiger nutzen zu können. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt, wie sie ihr Smartphone individuell anpassen und sicher im Alltag einsetzen können. Der Kurs bietet praktische Übungen, individuelle Unterstützung und eine freundliche Lernatmosphäre, in der alle Fragen erlaubt sind.

Di, 21.10.2025, 13.00 – 15.00 Uhr  
Mittelschule, EDV-Raum / 20,00 €



## 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

## 25-G1139

Mo, 29.09.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €



## 25-G1140

Mo, 12.01.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €



## 25-G1141

Mo, 13.04.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 26,40 €



### Intervall Workout – HiKiBox®

**Constance Schöner-Scharnagl**

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

## 25-G1142

Mo, 29.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €



## 25-G1143

Mo, 12.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €



Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**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

**25-G1144**

Di, 23.09.2025, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,75 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**25-G1145**

Di, 13.01.2026, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,75 €  
(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

**25-G1146**

Di, 23.09.2025, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 49,00 €

**25-G1147**

Di, 13.01.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 49,00 €

**Flexibar-Workout****Carola Röder**

Die Tiefenmuskulatur stärken durch gezielte Übungen mit dem Flexibar!

Durch die in Schwingung erbrachte Vibration des Flexitables 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

**25-G1148**

Di, 23.09.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 49,00 €

**25-G1149**

Di, 27.01.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 39,20 €

**25-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 Redondoball und Gummibändern, trainiert wird – die Fitness wird umfassend gesteigert.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Di, 14.04.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 29,40 €

**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 entgegengewirkt. Stretching und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Dabei kommen auch Abwechslung und Spaß nicht zu kurz!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**25-G1151**

Do, 18.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
(Kein Kurs am Do, 02.10./09.10./16.10./23.10.2025)  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 39,60 €

**25-G1152**

Do, 08.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
(Kein Kurs am Do, 12.03.2026)  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €

**Senioren-Fit am Vormittag****Bettina Steckermeier**

Fitness-Training ist keine Frage des Alters!

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Denn eine gefestigte Muskulatur stabilisiert die Gelenke und den Rücken. Ein regelmäßiges 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

**25-G1154**

Do, 25.09.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 44,00 €

**25-G1155**

Do, 08.01.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x  
(Kein Kurs am Do, 12.02.2026)  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 44,00 €

**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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**25-G1156**

Fr, 26.09.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €

**25-G1157**

Fr, 09.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x  
(Kein Kurs am Fr, 06.03.2026)  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 52,80 €

**25-G2203****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: Rock, Umhängetuch und Socken

Fr, 10.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 20,00 €

**Rücken- und Faszientraining****Isabell Grimm**

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

**25-G3013**

Do, 09.10.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Do, 27.11.2025)  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 43,20 €

**25-G3014**

Do, 15.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 54,00 €

**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. 78

**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 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)

**25-G3132**

Mi, 24.09.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 54,00 €

**25-G3133**

Mi, 14.01.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 54,00 €

**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

**25-G4004**

Sa, 30.05.2026, 15.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei Großensterz (95666 Mitterteich) / 16,00 €

**25-G4005**

Sa, 27.06.2026, 15.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei Großensterz (95666 Mitterteich) / 16,00 €

**25-G4006**

Sa, 25.07.2026, 15.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“ bei Großensterz (95666 Mitterteich) / 16,00 €

## „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

### 25-G4162

Mi, 24.09.2025, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 49,00 €

### 25-G4163

Mi, 28.01.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 39,20 €

### 25-G4164

Mi, 15.04.2026, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 29,40 €

## 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

### 25-G4165

Mi, 08.10.2025, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 54,00 €

### 25-G4166

Mi, 07.01.2026, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 54,00 €

## 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.

Mehrfache Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

### 25-G4167

Mi, 08.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 64,80 €

### 25-G4168

Mi, 07.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 64,80 €

## Familien-Yoga –

**für Eltern mit Kindern von 5 bis 12 Jahren**

**Belinda Hoyer**

Hier nähern sich die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern (5 bis 12 Jahre) dem Yoga an. Auf spielerische Weise werden verschiedene Asanas erlernt. Auch Meditations- und Entspannungsübungen gehören dazu. Eine Familien-Yoga-Stunde beginnt meistens mit einem kleinen Ritual. Das kann z. B. das Anklingen einer Klangschale oder eines Gongs sein. Anschließend werden verschiedene Yoga-Positionen sowohl als Einzelübungen als auch als Paarübungen erlernt. Natürlich richten sich die Übungen nach dem Alter der Kinder. Jeder kann in seinem Tempo und nach seinen Fähigkeiten üben, denn es geht nicht um Schnelligkeit oder die perfekte Ausrichtung. Die Freude an der Bewegung und die Konzentration auf sich selbst stehen im Mittelpunkt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Matte

### 25-G4169

Fr, 24.10.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 57,60 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

### 25-G4170

Fr, 06.02.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 57,60 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



### 25-G4210

**T'ai Chi Ch'uan – Teil 1**

**Lydia Müller**

Unterrichtet wird Teil 1 der Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man Ch'ing und der Familie Kobayashi. Schwerpunkt dieser Einführung für Anfänger ist das Erlernen der Abfolge der Stellungen des ersten Teils.

T'ai Chi Ch'uan ist eine alte fernöstliche Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Ursprünglich auch als eine Art der Selbstverteidigung entwickelt, ist es heute eher wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Die äußere Form ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken

Di, 30.09.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x  
(Kein Kurs am Di, 18.11.2025)

Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 73,50 €

### 25-G4211

**T'ai Chi Ch'uan**

**Lydia Müller**

Unterrichtet wird Teil 1 der Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man Ch'ing und der Familie Kobayashi. Dieser Kurs ist als Einführung für Anfänger zum Erlernen und für Wiederholende als Korrektur geeignet. Schwerpunkt ist das Erlernen der Abfolge der Stellungen bzw. Korrektur des ersten Teils.





T'ai Chi Ch'uan ist eine alte fernöstliche Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Ursprünglich auch als eine Art der Selbstverteidigung entwickelt, ist es heute eher wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Die äußere Form ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder warme Socken

Di, 13.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 73,50 €

## 25-G6209

### Nachspeisen – schnell und einfach

**Nadine Müller**

Quark, Sahne oder Milch – das sind die Grundzutaten für viele Nachspeisen. In diesem Kurs werden verschiedene Rezepte besprochen und zubereitet. Es gibt Tipps für den Umgang mit Gelatine und Alternativen. Außerdem erhalten Sie Einblick in Garnier- und Dekorationsideen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 22.10.2025, 18.30 – 21.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 26,00 €  
incl. 10,00 € Materialbeitrag

## 25-G6210

### Spätzle – der Beilagen-Star

**Nadine Müller**

Eier, Mehl und Wasser – ein schnelles Rezept und 100% regional. In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach man Eier-, Quark- oder Kräuterspätzle mit unterschiedlichen Mehltypen und Variationen zubereiten kann. Ergänzt werden die Spätzle mit selbstgemachten Soßen. Zum Schluss wird das Gekochte gemeinsam verkostet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 12.11.2025, 18.30 – 21.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 26,00 €  
incl. 10,00 € Materialbeitrag

## 25-G6307

### 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 Vollwertbrotes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 28.02.2026, 14.00 – 17.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 23,50 €  
(incl. 5,00 € Materialbeitrag)

## 25-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, 14.03.2026, 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 24,00 €  
incl. 8,00 € Materialbeitrag



## KULTUR – GESTALTEN

### Zeichnen und Malen

**Eva Reif**

Lust auf Farbe, Linien und kreative Auszeiten? In diesem Kurs bekommen Sie einen entspannten Einstieg in die Welt des Zeichnens und Malens – ganz ohne Druck. Sie üben die Basics: von einfachen Skizzen über Schraffur, Proportionen, Licht und Schatten bis hin zum Einsatz von Farbe.

Sie bekommen Tipps, wie Sie lockerer zeichnen und malen, Farben kombinieren und Schritt für Schritt eigene Kunstwerke entwickeln können. Sie arbeiten mit verschiedenen Materialien: Bleistift, Aquarell, Acryl – und Sie können ausprobieren, was Ihnen liegt. Auch der spielerische Umgang mit dem Skizzenbuch gehört dazu. Ob Sie ganz neu anfangen, nach langer Pause wieder einsteigen wollen, eine Unterstützung beim Zeichnen und Malen brauchen oder einfach Lust haben, wieder kreativ zu werden – dieser Kurs ist für Sie da!

Teilnahmevoraussetzung: Interesse am Zeichnen und Malen

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

## 25-K1001

Mi, 22.10.2025, 18.30 – 20.45 Uhr, 6 x  
Museum Mitterteich, Schnitzerraum  
(Tirschenreuther Straße 10) / 135,00 €

## 25-K1002

Mi, 21.01.2026, 18.30 – 20.45 Uhr, 6 x  
Museum Mitterteich, Schnitzerraum  
(Tirschenreuther Straße 10) / 135,00 €

**25-K2006****Töpfern nach Lust und Laune****Cornelia Rieß**

An diesem Wochenende werden vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richten 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 selbstständig oder mit Hilfe der Kursleiterin verwirklicht werden.

Mitbringen: Tonwerkzeug, Plastiktüten, Frischhaltefolie, Skizzen und Bilder, Töpferwerkzeug (falls vorhanden)

Fr, 10.10.2025, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 11.10.2025, 09.00 – 15.30 Uhr

Der Glasurtermin (Fr, 19.00 – 21.15 Uhr) sowie der Abholtermin werden mit den Teilnehmern vereinbart. Grundschule, Werkraum / 56,00 € (Materialkosten für Ton und Brennen ca. 26,00 €)

**25-K4021****Worte in Holz, Blumen im Kranz  
Schönes für Tür & Wand****Sandra Lehner**

In diesem kreativen Bastelkurs gestalten Sie einen stilvollen Trockenblumenkranz mit einer dekorativen Holztafel – perfekt für Ihre Tür oder als besonderes Wandschmuck.

Vor Ort stehen Ihnen verschiedene Sprüche auf gelaserten Buchenholztäfelchen zur Auswahl, die Sie individuell mit einem filigranen Metallring (Ø 30 cm, zum Hängen) und liebevoll arrangierten Trockenblumen kombinieren. So entsteht ein einzigartiges Stück mit persönlicher Note – ideal auch als Geschenk.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Für alle, die zusätzlich kreativ werden möchten, stehen weitere Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung. Diese können direkt vor Ort gegen einen zusätzlichen Aufpreis (ab 10 Euro) genutzt werden.

Di, 14.10.2025, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 39,00 €

davon Materialbeitrag für Buchenholztafel, Metallring und Trockenblumen: 27,00 €

**25-K4022****Weihnachtswerkstatt  
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

Di, 02.12.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

Museum Mitterteich

(Tirschenreuther Straße 10) / 10,00 €

(incl. Materialkosten)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

**25-K4023****Frühlingszauber zu Ostern:  
Blumen-Eier und Hasen basteln****Olga Tsyryna / Anastasia Legat**

Kurz vor Ostern zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite: Überall blühen Rosen, Gänseblümchen und Sonnenblumen – ein farbenfroher Teppich, der auch in unserem Bastelkurs lebendig wird.

Gemeinsam gestalten wir fröhliche Osterdekorationen in Ei- oder Hasenform, verziert mit selbstgemachten Papierblumen. Mithilfe eines einfachen Mechanismus, buntem Papier, Schere und Kleber lassen wir die Blüten „erblühen“ und befestigen sie sorgfältig mit Heißkleber auf einer Schaumstoffform. Ein liebevoll gestaltetes Ostergeschenk für Familie, Freunde – oder einfach für sich selbst

Das Material kann selbst mitgebracht oder im Kurs gegen Gebühr genutzt werden.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: buntes Papier, kleine Schere, Kleber (Flüssigkleber und/oder Klebestift), Schaumstoffball, Heißklebepistole und einen Tischschutz beim Basteln (Tischdecke, Malerfolie, Kartonstücke, Schneideunterlagen oder Bastelmatte)

Do, 05.03.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 12,00 €

(Materialkosten ab 2,00 €)

**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.





**Angelika Deyerl**

Schulstraße 13  
95700 Neusorg  
09234 6633

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –  
POLITIK – UMWELT**

**25-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 redegewandt und überzeugend und schaffen es immer wieder, das Gegenüber zu einer Handlung zu bringen. Dabei nutzen die Betrüger oft die Unwissenheit und die Hilfslosigkeit 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, 25.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Grundschule

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!



**GESUNDHEIT**

**25-G2015**

**Standard und Brautpaare – Grundkurs**

**Tanzschule Vézard**

Auch „überzeugte“ Nichttänzer müssen sich manchmal auf die Tanzfläche wagen. Einer der häufigsten Anlässe ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Aber auch der Abschlussball von Sohn oder Tochter, Silvester- oder Faschingsball können Gründe sein, wieder einmal das Tanzbein zu schwingen. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein!

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Standardtänze (ohne Disco-Fox), die bei Tanzveranstaltungen üblicherweise getanzt werden, oder können ihre Grundkenntnisse auffrischen.

Mi, 14.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x  
Grundschule, Aula / 36,00 €



**KULTUR – GESTALTEN**

**25-K4024**

**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, 08.05.2026, 16.00 – 18.15 Uhr

Garage von Familie Kreuzer

(Kemnath, Berndorf 1) / 12,90 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)

**Schärfe dein  
politisches Bewusstsein.**



Finde  
deinen Kurs  
volkshochschule.de





### Ute Döhler

Blumenstraße 2  
95701 Pechbrunn  
09231 647775

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

### Wildpflanzen-Exkursion auf den Teichelberg

**Maria Müller**

Während eines etwa 2-stündigen Spaziergangs finden Sie verschiedene Wildpflanzen, die Ihnen die zertifizierte Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen 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

#### 25-A2008

Sa, 25.10.2025, 14.00 – 16.30 Uhr  
Pechbrunn, Treffpunkt Wanderparkplatz  
(Ende Mitterteicher Straße) / 17,80 €  
davon Materialbeitrag für Skript und Kostproben 4,00 €

#### 25-A2009

Sa, 18.04.2026, 14.00 – 16.30 Uhr  
Pechbrunn, Treffpunkt Wanderparkplatz  
(Ende Mitterteicher Straße) / 17,80 €  
davon Materialbeitrag für Skript und Kostproben 4,00 €

## Erweitere deine digitale Kompetenz.



vhs



## GESUNDHEIT

### Zumba®Fitness

**Martina Burger**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### 25-G1161

Mi, 17.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 49,00 €



#### 25-G1162

Mi, 07.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 49,00 €



#### 25-G1163

Mi, 22.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 49,00 €



### 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 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

#### 25-G3146

Mo, 29.09.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 54,00 €



#### 25-G3147

Mo, 12.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 54,00 €



### 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. 78



## 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

#### 25-G4175

Di, 23.09.2025, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 49,00 €



#### 25-G4176

Di, 27.01.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 39,20 €



#### 25-G4177

Di, 14.04.2026, 18.45 – 19.45 Uhr, 6 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 29,40 €



## 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

#### 25-G4217

Do, 25.9.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Do, 09.10. und 16.10.2025)  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 39,20 €



#### 25-G4218

Do, 15.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 49,00 €



### Sandra Neubeck-Weiser

Schillerstraße 11  
95703 Plößberg  
0151 24111378

Anmeldung:  
09631 88-205

## 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. 78

## Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

### Blanka Slivová

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, evtl. Decke und Kissen

#### 25-G3150

Mo, 13.10.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, Aula / 43,20 €

#### 25-G3151

Mo, 12.01.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, Aula / 43,20 €

#### 25-G3154

Mi, 15.10.2025, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x  
Grundschule, Aula / 43,20 €

#### 25-G3155

Mi, 14.01.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x  
Grundschule, Aula / 43,20 €



## 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 rückenschonende 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

#### 25-G1339

Di, 23.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x  
Grundschule, Aula / 29,40 €

#### 25-G1340

Di, 03.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x  
Grundschule, Aula / 34,30 €



**Sandra Bayerl**

Am Hügel 2  
95704 Pullenreuth  
0151 25805258

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### 25-G7015

#### Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter: Schmerzentstehung und Lösung aus Sicht der Faszien

**Silvia Schraml**

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit dem Körperverständnis der Faszien, deren Nutzen und Chancen. Lösungsansätze für Schmerzgeschehen im Licht der Faszien-Forschung werden verständlich präsentiert. Die Referentin, Liebscher & Bracht-Therapeutin und Ergotherapeutin, berichtet aus der Praxis und erläutert, wie Sie selbst in jedem Alter Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können. In kleinen Sequenzen am Stuhl können Sie die effektive Wirkung der Fasziendehnung nach Liebscher & Bracht selbst erproben. Am Ende bleibt auch noch Zeit für Ihre Fragen.

Do, 22.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
Rathaussaal / 7,80 €



## KULTUR – GESTALTEN

### 25-K4025

#### Handlettering 1.0 Kreative Buchstabenkunst für Einsteiger Waltraud Bartl

Handlettering ist die kreative Kunst, Buchstaben nicht einfach zu schreiben, sondern stilvoll zu zeichnen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Schriftaufbaus und erhalten einen Einblick in wichtige typografische Prinzipien. Sie probieren verschiedene Techniken aus – darunter Monoline und Brushlettering – und erfahren, wie sich damit ganz unterschiedliche Schriftstile gestalten lassen.

Am Ende des Kurses gestalten Sie einen eigenen Spruch mit individuellen Schriftzügen und dekorativen Elementen (z. B. als Karte usw.).

Sie erhalten ein Manuskript mit vielen Vorlagen und Beispielen, sowie Erklärungen und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden.

Die Beispielbilder von Brushpens finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs eignet sich ideal für Einsteiger.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Mi, 21.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 20,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)

### 25-K4026

#### Handlettering 2.0 Kreative Effekte & farbenfrohe Hintergründe Waltraud Bartl

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Handlettering und lernen, wie Sie Ihren Schriftzügen mehr Ausdruck verleihen. Der Fokus liegt auf kreativen Techniken wie Blending, Schatten, Outlines und Effekten, mit denen Ihre Letterings lebendiger und plastischer wirken. Außerdem gestalten Sie farbige Hintergründe – z. B. im Aquarellstil – die Ihren Schriftkunstwerken eine besondere Tiefe und Atmosphäre verleihen.

Grundkenntnisse im Handlettering (z. B. durch den Kurs 1.0) sind für diesen Kurs wünschenswert.

Sie erhalten ein Manuskript mit vielen Vorlagen und Beispielen, sowie Erklärungen und die wichtigsten Kalligrafie-Materialien können mitgebracht oder im Kurs bei der Kursleiterin gegen Gebühr erworben werden.

Die Beispielbilder von Brushpens finden Sie beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner schwarz, farbige Marker/Filzstifte/Fineliner, evtl. weißer Gel-/Kreidestift und Brushpens (kosten je nach Ausführung zwischen ca. 12 und 25 €)

Mi, 28.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 20,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)

### 25-K4027

#### 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

Mi, 18.03.2026, 19.00 – 21.15 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 15,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)



### 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 Faszienforschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch Getränk

#### 25-G1332

Mi, 22.10.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
(Kurs findet am Buß- und Betttag statt)  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 39,20 €

#### 25-G1333

Mi, 14.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 49,00 €

#### 25-G1334

Mi, 15.04.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 29,40 €

### Hatha-Yoga

#### Karin Sossalla

Hatha-Yoga als Unterstützung für besseren Schlaf, Gesundheit, ein glückliches und entspanntes Leben und allgemeines Wohlbefinden!

Du entwickelst Flexibilität, Muskelstärke, Achtsamkeit und noch vieles mehr und bekommst damit die Gelegenheit, zum ursprünglichen Gefühl der Einheit, Ganzheit und Vollkommenheit zurückzukehren. Leichte Körperkräftigungs-, Dehn- und Wahrnehmungsübungen gewährleisten einen einfachen Einstieg ins Yoga. Dazu gibt es im Laufe des Kurses eine Einführung in verschiedene Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken und Methoden zur Tiefenentspannung.

Jeder kann Hatha-Yoga üben, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich. Der Kurs ist für gesunde Menschen mit normaler Flexibilität gedacht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yoga-Matte, kleines Kissen

#### 25-G4180

Do, 09.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 64,80 €

#### 25-G4181

Do, 22.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 72,90 €

#### 25-G4182

Do, 16.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 40,50 €

# DIE NEUE FAMILIEN-APP

## IM LANDKREIS TIRSCHENREUTH



**Info- und Beratungsstellen**



**Ratgeber rund um die Erziehung**



**Hilfen in besonderen Lebenslagen**



**Hebammen, Ärzte, Kitas**

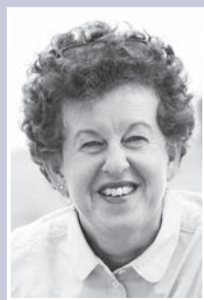


**Veranstaltungen: Ferienprogramme, Elternkurse, Freizeitfahrten**





[FAMILIEN-APP-TIRSCHENREUTH.DE](https://www.familien-app-tirschenreuth.de)



**Christa Kastner**

Am Federacker 5  
95679 Waldershof  
09231 72965

Anmeldung:  
09631 88-205



**Umweltbildung / Verbraucherfragen**

**Obst.  
Holz.  
Wasser.**

### **Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft**

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Naturpark Steinwald verbindet grundlegende Fakten zu den Themen Klima, Ökologie und Umwelt mit praktischen Beispielen, die in unserer unmittelbaren Umgebung stattfinden.

Die Termine sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und greifen thematisch ineinander, doch jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Jetzt mitmachen – die Natur genießen, verstehen und bewahren! Für uns und kommende Generationen.

Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



**NATURPARK  
STEINWALD**



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



### **25-A2208**

#### **Wie helfe ich Tieren im Garten?**

**Cornelia Greiner**

Auch im Sommer lässt sich viel für das Wohl heimischer Tiere im Garten tun. Die Naturpark-Rangerin zeigt einfache und wirkungsvolle Maßnahmen, die sich auf dem Balkon, im Hinterhof oder im Garten umsetzen lassen. Gerade in den warmen Monaten wird Wasser für Vögel, Kleinsäuger und Insekten zur knappen Ressource – und dennoch ist es für jedes Lebewesen lebenswichtig. Schon mit kleinen Hilfen kann man Großes bewirken. Am Kurstag werden vor Ort praxisnahe Beispiele vorgestellt und gemeinsam kreative Lösungen gestaltet, die direkt mit nach Hause genommen und genutzt werden können.

Ziel des Kurses ist es, neue Ideen zu entdecken, praktische Tipps zu erhalten und aktiv zum Schutz unserer tierischen Mitbewohner beizutragen.

Mo, 27.04.2026, 17.00 – 19.00 Uhr  
Stadtpark (Walbenreuther Straße) / 5,00 €

### **Obst. Holz. Wasser.**

#### **Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft**

Weitere Workshops siehe Tirschenreuth, Umweltbildung/ Verbraucherfragen und Außenstellen Fuchsmühl, Mitterteich, Erbdorf und Wiesau

### **25-A2010**

#### **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, 07.03.2026, 09.00 – 11.15 Uhr

Treffpunkt Parkplatz an der Grundschule / 12,60 €

### **25-A2011**

#### **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, 20.06.2026, 08.00 – 15.00 Uhr

Sa, 27.06.2026, 08.00 – 15.00 Uhr

Freiwillige Feuerwehr Waldershof

(Walbenreuther Straße 6) / 170,00 €



**25-A3013****Früher in Rente? – Tipps und Hinweise****Thomas Schimmel**

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie bei den einzelnen Rentenarten in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Wie berechne ich die vorgezogene Altersrente mit und ohne Abschlag? Wie kann ich Abschläge reduzieren? Löhnen sich freiwillige Beiträge/ Rente und gleichzeitig arbeiten? Wie wirkt sich reduzierte Arbeitszeit/ 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 Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit. Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 26.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 10,00 €

**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 gleichbleibenden Kosten:

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

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

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

**TSCHJECHISCH****25-S5009**

**Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen  
Grundstufe A1**

**Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle,

die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie nach und nach Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 13.10.2025, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 84,00 €  
 (Materialkosten für Skript 6,00 €)

**25-S5010**

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

**Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Tschechisch-Grundkenntnissen, idealerweise aus den vorhergehenden Anfängerkursen mit Vorkenntnissen. Auch Teilnehmer, die bereits vor einiger Zeit ca. 3–4 Jahre Tschechisch an der vhs oder anderswo gelernt haben und ihre Grundkenntnisse auffrischen und festigen möchten, sind herzlich willkommen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, Wortschatz und grundlegende grammatikalische Strukturen gezielt zu wiederholen und systematisch zu erweitern. In entspannter Lernatmosphäre trainieren Sie alle vier sprachlichen Kompetenzen: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Ziel ist es, mehr Sicherheit im alltäglichen Sprachgebrauch zu gewinnen und sich zunehmend freier auf Tschechisch ausdrücken zu können.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 13.10.2025, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 84,00 €  
 (Materialkosten für Skript 6,00 €)

**GESUNDHEIT****Functional Fitness****Fabian Höcht**

Functional Fitness ist eine Trainingsform, die mit komplexen Übungen die Bewegungsqualität steigert und Verletzungen vorbeugt. Hauptaugenmerk liegt auf der Core-Muskulatur in der Körpermitte. Dadurch wird der Körper stabilisiert und die Koordination verbessert. Ziele sind: Körperwahrnehmung schulen, Fitness steigern, Kraft und Ausdauer verbessern, definierte Muskeln

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**25-G1185**

Mo, 06.10.2025, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x  
 Grundschule / 35,20 €

**25-G1186**

Mo, 12.01.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x  
 Grundschule / 44,00 €

## 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: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

### 25-G1193

Do, 02.10.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
(Kein Kurs am Do, 23.10.2025,  
Kurs findet in den Ferien statt)

Waldershof, Raiffeisenbank (Markt 41,  
Hintereingang), 2. Stock / 44,00 €

### 25-G1194

Do, 08.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Waldershof, Raiffeisenbank (Markt 41,  
Hintereingang), 2. Stock / 44,00 €

### 25-G1195

Do, 16.04.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x  
Waldershof, Raiffeisenbank (Markt 41,  
Hintereingang), 2. Stock / 22,00 €

### 25-G1341

#### 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, 16.09.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 x  
(Kein Kurs am Di, 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. /  
28.10. / 25.11.2025, Kurs findet in den Ferien statt)  
Grundschule / 34,30 €

#### 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

### 25-G1342

Di, 13.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x  
(Kein Kurs am Di, 27.01. / 24.02. / 24.03.2026,  
Kurs findet in den Ferien statt)  
Grundschule / 44,10 €

### 25-G1343

Di, 07.04.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
(Kein Kurs am Di, 28.04.2026,  
Kurs findet in den Ferien statt)  
Grundschule / 24,50 €

### 25-G2210

#### Squaredance

#### Square Dance Verein Wild Bunch e.V.

Squaredance 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 vermeintlich 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, 11.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (Open-House)  
weitere Termine:

ab Do, 23.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, 7 x  
Grundschule / 48,00 €

#### Rückenfit

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahr- nennung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfä- higkeit zu verbessern. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxis- nahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rücken- gerechter 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

### 25-G3161

#### Fabian Höcht

Mo, 06.10.2025, 16.45 – 17.45 Uhr, 8 x  
Grundschule / 43,20 €

### 25-G3162

#### Fabian Höcht

Mo, 12.01.2026, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x  
Grundschule / 54,00 €

### 25-G3165

#### Ulrike Valentin

Do, 09.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Grundschule / 54,00 €

### 25-G3166

#### Ulrike Valentin

Do, 15.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Grundschule / 54,00 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

## Yin Yoga für Ältere und Einsteiger

Ingrid Käs

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga-Form, bei der die Asanas (Yoga-Positionen) über einen längeren Zeitraum gehalten werden, oft mehrere Minuten. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen, die auf Muskelkraft und Bewegung setzen, zielt Yin Yoga darauf ab, tief in das Gewebe, wie Faszien, Bänder und Sehnen, einzudringen und diese zu dehnen. Es ist eine Praxis des Loslassens und der Achtsamkeit, die sowohl körperliche als auch geistige Entspannung fördert. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Matte

### 25-G4193

Di, 30.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Di, 21.10.2025)  
Grundschule / 39,20 €

### 25-G4194

Di, 13.01.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x  
Grundschule / 39,20 €

## 25-G4195

### Yoga für Schulter, Nacken und Rücken

Doris Gimmel

Rücken- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern kennt fast jeder. Durch wenig Bewegung und überwiegend sitzende Tätigkeiten weist unser Körper typische Verkürzungen in der Muskulatur und den Faszien, dem Bindegewebe auf. Allgemein leidet er unter einem Mangel an Kraft und Haltungsfehlstellungen.

Die in diesem Kurs vermittelten Haltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Sonnengruß) und Atemübungen (Pranayama) haben zum Ziel, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener zu machen, um einen Zustand des Wohlfühlens zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 16.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 x  
(Kein Kurs am Di, 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 25.11.2025, Kurs findet in den Ferien statt)  
Grundschule / 34,30 €

## 25-G4196

### Yoga für mehr Beweglichkeit und Kraft

Doris Gimmel

Yoga ist eine effektive Methode, um sowohl die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln und Gelenke als auch die Körperkraft zu steigern.

In diesem Kurs werden dynamische Vinyasa-Flows mit Elementen aus dem Hatha Yoga geübt und mit kraftvollen Asanas kombiniert, um eine ausgewogene Praxis zu schaffen. Wir stärken unsere Beweglichkeit und Flexibilität, bauen Kraft und Körperstabilität auf, verbessern die Körperwahrnehmung- und -haltung. Eine Entspannungsphase am Ende der Stunde fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Der Kurs ist für Anfänger bis zu Fortgeschrittenen geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 13.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
(Kein Kurs am Di, 27.01. / 24.02. / 24.03.2026, Kurs findet in den Ferien statt)  
Grundschule / 44,10 €

## 25-G4197

### Yoga Flow

Doris Gimmel

In diesem Kurs werden verschiedene Asanas in das Vinyasa des Sonnengrußes eingebunden. Fließende Übergänge, die uns fordern und über die Bewegung den Geist entspannen. 45 Minuten kraftvolles Yoga, das in einer langen Schlussentspannung endet. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 07.04.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
(Kein Kurs am Di, 28.04.2026, Kurs findet in den Ferien statt)  
Grundschule / 24,50 €

## 25-G4198

### Outdoor-Yoga

Doris Gimmel

In diesem Kurs werden verschiedene Asanas in das Vinyasa des Sonnengrußes eingebunden. Fließende Übergänge, die uns fordern und über die Bewegung den Geist entspannen. 45 Minuten kraftvolles Yoga, das in einer langen Schlussentspannung endet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Do, 11.06.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Kösseinebad (Rodenzenreuther Straße 22) / 39,20 €

## 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

### 25-G4220

Do, 25.09.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
(Kein Kurs am Do, 09.10. und 16.10.2025)  
Grundschule / 39,20 €

### 25-G4221

Do, 15.01.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule / 49,00 €

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.



## KULTUR – GESTALTEN

**25-K4028**

### **Willkommen! Türkranz aus Holz kreativ gestalten**

**Sandra Lehner**

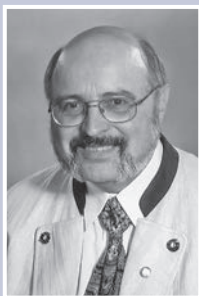
Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Türkranz und heißen Sie Gäste stilvoll willkommen! In diesem Kurs stehen Ihnen verschiedene Holzkranz-Varianten (Ø 30 cm, aus 4 mm starkem Buchenholz, gelasert) zur Auswahl. Diese können Sie mit Trockenblumen kreativ umbinden und individuell verzieren.

Auf Wunsch kann Ihr Kranz personalisiert werden –

z. B. mit dem Schriftzug „Willkommen bei Familie Lehner“. Bitte geben Sie diesen Personalisierungswunsch unbedingt bereits bei der Anmeldung an. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Für alle, die Lust auf zusätzliche kreative Projekte haben, stehen vor Ort weitere Materialien zur Verfügung – ideal, um zusätzliche Deko-Ideen umzusetzen. (Zusätzliche Materialien ab 10,00 € sind direkt im Kurs vor Ort zu bezahlen.)

Mi, 04.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr  
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 35,00 €  
davon Materialbeitrag für Holzkranz  
und Trockenblumen: 23,00 €



**Bruno Salomon**

Luitpoldstraße 6  
95652 Waldsassen  
09632 2230

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

**25-A2012**

### **Autoduft mit 100% naturreinen ätherischen Ölen**

**Anita Vetter**

Wichtige Grundlagen im Umgang mit ätherischen Ölen werden besprochen und es stehen einige zum Riechen und Ausprobieren für Sie bereit. Unter einer kleinen Auswahl an Duftträgern fürs Auto können Sie sich welche aussuchen und nach eigenem Wunsch beduften. Stellen Sie sich ihre ganz persönliche Duftmischung her und genießen Sie Wachheit und Konzentriertheit beim Autofahren auf ganz natürliche Weise.

Do, 27.11.2025, 18.00 – 20.15 Uhr  
Realschule im Stiftland / 24,30 €  
davon Materialbeitrag: 12,00 €

### **Natürliche Insektenabwehr**

**Anita Vetter**

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft,  
Umweltbildung/Verbraucherfragen

### **Raumspray – mit ätherischen Ölen gegen dicke Luft**

**Anita Vetter**

siehe Außenstelle Kastl

**25-A2013**

### **Wellness für Ihre Zimmerpflanzen**

**Nadine Müller**

Zimmerpflanzen bringen nicht nur Grün ins Zuhause, sondern fördern auch das Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für gesunde Pflanzen: von der Auswahl geeigneter Arten über das richtige Gießen und Düngen bis hin zum idealen Zeitpunkt fürs Umtopfen oder Teilen. Sie erfahren, welche Substrate sich wofür eignen, besprechen mitgebrachte Pflanzen (auch Orchideen) und werden anschließend selbst aktiv: gemeinsam umtopfen, Erfahrungen austauschen – und zum Schluss können Stecklinge und Ableger getauscht werden. Ein Kurs, der Theorie und Praxis grün verbindet.

Mitbringen: Zimmerpflanzen, geeignete Pflanzgefäße, Zeitung, Schaufel, altes Messer

Di, 10.03.2026, 18.30 – 20.45 Uhr  
Realschule im Stiftland, Werkraum / 13,00 €  
davon Materialbeitrag für Substrat 1,00 €

### **Wellness für Ihre Zimmerpflanzen**

**Nadine Müller**

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft,  
Umweltbildung/Verbraucherfragen

**25-A3014**

### **Früher in Rente? - Tipps und Hinweise**

**Thomas Schimmel**

Möglichst gesund, selbstbestimmt und sorgenfrei in die Rente!

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

Der Dozent ist unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten



Hinweise und Tipps, wie Sie den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.  
Sie erhalten ein Handout und bringen, wenn möglich Ihre letzte Rentenauskunft und einen Taschenrechner mit.

Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

Do, 26.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
Realschule im Stiftland / 10,00 €



## 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 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.

#### 25-B0001

#### Tüfteln, Forschen und Experimentieren

**Barbara Strenge / Julia Lichtinger**

8un6 63h31m - kannst du es entziffern? Das ist nur eine von unzähligen Geheimsprachen, denn schon Julius Cäsar verschlüsselte seine Nachrichten. In diesem Workshop lernt ihr nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versucht euch auch als Chemiker und stellt einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelt ihr aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.  
Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 18.10.2025, 09.00 – 12.00 Uhr  
Realschule im Stiftland / 12,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

**Gemeinsam entdecken – forschen –  
experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch  
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,  
und Außenstellen Kemnath und 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 gleichbleibenden Kosten:

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

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

## ENGLISCH

#### 25-S1012

#### Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1

**Susanne Westhues**

Bei diesem Kurs handelt es 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. Neuankömmlinge sind willkommen = newcomers are welcome.

Für die Teilnehmer, die bereits gut Englisch sprechen, ist der Kurs nicht geeignet.

Lehrbuch: Fairway new A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, digital auf allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab Kapitel 5

Mi, 22.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Realschule im Stiftland / 84,00 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

## TSCHECHISCH

### SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2025:

#### 40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2025 einen Tschechischkurs **für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40 €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich der Kostenbeitrag auf 105,00 €, abzüglich 40 € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 65,00 € bleibt.

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

### 25-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 Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 13.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Realschule im Stiftland / 44,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Bei 5-6 Teilnehmern kostet der Kurs 65,00 €)

(Materialkosten für Skript 6,00 €)

### 25-S5012

#### Tschechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

**Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des vorherigen Anfängerkurses ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die bereits einfache Tschechisch-Kenntnisse besitzen und diese auffrischen, festigen und erweitern möchten.

In entspannter Atmosphäre vertiefen Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und bauen Ihre grammatikalischen Kenntnisse durch viele abwechslungsreiche

Übungen weiter aus. Der Fokus liegt auf alltagsnaher Kommunikation – Sie üben langsam alle vier Sprachfertigkeiten: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit in einfachen Gesprächssituationen zu gewinnen und die Grundlagen der tschechischen Sprache zu festigen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 13.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Realschule im Stiftland / 84,00 €

(Materialkosten für Skript 6,00 €)



## KULTUR – GESTALTEN

### Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Hanne Heck**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken der Aquarellmalerei, sowie Aufbau und Gestaltung eines Bildes. Ziel des Kurses ist, mehrere Motive zu erlernen und nach individueller Vorliebe zu malen. In der ersten Stunde findet eine Materialbesprechung statt und Sie können das Material vor Ort kaufen zum Selbstkostenpreis oder selbst besorgen.

Teilnahmevoraussetzung: Interesse an der Aquarellmalerei

Mitbringen: ein Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi

### 25-K1003

Mo, 27.10.2025, 10.00 – 12.15 Uhr, 6 x

Kunsthau (Kunstgasse 1) / 135,00 €

### 25-K1004

Mo, 02.02.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, 6 x

Kunsthau (Kunstgasse 1) / 135,00 €

### 25-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 Projektleitung - falls vorhanden

Di, 17.03.2026, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule / 45,00 €



### Anette Philipp

Egerstraße 16  
95676 Wiesau  
09634 8197

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

Obst.  
Holz.  
Wasser.



**NATURPARK  
STEINWALD**

### Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft

Diese Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Naturpark Steinwald verbindet grundlegende Fakten zu den Themen Klima, Ökologie und Umwelt mit praktischen Beispielen, die in unserer unmittelbaren Umgebung stattfinden.

Die Termine sind sinnvoll aufeinander abgestimmt und greifen thematisch ineinander, doch jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Jetzt mitmachen – die Natur genießen, verstehen und bewahren! Für uns und kommende Generationen.

*Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.*



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



### 25-A2202

#### Heckenpflege und Streuobstpflanzung

Cornelia Greiner

Was ist eigentlich eine Hecke im naturschutzfachlichen Sinn und kann ich so etwas auch in meinem Garten pflanzen? Oder ist mein Garten dafür eh viel zu klein? All diese Fragen und noch viele mehr werden an diesem Tag beantwortet. Darüber hinaus gibt Ihnen die Naturpark-Rangerin einen Einblick in die sachgemäße Pflege einer naturnahen Hecke sowie zahlreiche Tipps zu passenden Baum- und Straucharten und der Pflanzung von Streuobstbäumen. Jeder darf auch hier wieder selbst mit anpacken und das erlernte Wissen gerne auch zu Hause anwenden und weitergeben.

#### Kursinhalte

- Korrekte Heckenpflege in Theorie und Praxis
- Vorstellung von notwendiger persönlicher Schutzausrüstung (PSA)
- Sachgemäße Obstbaumpflanzung mit Tipps zur weiteren Pflege

- Umsetzungsempfehlungen für (kleinere) Gartenflächen

- Vorstellung verschiedener Heckentypen

Wir treffen uns am Marktplatz in Wiesau und fahren anschließend gemeinsam zum Veranstaltungsort: (<https://maps.app.goo.gl/Fhj6MriQa7gWBv5s9>)

Sa, 29.11.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: Marktplatz (Marktplatz 10) / 5,00 €

### Obst. Holz. Wasser.

#### Nachhaltig leben mit den Elementen der Zukunft

Weitere Workshops siehe Tirschenreuth, Umweltbildung/ Verbraucherfragen und Außenstellen Fuchsmühl, Mitterteich, Waldershof, Erbdorf



## 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.

### Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

#### 25-B0004

Sa, 10.01.2026, 09.00 – 12.00 Uhr  
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)  
(Materialkosten nach Verbrauch)



#### 25-B0005

Sa, 10.01.2026, 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 / Manfred Sladky**

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

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

### 25-B0008

Sa, 14.02.2026, 09.00 – 12.00 Uhr  
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)  
(Materialkosten nach Verbrauch)



### 25-B0009

Sa, 14.02.2026, 13.00 – 16.00 Uhr  
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)  
(Materialkosten nach Verbrauch)



## Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!

Weitere Workshops siehe auch  
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,  
und Außenstellen Kemnath und Waldsassen



## 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 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

### 25-G3170

Di, 23.09.2025, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 54,00 €

### 25-G3171

Di, 23.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 54,00 €

### 25-G3172

Di, 13.01.2026, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 54,00 €

### 25-G3173

Di, 13.01.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 54,00 €



## Grundbildung

### 25-P2002

## Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II/III - Vorbereitungskurs



**Reinhard Triebe**

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2025 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs ist für Mathe I zu einfach, es können aber Schüler/innen daran teilnehmen, um zu üben. Der Kursleiter wird dann extra Material kopieren.

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

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

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

Mo, 02.03.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Berufliches Schulzentrum / 88,00 €

(88,00 € ab 9 TN / 112,00 € bei 8-7 TN / 155,20 € bei 6-5 TN) davon Materialbeitrag: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

## Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich,  
WAS ich morgen lerne.



vhs | cloud

## 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. 78



**25-K3004****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, 26.02.2026, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x  
Berufliches Schulzentrum / 45,00 €

**25-K4029****Kreatives Arbeiten mit Metall****Matthias Achatz**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude daran haben, eigene Ideen mit Stahl, Metall oder Altmittel kreativ umzusetzen – sei es durch das Gestalten kleiner Gebrauchsgegenstände wie Kerzenhalter oder individueller Skulpturen für Haus und Garten (z.B. eine Vogelscheuche, Einstecker wie Vögel, Tiere usw.). Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie grundlegende Techniken wie Schweißen, Trennen, Biegen und Montieren kennen und setzen Ihre kreativen Entwürfe Schritt für Schritt in die Praxis um.

Am ersten Kurstag werden Ihre mitgebrachten Ideen gesammelt, geeignete Materialien besprochen und bei Bedarf Skizzen angefertigt. Der Kursleiter stellt zudem Vorlagen zur Inspiration zur Verfügung. Die benötigten Werkstoffe wie Stäbe, Bleche usw. können direkt im Kurs bestellt werden. In den darauffolgenden Kurstagen verwirklichen Sie Ihr persönliches Projekt – von der Idee bis zum fertigen Objekt.

Das ist ein Kurs für Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahre (ab 16 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen). Keine Vorkenntnisse sind erforderlich. Der Kurs ist nicht für gewerbliche Zwecke oder Reparaturarbeiten gedacht.

Mi, 11.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Fr, 27.03.2026, 15.00 – 21.00 Uhr

Sa, 28.03.2026, 09.00 – 15.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 81,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 30,00 €)



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

## Lernort Volkshochschule

### Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

## Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

	September				
Woche	36	37	38	39	40
Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

	Oktober				
	40	41	42	43	44
		6	13	20	27
		7	14	21	28
	1	8	15	22	29
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	

	November				
	44	45	46	47	48
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

	Dezember				
Woche	49	50	51	52	1
Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	31
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

	Januar				
	1	2	3	4	5
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		

	Februar				
	5	6	7	8	9
		2	9	16	23
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22		

	März					
Woche	9	10	11	12	13	14
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	

	April				
	14	15	16	17	18
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		

	Mai				
	18	19	20	21	22
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	

	Juni				
Woche	23	24	25	26	27
Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

	Juli				
	27	28	29	30	31
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		

	August					
	31	32	33	34	35	36
		3	10	17	24	31
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		

## Anzeigen-Preisrätsel

In den Inseraten dieses Programmhefts sind auch diesmal wieder Buchstaben versteckt. Wer die Buchstaben in die nummerierten Felder einträgt, findet leicht die richtige Lösung auf folgende Frage: **Welche Außenstelle unserer vhs ist auf dem Titelbild dargestellt?**

Folgende Preise gibt es zu gewinnen:

- |                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| <b>1. Preis</b>      | Gutschein der vhs im Wert von 50 Euro |
| <b>2. Preis</b>      | Gutschein der vhs im Wert von 35 Euro |
| <b>3. Preis</b>      | Gutschein der vhs im Wert von 25 Euro |
| <b>4. + 5. Preis</b> | Gutschein der vhs im Wert von 20 Euro |

Der Wert dieser Preise kann bei der Anmeldung für alle Veranstaltungen eingelöst, aber nicht bar ausgezahlt werden.

Bitte schreiben Sie den gesuchten Ort auf den Lösungsabschnitt unten und geben Sie diesen in der Geschäftsstelle der vhs ab oder senden Sie ihn an:

Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth  
St.-Peter-Straße 33  
95643 Tirschenreuth

Pro Person darf nur ein Lösungsabschnitt eingereicht werden. Zusendungen per Fax oder E-Mail werden nicht berücksichtigt! Gehen mehr richtige Lösungen ein, als es Preise gibt, so entscheidet das Los. Mitarbeiter der vhs und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

**Einsendeschluss: 1. Oktober 2025**

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der Presse veröffentlicht.



**Lösung:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	

Name:

Telefon:

Anschrift:

**Merkzettel**

**Unser Tipp:**

Notieren Sie sich hier die Veranstaltungen, für die Sie sich angemeldet haben, damit sie später nicht vergessen werden!

Nummer	Titel der Veranstaltung	Beginn	Ort

**Anmelden nicht vergessen!!!**

Adresse: siehe Anmeldeformular  
 Tel.: 09631 88-205 · Fax: 09631 88-306  
 Internet: [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)  
 E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



# Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise

## Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

## Teilnahme

An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Ausgenommen sind Kurse, die ausdrücklich für Kinder oder Jugendliche angeboten werden.

Menschen mit Behinderung mit dem Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis sind berechtigt, eine Assistenzkraft zur gebuchten Veranstaltung mitzubringen. Bei der Anmeldung muss der Schwerbehindertenausweis vorgelegt und der Name der Begleitperson angegeben werden. Für die Assistenzkraft ist die Teilnahme kostenlos, außer bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen.

## Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – ist telefonische, schriftliche, Fax-, E-Mail oder Internet-Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldeformen sind verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Anmeldungen werden weder telefonisch noch schriftlich bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Überbelegung (Warteliste), Ausfall oder sonstigen Änderungen gegenüber der Programmausschreibung.

## Programmänderungen

Änderungen aus organisatorischen Gründen bei Termin, Ort bzw. Raum und Lehrkraft durch die vhs bleiben vorbehalten. Die vhs ist berechtigt, Veranstaltungen abzusagen oder abzubuchen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder andere zwingende Gründe vorliegen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Kosten ganz oder anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche von teilnehmenden Personen sind ausgeschlossen.

## Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen sind nur möglich, wenn die Kursleitung mit Einverständnis aller Teilnehmenden sowie nach Absprache mit der Schule und der vhs eine andere Vereinbarung trifft.

## Entgelt und Bezahlung

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs ist in der Regel ein Entgelt zu entrichten. Das Entgelt wird etwa eine Woche nach Beginn der Veranstaltung im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Veranstaltungen mit Abendkasse werden besonders ausgeschrieben.

Bei Studienreisen wird eine Anmeldepauschale von 25,00 EUR erhoben, sobald feststeht, dass die Reise stattfinden wird. Bei der Teilnahme an der Reise wird dieser Betrag auf den Reisepreis angerechnet. Der vollständige Reisepreis ist etwa vier Wochen vor der Reise fällig, teilweise ist eine frühere Anzahlung erforderlich. Das Fälligkeitsdatum wird jeweils rechtzeitig vorher schriftlich mitgeteilt.

## Ermäßigung

Eine Ermäßigung in Höhe von 25 % des Entgelts erhalten auf Antrag Schüler und Schülerinnen, Studierende, Auszubildende, Arbeitslose, Rentner und Rentnerinnen und Schwerbehinderte. Dies gilt auch für Personen, die Leistungen nach dem SGB II (Bürgergeld), SGB XII (Sozialhilfe), Wohngeld oder Berufsausbildungsbeihilfe beziehen, ebenso für Personen, die Wehrdienst und Bundesfreiwilligendienst leisten, sowie für Inhaber und Inhaberinnen der Ehrenamtskarte und der Jugendleiter-Card.

Ein entsprechender Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen. Nach Kursbeginn eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Keine Ermäßigung ist möglich bei Studienfahrten und Reisen, Materialkosten und Auslagen sowie Veranstaltungen, die ausdrücklich als „nicht ermäßigbar“ gekennzeichnet sind.

## Rücktritt

Eine kostenfreie Abmeldung bei der vhs ist bis zwei Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wird in der Kursausschreibung eine andere Rücktrittsfrist angegeben, so gilt diese. Bei einer späteren Stornierung der Anmeldung ist das Entgelt vollständig zur Zahlung fällig. Alternativ kann eine Ersatzperson benannt werden.

In begründeten Einzelfällen (z. B. bei Krankheit gegen Vorlage eines ärztlichen Attests) kann von der Rücktrittsfrist bzw. von der Erhebung des Entgelts ganz oder teilweise abgesehen werden. Beim Rücktritt von einer Studienreise wird die Anmeldepauschale einbehalten. Außerdem sind die Stornokosten des Reiseveranstalters zu bezahlen.

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung bei der Kursleitung bzw. Außenstellenleitung oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Bankgebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

## Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können bei der Kursleitung beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen erfolgt in der Regel am Ende des Kurses kostenlos durch die Kursleitung. Für die nachträgliche Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 4,00 EUR berechnet.

## Steuerliche Vergünstigungen

Die Ausgaben für vhs-Veranstaltungen sind als „Werbungskosten“ absetzbar, wenn sie der beruflichen Weiterbildung dienen. Als Nachweis für das Finanzamt genügt in der Regel der Kontoauszug.

## Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind ohne Genehmigung der vhs nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden. Persönliche Angaben von Teilnehmenden und Kursleitungen unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes.

## Online- und Hybrid-Veranstaltungen

An Online- und Hybrid-Veranstaltungen dürfen nur namentlich angemeldete Personen teilnehmen. Eine Übertragung des Vertrags an eine andere Person ist ohne Absprache mit der vhs nicht zulässig. Die zur Teilnahme Berechtigten dürfen Dritten keinen Zugriff auf ihren Teilnehmer-Account oder auf ihren Computerbildschirm einräumen.

Es ist nicht gestattet, Online- oder Hybrid-Veranstaltungen aufzuzeichnen, zu speichern, zu vervielfältigen, zu verbreiten, über das Internet öffentlich zugänglich zu machen oder in irgendeiner sonstigen Form zu veröffentlichen.

## Hausordnung

Die vhs ist in den meisten Räumen nur Gast. Die in den Unterrichtsgebäuden gültige Hausordnung ist einzuhalten. In den Veranstaltungen ist die Kursleitung für die Einhaltung der Hausordnung zuständig. Gesamtverantwortlich ist die vhs-Leitung. Rauchen sowie der Konsum von Alkohol und Cannabis sind grundsätzlich verboten. Personen, die eine Veranstaltung erheblich stören, können von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausgeschlossen werden.

## Haftung

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, soweit es sich nicht um die Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit handelt.

Bei Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen übernimmt der jeweilige Veranstalter die Haftung nach dem deutschen Reisevertragsrecht. Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Für Organisation und Durchführung ist das beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

Für Schäden, die dem Landkreis Tirschenreuth als Träger der vhs entstehen, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

## Gültigkeit

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Versionen ihre Gültigkeit.



## Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Landratsamt Tirschenreuth  
Vertreten durch Landrat Roland Grillmeier  
Mähringer Straße 7  
95643 Tirschenreuth  
Tel: 09631 88-0  
E-Mail: [poststelle@tirschenreuth.de](mailto:poststelle@tirschenreuth.de)



## Kontakt Daten des Datenschutzbeauftragten

Behördlicher Datenschutzbeauftragter  
Zweckverband Landkreis-Service-Center (LSC)  
Mähringer Straße 7  
95643 Tirschenreuth  
[datenschutz@tirschenreuth.de](mailto:datenschutz@tirschenreuth.de)



## Zwecke, für die die personenbezogenen Daten verarbeitet werden sollen

Information, Anbahnung und Abwicklung eines Vertrages (Teilnahme an Angeboten der vhs des Landkreises Tirschenreuth)  
Information und Kommunikation mit den Teilnehmenden über Kurse, Änderungen anlässlich Durchführung der Kurse  
Abrechnung der kostenpflichtigen Angebote  
Dokumentation der Teilnahme an Angeboten der vhs des Landkreises Tirschenreuth  
Durchführung von Maßnahmen, die von anderen Stellen beauftragt werden (Jobcenter, Agentur für Arbeit, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und weitere).



## Rechtsgrundlage für die Verarbeitung

Wenn Sie in die Verarbeitung personenbezogener Daten einwilligen, ist es der Art. 6 (1) lit. a DSGVO. Für Kursbuchungen oder im Rahmen des Beschäftigungsverhältnisses ist 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 und Art. 4 Bayerisches Datenschutzgesetz (BayDSG).



## Kategorien personenbezogener Daten

Anrede, Name, Vorname, Kontaktdaten, Adressdaten, Anmeldedaten, Abrechnungsdaten, Bankverbindung, Nationalität, Geburtsdaten, Vertragsdaten, Leistungsnachweise, Zertifikate, besuchte Kurse



## Kategorien der betroffenen Personen

Interessenten und Interessentinnen  
Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen  
Dozenten und Dozentinnen  
Außenstellenleiter und Außenstellenleiterinnen  
Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen



## Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten

LSC Landratsamt Tirschenreuth,  
Deutscher Volkshochschulverband,  
Banken und Sparkassen, externe Bildungsträger,  
Jobcenter, Agentur für Arbeit,

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge  
Werden externe Dienstleister eingesetzt, so wurden mit den Dienstleistern Verträge zur Verarbeitung personenbezogener Daten abgeschlossen.



## Informationen zu Speicherdauer und Löschung

Alle Zeitangaben beziehen sich auf das Ende eines Wirtschaftsjahres:  
Anfragen und Zusendung von Informationen ohne Vertragsabschluss: 2 Jahre,  
Vertragsinformationen: 10 Jahre,  
Personenbezogene Daten, die aufgrund Ihrer Einwilligung erhoben werden, bis auf Widerruf oder Wegfall des Zweckes für die Erhebung,  
Nachweise zur Abrechnung mit externen Stellen: 10 Jahre



## Betroffenenrechte

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mit Hilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft das Landratsamt Tirschenreuth, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Sie haben das Recht, sich bei unserer Aufsichtsbehörde zu beschweren:  
Der Bayerische Landesbeauftragte für den Datenschutz (BayLfD)  
Wagmüllerstraße 18  
80538 München  
E-Mail: [poststelle@datenschutz-bayern.de](mailto:poststelle@datenschutz-bayern.de)  
<https://www.datenschutz-bayern.de>

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie im Internet unter:  
<https://vhs.kreis-tir.de/datenschutzerklaerung>

Diese Informationen erhalten Sie auch bei der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth  
St.-Peter-Straße 33, 95643 Tirschenreuth  
Telefon: 09631 88-205  
E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



An die

Volkshochschule des  
Landkreises Tirschenreuth  
St.-Peter-Straße 33  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205  
Fax: 09631 88-306  
E-Mail:  
[vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

**\*Pflichtangaben**

Das gesamte Programm der  
vhs finden Sie im Internet:

**www.vhs-tirschenreuth.de**

**Gläubiger-ID der vhs:**

DE37 VHS 000 000 623 53

Ihre Mandatsreferenz-  
Nummer entspricht Ihrer  
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

**Sonstige Angaben** (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

---

Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Ort\*

Telefon\* privat

Telefon geschäftlich

---

Telefon mobil

E-Mail

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank

IBAN:

D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen (Seite 155), die Hinweise zum Datenschutz (Seite 156), auch im Zusammenhang mit dem SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite), habe ich zur Kenntnis genommen und willige in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu den genannten Zwecken ein.

Ort, Datum

Unterschrift

## **Hinweis zum Datenschutz im Zusammenhang mit der Einwilligung zum SEPA-Lastschriftmandat:**

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist das  
Landratsamt Tirschenreuth  
Mähringer Straße 7  
95643 Tirschenreuth  
Telefon: 09631 88-0  
E-Mail: [poststelle@tirschenreuth.de](mailto: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](mailto: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.





An die

Volkshochschule des  
Landkreises Tirschenreuth  
St.-Peter-Straße 33  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205  
Fax: 09631 88-306  
E-Mail:  
[vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

**\*Pflichtangaben**

Das gesamte Programm der  
vhs finden Sie im Internet:

**www.vhs-tirschenreuth.de**

**Gläubiger-ID der vhs:**

DE37 VHS 000 000 623 53

Ihre Mandatsreferenz-  
Nummer entspricht Ihrer  
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

**Sonstige Angaben** (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

---

Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Ort\*

Telefon\* privat

Telefon geschäftlich

---

Telefon mobil

E-Mail

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank

IBAN:

D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen (Seite 155), die Hinweise zum Datenschutz (Seite 156), auch im Zusammenhang mit dem SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite), habe ich zur Kenntnis genommen und willige in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu den genannten Zwecken ein.

Ort, Datum

Unterschrift

## **Hinweis zum Datenschutz im Zusammenhang mit der Einwilligung zum SEPA-Lastschriftmandat:**

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist das  
Landratsamt Tirschenreuth  
Mähringer Straße 7  
95643 Tirschenreuth  
Telefon: 09631 88-0  
E-Mail: [poststelle@tirschenreuth.de](mailto: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](mailto: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



15  
h



## 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](http://www.brk-tirschenreuth.de)

**Bayerisches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Tirschenreuth  
Egerstraße 21  
95643 Tirschenreuth  
[ausbildung@brk-tirschenreuth.de](mailto:ausbildung@brk-tirschenreuth.de)