



**Bildungs- und Kulturprogramm  
der Stadt Schwandorf**

Frühjahr / Sommer 2024





# IHR ELEKTRO-TECHNIK-FACHMARKT!

**DU+WIR**  
[www.k-b.de/karriere](http://www.k-b.de/karriere)  
 GEMEINSAM IN EINE ELEKTRISIERENDE ZUKUNFT.

HIER GEHT'S ZU ALLEN STELLEN-ANGEBOTEN!



**K+B expert** 

SCHWANDORF • Am Brunnfeld 8 • 09431/79890-0 | [www.k-bexpert.de](http://www.k-bexpert.de)



# 24 Stunden optimal versorgt - in Ihrer regionalen Top-Klinik

 **KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG**

**FOCUS TOP**  
 REGIONALES KRANKENHAUS  
 2024  
 BAYERN

FOCUS-GEWINNHEIT 01/2023  
 IM KOOPERATIONSPARTNER  
 FACT "FIELD"

Rund 2.200 Mitarbeitende bündeln täglich ihre Kräfte für Ihre Gesundheit!

Das Klinikum St. Marien Amberg sorgt mit seinem multiprofessionellen Team und modernster Medizin für Ihre bestmögliche persönliche und menschliche Betreuung.



Klinikum St. Marien Amberg  
 Mariahilfbergweg 7 · 92224 Amberg  
 Tel. 09621/38-0 · [info@klinikum-amberg.de](mailto:info@klinikum-amberg.de)

[WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE](http://WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE) 

**Medizin. Menschlichkeit. Miteinander.**

---

## AUF EIN WORT

Andreas Feller  
Oberbürgermeister der Stadt Schwandorf

---



Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahresstart darf ich Sie wieder recht herzlich zum neuen Veranstaltungsprogramm der vhs der Stadt Schwandorf willkommen heißen! Als Oberbürgermeister freue ich mich, Ihnen diese vielfältige und inspirierende Auswahl an Kursen, Seminaren, Workshops und Führungen präsentieren zu dürfen.

Die Volkshochschule ist ein zentraler Ort der Begegnung, Bildung und kulturellen Bereicherung in unserer Gemeinschaft. Sie trägt dazu bei, dass Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Interessen zusammenkommen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen können. Dieses Programm spiegelt die Vielfalt unserer Stadt wider und bietet für jeden etwas Passendes.

Egal, ob Sie Ihre kreativen Fähigkeiten entfalten, berufliche Qualifikationen erweitern oder einfach nur Neues entdecken möchten – die breite Palette an Kursen, von Sprachen über Gesundheit & Fitness, Kunst & Kultur bis hin zu gesellschaftlichen und beruflichen Themen, ermöglicht es Ihnen, Ihre persönlichen Ziele zu verfolgen und dabei die Freude am lebenslangen Lernen zu erfahren.

Besonders freue ich mich über die engagierte Arbeit der Kursleiterinnen und Kursleiter, die mit ihrem Fachwissen und ihrer persön-

lichen Leidenschaft maßgeblich zum Erfolg der vhs-Kurse beitragen. Ihr Einsatz und ihr Engagement tragen dazu bei, dass die vhs als Ort der Wissens- und Kompetenzvermittlung, des fachlichen und persönlichen Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung wahrgenommen wird.

Ich möchte Sie ermutigen, dieses Programm als Gelegenheit zu nutzen, neue Horizonte zu erkunden, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen und Ihr persönliches Potenzial zu entfalten. Bildung ist der Schlüssel zu einer lebendigen und dynamischen Gesellschaft, mit der vhs als zentralen und wesentlichen Baustein.

Ganz nach dem Motto „Gemeinsam lernen, individuell wachsen!“ wünsche ich Ihnen eine inspirierende Zeit voller Lernerfahrungen und bereichernder Begegnungen und viel Freude beim Entdecken und Nutzen des reichhaltigen Kurs- und Veranstaltungsangebots!

Mit herzlichen Grüßen, Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Andreas Feller". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Andreas Feller  
Oberbürgermeister



# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) und ALLGEMEINE HINWEISE

## 1. VERTRÄGE

Für alle Verträge und Anmeldungen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## 2. TEILNAHME

An allen Veranstaltungen der vhs Schwandorf kann jede/r teilnehmen. Teilnahmebestätigungen können bei regelmäßigem Kursbesuch bis zum vorletzten Kursabend bei der Kursleitung beantragt werden (s. allgemeine Hinweise).

## 3. ANMELDUNG

Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt. Anmeldungen können unter Angabe der Bankverbindung schriftlich, persönlich, telefonisch, per Fax, Internet oder E-Mail erfolgen. Sämtliche Anmeldeformen sind verbindlich! Anmeldungen werden von der Volkshochschule weder telefonisch noch schriftlich bestätigt. Eine Benachrichtigung der Teilnehmer\*in erfolgt nur, wenn sich zu den im Programm ausgedruckten Angaben Veränderungen ergeben.

## 4. KURSE

Kurse können nur dann durchgeführt werden, wenn bei deren Beginn die angegebene Mindestteilnehmer/innenzahl eingeschrieben ist. Sind nicht genügend Teilnehmer/innen angemeldet, behält sich die vhs vor, die Veranstaltung abzusagen. Eine möglichst frühzeitige Anmeldung ist deshalb empfehlenswert.

## 5. BEZAHLUNG

### - SEPA-Lastschriftmandat

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig. Sie ermächtigen die vhs Schwandorf widerruflich, Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen Sie Ihr Kreditinstitut an, die von der vhs Schwandorf auf Ihrem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Aus einer noch nicht vom Konto erfolgten Abbuchung der Teilnahmegebühr kann nicht auf den Ausfall einer vhs-Veranstaltung geschlossen werden. Nichtbezahlung der Kursgebühr führt zum Ausschluss aus der entsprechenden Veranstaltung.

### - PAYPAL

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Eine ggf. notwendige Rücküberweisung der Kursgebühr über PayPal ist nicht möglich, sondern erfolgt auf die Bankverbindung der zahlenden Person. Hierzu ist es notwendig, dass uns die Kontoverbindung auf Nachfrage mitgeteilt wird. Werden der vhs die dafür notwendigen Daten nicht mitgeteilt, kann keine Rückzahlung erfolgen.

## 6. ERMÄSSIGUNGEN

Ermäßigungen in Höhe von 30 % der Gebühr erhalten auf Antrag und unter Vorlage einschlägiger Nachweise Schüler/innen, ordentlich Studierende, Auszubildende, Dienstleistende des Bundesfreiwilligendienstes und des Freiwilligen Sozialen bzw. Ökologischen Jahres, Schwerbehinderte, Leistungsempfänger nach SGB II sowie Inhaber des SAD-Passes, der Jugendleitercard oder der Ehrenamtskarte bei den meisten Kursen. Die Ermäßigung ist immer nur für das laufende Semester gültig. Entsprechende Nachweise müssen der Volkshochschule mit der Anmeldung bzw. spätestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen und bis zum (ersten) Veranstaltungstag gültig sein. Der im Programmheft jeweils an zweiter Stelle genannte Betrag bezieht die ermäßigte Gebühr. Ist nur ein Betrag genannt, ist für die betreffende Veranstaltung keine Ermäßigung möglich.

## 7. RÜCKTRITT/RÜCKZAHLUNG

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfalls der Kursleitung oder aus anderen, nicht von der vhs zu vertretenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Der Rücktritt einer Teilnehmerin/eines Teilnehmers muss bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erklärt werden. Anteilige Gebührenerstattung ist möglich, wenn ein/e Teilnehmer/in bei Kursen mit mindestens sechs Terminen bis spätestens einen Tag vor dem zweiten Veranstaltungstermin ihren/seinen Rücktritt erklärt oder wegen Änderung der Unterrichtszeiten zurücktritt. Bei einem Rücktritt von Studienreisen gelten besondere Bedingungen.

Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung bei der Kursleitung oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Gebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten der Teilnehmerin/des Teilnehmers. Bei Rückerstattung beträgt die Bearbeitungsgebühr 6,00 € zzgl. evtl. bereits entstandener Kosten.

Für Sprachkurse gelten spezielle Rücktrittsbedingungen.

Eine ergänzende Übersicht über die Rücktrittsmöglichkeiten finden Sie unter [www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de).

## 8. LEISTUNGSUMFANG

Der Leistungsumfang der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung, die auf der Website [www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de) bzw. im gedruckten Programmheft veröffentlicht ist. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbestimmungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

## 9. URHEBERSCHUTZ UND DATENSCHUTZ

Fotografieren, Filmen und Audiomitschnitte sind ohne eine Genehmigung der vhs in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden. Details zu datenschutzrechtlichen Belan-

gen können der Datenschutzerklärung unter [www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de) entnommen bzw. auf Anfrage postalisch zugesendet werden.

## 10. HAFTUNG

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Dies gilt nicht bei der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen.

## 11. TEILNAHME AN ONLINE- UND HYBRID-VERANSTALTUNGEN

Zur Teilnahme an Online- und Hybrid-Veranstaltungen sind nur die namentlich angemeldeten Personen berechtigt. Die zur Teilnahme an diesen Veranstaltungsformen Berechtigten dürfen dritten Personen weder Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount noch auf ihren Computerbildschirm (oder vergleichbaren System) einräumen. Es ist nicht gestattet, Online- oder Hybridveranstaltungen aufzuzeichnen, zu speichern, zu vervielfältigen, über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

## 12. STUDIENREISEN, -FAHRTEN UND EXKURSIONEN

Die Haftung nach dem deutschen Reisegesetz übernimmt der Veranstalter und nicht die vhs Schwandorf. Die vhs tritt als Vermittler der Reisen auf. Für Organisation und Durchführung ist das jeweils beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

## 13. ZUSÄTZLICHE VEREINBARUNGEN

Zusätzliche Vereinbarungen oder abweichende Ergebnisse sind nur gültig, wenn sie schriftlich bestätigt werden.

## 13. UNWIRKSAMKEIT EINZELNER BESTIMMUNGEN

Sollte ein Teil des Vertragswerks nicht gültig sein, trifft dies nicht den Gesamtvertrag.

## 14. GÜLTIGKEIT

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

## ALLGEMEINE HINWEISE

### 1. STEUERLICHE VERGÜNSTIGUNGEN

Wird durch eine Veranstaltung der vhs ein/e Teilnehmer/in in ihrem/seinem Beruf weitergebildet, so können die Kursgebühren vom Finanzamt als „Werbungskosten“ anerkannt werden. Teilnahmebestätigungen erhalten Sie auf Wunsch über die Kursleitung von der Volkshochschule.

### 2. HAUSORDNUNG

Die Volkshochschule ist in den jeweiligen Unterrichtsräumen zu Gast. Bitte behandeln Sie die Einrichtung schonend. Es darf nicht geraucht werden.



## Impressum

Herausgeber:  
Volkshochschule der Stadt Schwandorf

V.i.S.d.P.:  
André Meidenbauer,  
vhs-Geschäftsführung

Layout: de Agentur, Schwandorf  
Titelgestaltung:  
The Responsible Creatives, Wackersdorf  
[www.theresponsiblecreatives.com](http://www.theresponsiblecreatives.com)

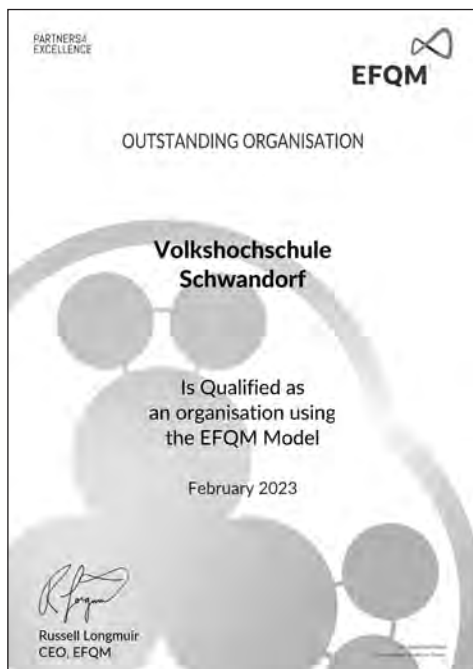
Fotonachweis: s. S. 179

Satz und Druck:  
Erhardi Druck, Regensburg

Auflage: 17.100 Exemplare



Franz Xaver Huber, Christine Maier, Petra Bruckner, Doris Kruschina, Sabrina Reiner, André Meidenbauer  
Foto: Lisa Billel



### Geschäftsstelle:

Kirchengasse 1, 92421 Schwandorf  
Telefon: 09431 45-510  
Fax: 09431 45-540  
E-Mail: [vhs@schwandorf.de](mailto:vhs@schwandorf.de)  
Internet: [www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)  
[www.facebook.com/vhs.schwandorf](https://www.facebook.com/vhs.schwandorf)  
[www.instagram.com/vhs.schwandorf](https://www.instagram.com/vhs.schwandorf)

### Geschäftszeiten:

Mo bis Do: 9.00–16.00 Uhr  
Freitag: 9.00–12.00 Uhr

Leitung: Franz Xaver Huber

Geschäftsführung: André Meidenbauer (M.A.)

Pädagogische Mitarbeiterin: Sabrina Reiner (M.A.)

### Verwaltung:

Petra Bruckner, Doris Kruschina, Christine Maier

# INHALT

## 1-2024

1	Auf ein Wort
2	Geschäftsbedingungen/Allgemeine Hinweise
3	Impressum
156	Außenstelle Wackersdorf
158	Spezialveranstaltungen
162	Städtische Kultur-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen
171	Nachbarvolkshochschulen
172	vhs-Veranstaltungsorte/Stadtplan
173	Inserentenverzeichnis/Fotonachweis
174	Stichwortverzeichnis



ab Seite 6

## GESELLSCHAFT

7	Finanzbildung – Verbraucherbildung
10	Rechtliche Themen im Alter
11	Politische Bildung
17	Führungen
24	Weitere Kurse



ab Seite 26

## BERUF UND KARRIERE

27	Prüfungsvorbereitung
28	Selbstmanagement & Arbeitsorganisation
32	Kommunikation & soziale Kompetenz
35	Bewerbungstraining & berufliche Orientierung
36	Social Media Marketing
37	Wirtschaftswissen (XpertBusiness)
41	Grundlagen EDV & Windows
42	Office-Anwendungen
44	Digitale Kollaborationstools
44	Grundlagen Internet
46	Spezialwissen Internet
47	Grundlagen Smartphone & Tablet



ab Seite 48

## SPRACHEN

49	Allgemeine Informationen zu Sprachkursen und Gebühren
50	Englisch
54	Italienisch
57	Spanisch
58	Tschechisch
59	Niederländisch
60	Ungarisch
60	Rumänisch
61	Polnisch
61	Russisch
62	Arabisch
63	Hindi
63	Koreanisch
64	Deutsch





ab Seite 66

## GESUNDHEIT

- 67 Erkrankungen/Heilmethoden/  
Medizinische Vorträge
- 69 Geburt/Junges Leben
- 69 Ernährung
- 72 Persönlichkeitsentwicklung/  
Selbstbehauptung
- 74 Entspannung/Körpererfahrung
- 79 Tanz
- 83 Bewegung/Prävention/Gymnastik
- 90 Fitness
- 92 Bewegung im Wasser



ab Seite 98

## KULTUR

- 99 Konzert & Lesung
- 100 (Heimat-)Geschichte
- 102 Kunst- und Kulturgeschichte
- 103 Philosophie
- 104 Literatur
- 105 Zeichnen & Malerei
- 109 Fotografie
- 111 Kunsthandwerk
- 118 Textiles Gestalten
- 120 Musik
- 123 Spielkultur
- 124 Schönheit & Stil
- 126 Natur & Garten
- 129 Getränkekunde
- 132 Backen
- 134 Kochen



ab Seite 140

## KIDS UND TEENS

- 140 Elternbildung
- 143 Familien
- 147 Kinder und Jugendliche



ab Seite 158

## SPEZIAL

- 158 Programm „50 aufwärts“
- 160 ZPP-zertifizierte Kurse
- 161 Verbraucherbildung

---

# GESELLSCHAFT

---



7	Finanzbildung – Verbraucherbildung
10	Rechtliche Themen im Alter
11	Politische Bildung
17	Führungen
24	Weitere Kurse

FACHBEREICHSLEITUNG  
André Meidenbauer  
Telefon: 09431 45-530







G1001

### Reparatur-Café

*Ehrenamtliche Reparateure*

Reparatur-Café bedeutet, gemeinsam kaputte Dinge zu reparieren, kompetente Hilfestellung zu erhalten und interessante Gespräche zu führen.

Von 15.00 bis 18.00 Uhr stehen ehrenamtliche Reparateure bereit, um defekte Geräte nach bestem Wissen gemeinsam mit den Besitzern wieder zum Laufen zu bringen. Ganz dem Motto „Reparieren statt Wegwerfen“ werden so auch im Sinne der Nachhaltigkeit Ressourcen geschont.

Es werden feste Zeitfenster vergeben, um Wartezeiten zu vermeiden. Eine Anmeldung ist daher unbedingt erforderlich. Als Angaben werden Name, Gegenstand und Art des Defekts benötigt. Einlass und Reparatur nur während des angemeldeten Zeitfensters möglich.

Das Reparatur-Café ist kostenlos, da die Reparateure ehrenamtlich tätig sind. Kosten fallen nur an, wenn für die Reparatur ein Ersatzteil notwendig ist. Es besteht aber kein Anspruch auf Reparatur bzw. einen Erfolg bei Behebung des Schadens.

Reparatur von elektrischen und mechanischen Haushaltsgeräten sowie Unterhaltungselektronik. Ausgenommen sind Smartphones, Tablets, Computer/PCs und Drucker, Flachbildfernseher und Großgeräte wie z. B. Kühlschränke.

**Anmeldung in der vhs erforderlich!**

Do, 08.02.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Stadtbibliothek

10 bis max. 15 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G1002

### Reparatur-Café

*Ehrenamtliche Reparateure*

Beschreibung s. G1001

**Anmeldung bei der vhs erforderlich!**

Do, 11.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Stadtbibliothek

10 bis max. 15 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G1003

### Reparatur-Café

*Ehrenamtliche Reparateure*

Beschreibung s. G1001

**Anmeldung bei der vhs erforderlich!**

Do, 06.06.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Stadtbibliothek

10 bis max. 15 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G1004

### Do it yourself - Der Heimwerker-Grundkurs

*Fabian Eigner, Elektriker, Facility Manager*

Kleinreparaturen im Haushalt

Der Wasserhahn tropft, das Siphon ist undicht, eine Silikonfuge muss erneuert werden oder eine neue Lampe muss her. Keine Sorge, denn mit uns erlernen Sie das 1x1 des Heimwerkens. Wir zeigen Ihnen, was Sie in den eigenen vier Wänden mit welchen

Werkzeugen und den passenden Ersatzteilen ganz einfach selbst reparieren und renovieren können. Gestalten Sie Ihr Zuhause nach Ihren Wünschen und sparen Geld bei Reparaturen und Renovierungen.

Theorie und Praxis:

- Was kann der Heimwerker schnell selber reparieren?
- Welche Ersatzteile brauche ich und wo bekomme ich diese?
- Welche Werkzeuge und Hilfsmittel werden benötigt?
- Praktische Anwendung: Durchführung einiger Reparaturen wie z.B. tropfender Wasserhahn, Siphon austauschen, Silikonfuge setzen, Lampe montieren und anschließen, Dübel setzen etc. - das alles können Sie im Kurs ausprobieren.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk

Sa, 16.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

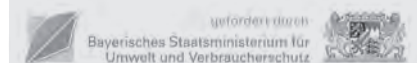
5 bis max. 12 Teilnehmende

55,- € | ermäßigt 42,- €



### Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Als Stützpunkt Verbraucherbildung bietet die vhs Schwandorf u.a. Vorträge und Kurse zu Finanz-, IT- sowie zu vielen anderen aktuellen Verbrauchertemen an. Das Siegel „Verbraucherbildung Bayern“ stellt die Qualität und die Produkt- und Anbieterneutralität der Kursleiter\*innen und ihrer Bildungsangebote sicher. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist in der Regel kostenfrei.



G1005



### Online: Den passenden Finanzanbieter finden

Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Zert. Trainer  
Verbraucherbildung Bayern

- Welcher Anbieter passt zu mir
- anbieter- und produktunabhängiger „Eignungstest“
- Chancen und Risiken des Banking und des Finanzproduktkaufs bei Direktbanken oder mobilen Plattformen erkennen
- persönlich oder online
- individuelles Entscheidungsraaster entwickeln
- Kosten und/oder Service als Entscheidungskriterien?

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

### Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Mi, 06.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 30 Teilnehmende

G1006



### Online: Krankenzusatzversicherungen

Bastian Landorff, Fachberater Krankenversicherung, Verbraucherzentrale Bayern

Ob Krone, Implantat oder Brücke: Bei teurem Zahnersatz bleiben die gesetzlich Krankenversicherten oft auf einem großen Teil der Kosten sitzen. Doch es gibt zahlreiche Anbieter privater Zahnzusatzversicherun-

gen. Es ist nicht leicht, sich in diesem schwer überschaubaren Markt der Angebote zurechtzufinden. Der Vortrag zeigt, was gute Policen ausmacht.

Möchte der Kassenpatient eine Kostenerstattung für das Einbettzimmer im Krankenhaus oder eine Behandlung durch den Chefarzt, können Krankenzusatzversicherungen helfen. Doch worauf sollte man bei der Suche nach dem passenden Tarif achten?

Es werden Vor- und Nachteile von Krankenzusatzversicherungen besprochen und Tipps gegeben, wie man geeignete Produkte findet. Dabei wird auch ausführlich auf typische Fallstricke der Policen eingegangen. Wer wissen möchte, was gute Auslandsreiseversicherungen kennzeichnet, wird bei dem Vortrag ebenfalls fündig.

Teilnahme ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich!

### Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

Di, 19.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 20 Teilnehmende

G1007



### Anlage in Industriemetalle: Chancen und Risiken

Ludwig J. Wimmer, Dipl.-Betriebswirt,  
Zertif. Trainer Verbraucherbildung

Deutschland ist ein rohstoffarmes Land. Umso mehr sind wir auf Importe angewiesen, um unseren Bedarf zu decken.

Das setzt gute Beziehungen zu anderen Ländern voraus und intakte Lieferketten. Ist ein Rohstoff knapp, steigt der Preis. Diesen aus der Ökonomie bekannten Mechanismus kann man als Investor nutzen. Dabei legt man sein Geld entweder di-

rekt in den Rohstoffen an oder in den Unternehmen, die diese Rohstoffe abbauen, aufbereiten und verkaufen. Enorm wichtig ist dabei der Zeitpunkt, an dem der Preis sich in die richtige Richtung in Bewegung setzt.

Teilnahme ohne Gebühr.

### Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern.

Do, 18.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 20 Teilnehmende

G1008



### Bauen, Renovieren, Sanieren – Überblick über die Förder- landschaft

Georg Köppl, Architekt, staatl. geprüfter  
Energieberater (HWK)

Der Vortrag richtet sich an alle (künftigen) Bauherinnen und Bauherren sowie Sanierungswillige.

Das Bauen und Sanieren von Immobilien ist nicht nur eine persönliche Investition, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit und Energieeffizienz. Damit Sie bestmöglich von staatlichen Förderprogrammen profitieren können, ist es entscheidend, einen Überblick über die aktuelle Förderlandschaft zu haben. Erhalten Sie Einblicke in Fördermöglichkeiten für Bau und Sanierung, von energetischen Maßnahmen. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen, um Fördermittel gezielt zu nutzen und Schritte zur Antragstellung zu verstehen. Melden Sie sich an und machen Sie Ihren Bauvorhaben den Weg zu erfolgreicher Förderung frei! Teilnahme ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

### Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern





Di, 25.04.23, 18.00 – 20.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.2

5 bis max. 25 Teilnehmende

G1009



### Investitionen in Zukunftstrends: Gutes Geld verdienen mit „Grüner Energie“?

Ludwig J. Wimmer, Dipl.-Betriebswirt,  
Zertif. Trainer Verbraucherbildung

Im Segment der erneuerbaren Energien hat sich in den vergangenen Jahrzehnten viel getan. Um die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu reduzieren, sind laut Experten deutlich mehr Investitionen in das gesamte Spektrum der erneuerbaren Energien nötig. Es kann ein hohes Wachstumspotenzial bieten, erfordert aber Fachwissen, um die Unternehmen zu finden, die von diesem Potenzial am meisten profitieren werden. Im Vortrag erfahren Sie Chancen und Risiken für die Anlage im Sektor der „Grünen Energie“.

Teilnahme ohne Gebühr.

**Veranstaltung als Stützpunkt  
Verbraucherbildung Bayern.**

Mo, 13.05.24, 18.00 – 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 20 Teilnehmende

G1010



### Online: Börse – Ein Thema für Frauen

Paulina Lolov, Zertif. Trainerin  
Verbraucherbildung Bayern

- Wann fängt Frau mit Sparen an der Börse an?
- Was ist die Wertpapierbörse?
- Welche Wertpapiere stehen zur Verfügung?

- Wie wird Frau an der Wertpapierbörse aktiv?

- Was ist die Rentenlücke?

Antworten auf diese Fragen werden im Kurs aufgezeigt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Veranstaltung als Stützpunkt  
Verbraucherbildung Bayern**

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Mi, 12.06.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 20 Teilnehmende

G1011



### Online: Einführung in ETFs – ETFs auswählen mit System

Paulina Lolov, Zertif. Trainerin  
Verbraucherbildung Bayern

- Wann fängt Frau mit Sparen an der Börse an?

- Was ist die Wertpapierbörse?

- Welche Wertpapiere stehen zur Verfügung?

- Wie wird Frau an der Wertpapierbörse aktiv?

- Was ist die Rentenlücke?

Antworten auf diese Fragen werden im Kurs aufgezeigt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Veranstaltung als Stützpunkt  
Verbraucherbildung Bayern**

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

2 x Mittwoch | 19.06.24 bis 26.06.24

19.00 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 20 Teilnehmende

G1012



### Online: Vorsorge und Absicherung für Frauen

Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Zert. Trainer  
Verbraucherbildung Bayern

- Finanzielle Risiken kennen und beherrschen lernen

- Finanzen selbstbestimmt managen

- Rente aufbessern mit Konzept

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Veranstaltung als Stützpunkt  
Verbraucherbildung Bayern**

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Do, 20.06.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 30 Teilnehmende

#### Sichern Sie sich Ihren Platz im Kurs!

Denken Sie daran:

Viele unserer Kurse sind schnell ausgebucht. Unterbelegte Kurse dagegen müssen aus organisatorischen Gründen eine Woche vor Kursbeginn abgesagt werden. Vielleicht fehlte gerade Ihre Anmeldung, und der Kurs hätte durchgeführt werden können! Deshalb: frühzeitig anmelden!

G1013



### Online: Einführung in Anleihen

*Paulina Lolov, Zertif. Trainerin V  
erbraucherbildung Bayern*

- Sind Anleihen wieder eine Alternative zu Aktien und Aktien-ETFs?
- Worauf sollen die Anleger beim Kauf von Anleihen achten?
- Sind Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio?

Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv und es lohnt sich uns mit dem Thema ausführlich zu befassen. Welche Renditen bringen die Anleihen und wie können wir uns daran beteiligen?

Antworten dieser Fragen erwarten Sie in diesem Kurs.

Kursinhalte:

- Die Anlageklasse Anleihen
  - Anleihearten
  - Anleihen ETFs
  - Anleihen als Portfolio-Diversifikation
  - Das Software-Tool Anleihen-Finder
- Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

#### Veranstaltung als Stützpunkt

#### Verbraucherbildung Bayern

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Mi, 03.07.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 20 Teilnehmende

#### Tipp!

Nutzen Sie die Online-Variante der Anmeldung. Sie ersparen sich – vor allem in den ersten Tagen der Anmeldung – Wartezeiten im Büro oder am Telefon.

G1014

### Testament, Erbrecht und Schenkungen

*Harald Nerlich, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht*

Dieser Abend führt in verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein. Typische erbrechtliche Fragestellungen, die in der Praxis häufig auftreten, werden klar und übersichtlich beantwortet. Juristische Vorkenntnisse sind für das Verständnis nicht erforderlich.

Im 1. Teil des Vortrags wird die gesetzliche Erbfolge erläutert, also die Frage, wer wird Erbe, falls ein Angehöriger ohne Hinterlassung eines Testaments verstirbt. Aufgezeigt werden dabei auch die Nachteile und Risiken der Erbfolge kraft Gesetzes.

Der 2. Teil erklärt, wie Sie durch ein klug gestaltetes Testament Vorsorge für den Erbfall treffen können. Berücksichtigt werden auch das Pflichtteilsrecht und die Auswirkungen der seit 2010 geltenden Erbrechtsreform.

Knappe allgemeine Informationen auch zu steuerlichen Fragen runden den Vortrag ab.

#### Anmeldung erforderlich!

Do, 22.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.5

8 bis max. 20 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 3,50 €

**Harald Nerlich**

Rechtsanwalt,  
Fachanwalt für Erbrecht  
Schwandorf,  
ehemaliger Richter



G1015

### Früher in Rente? Tipps und Hinweise

*Hermann Scharl, Rentenberater, HRM-Master*

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Wann rechnen sich Rente und gleichzeitig Verdienst? Was sind häufige Irrtümer? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, welche Stellschrauben was beeinflussen.

Der Referent ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wieviel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die Rente optimieren können. Der Abend informiert auch über Grundsätzliches zur Grundrente.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersversorgung vorbereiten wollen.

Mi, 13.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 30 Teilnehmende

8,- € | ermäßigt 6,50 €

**Hermann Scharl**

Tätigkeiten: Unabhängige  
Renten-Beratung, Antrag-  
stellung, -Bescheidprüfung,  
-Vorträge, Wünsche der  
Mandanten mit Sozial-  
rechtsleistungen in Ein-  
klang bringen, Vertretung  
in Antrags-, Widerspruchs-  
und Klageverfahren vor Sozialgerichten





### Behindertengerechter Zugang:

Ein Teil unserer Unterrichtsräume ist auch für gehbehinderte Kursteilnehmer\*innen gut erreichbar. Bei anderen Kursräumen ist dies leider nicht der Fall. Bei Problemen bitten wir Sie um Kontaktaufnahme, damit wir eine individuelle Lösung finden können.

G1016

### „Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“ – Betrugsmaschen am Telefon und im Internet

*Wolfgang Sennfelder, Kriminalhauptkommissar*

Es passiert öfter, als wir uns das vorstellen können. Denn aus Scham und aus Unsicherheit wird oftmals keine Anzeige erstattet, und es wird nicht darüber geredet. Psychologisch geschulte Banden betrügen Menschen, meist Senior\*innen, mit extrem ausgefeilten Methoden.

Kriminalhauptkommissar Wolfgang Sennfelder von der Beratungsstelle der Kriminalpolizeiinspektion Amberg wird in einem kurzweiligen und spannenden Vortrag (ca. 1 Stunde) über dieses Thema aufklären.

Die Teilnahme ist ohne Gebühr. Für das leiblich Wohl wird gesorgt, der Seniorenbeirat spendiert Kaffee und Kuchen!

**Ein Angebot in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Schwandorf und der Kriminalpolizeiinspektion Amberg.**

Mo, 08.04.24, 14.30 – 15.30 Uhr

Spitalkirche, Spitalgarten 1, Schwandorf

10 bis max. 40 Teilnehmende

G1017



### Online: Europäische Digitalpolitik – Wie gestaltet die EU den digitalen Wandel?

Seit Ende 2022 beherrscht ChatGPT die Nachrichten, viele sehen den Chatbot der Firma OpenAI als „iPhone Moment“ der Künstlichen Intelligenz. Ähnlich wie Apple das Smartphone massentauglich machte, ist die Nutzung von KI-Werkzeugen seit der Einführung von ChatGPT nicht mehr aus dem Alltag vieler Menschen wegzudenken. Seitdem wird weltweit darüber nachgedacht, welche Konsequenzen sich aus dem Einsatz von KI ergeben. Die EU reagiert auf diese Entwicklung mit verschiedenen Initiativen, vorneweg mit dem Rechtsakt für Künstliche Intelligenz (AI Act). Ob die EU mit diesen Gesetzen die richtige Antwort bereithält, ist umstritten. Einige Stimmen warnen vor einer Überregulierung und sehen die Wettbewerbsfähigkeit in Europa in Gefahr; anderen geht die Regulierung nicht weit genug. Welche Regeln braucht es für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz? Diskutieren Sie mit uns am 25. Januar von 19:00-20:00 Uhr!

**ACHTUNG:** Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

Do, 25.01.24, 19.00 – 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1018



### Online: Abschied von der Öffentlichkeit

*Prof. Dr. Michael Hüther*

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden? Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel. In den akademischen Jahren 2016, 2019 und 2022 war er Adjunct Professor an der Stanford University.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

**ACHTUNG:** Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Teilnahme ohne Gebühr

Mo, 29.01.24, 19.30 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

### Tipp!

Nutzen Sie die Online-Variante der Anmeldung. Sie ersparen sich – vor allem in den ersten Tagen der Anmeldung – Wartezeiten im Büro oder am Telefon.



G1019



### Online: Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtermüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtermüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldun-

gen. Woher kommt diese Nachrichtermüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben? Diskutieren Sie mit uns am 21. Februar von 19:00-20:00 Uhr!

**ACHTUNG:** Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung. Teilnahme ohne Gebühr  
**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der**

Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit

Mi, 21.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

acatech  
DEUTSCHE AKADEMIE DER  
TECHNIKWISSENSCHAFTEN



G1020

### Online: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unter- schiedlich bewerten

*Prof. Dr. Ralph Hertwig*

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pande-

Anzeige



## Städt. Wasser- und Fernwärmeversorgung Schwandorf

92421 Schwandorf • Uferstr. 12 • Tel.: 09431/743710 • Fax: 09431/743737

*Bei Fragen zum "Trinkwasser" oder zur "Fernwärme" - rufen Sie uns an!*

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.swf-sad.de](http://www.swf-sad.de)



mie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen?

Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel). 2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Seine Forschung beschäftigt sich mit Modellen der begrenzten und ökologischen Rationalität, erfahrungsbasierten Entscheidungen, Psychologie des Risikos.

Hertwig ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.**

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12.00 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung. Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

Di, 20.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende



G1021

### Online: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

*Bartholomäus Grill*

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen?

Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland.

Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.

Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

So, 25.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1022

### Online: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

*Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann*

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen.

Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.**

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

Di, 27.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende



G1023



### Online: Donald Trump und der Populismus in den USA

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet.

Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben.

In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird.

Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

So, 10.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1024



### Online: Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein.

Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen.

So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz.

In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.** Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Di, 12.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1025



### Online: Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama-Papers oder die Facebook Files – das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratien? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt? Diskutieren Sie mit uns am 13. März von 19:00-20:00 Uhr!

**ACHTUNG:** Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung. Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

Mi, 13.03.24, 19.00 – 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende





G1026



### Online: Die multiplen Krisen der Gegenwart

Gustav Seibt

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert.

In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht. Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung.

Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mi, 20.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1027



### Online: Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürgern mit der Verwal-

lung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein? Es würde uns freuen, wenn Sie bei unserem Webtalk über die Digitalisierung der Verwaltung am 10. April 2024 von 19 bis 20 Uhr mit dabei wären.

**ACHTUNG:** Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung. Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

Mi, 10.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1028



### Online: Die multiplen Krisen der Gegenwart

Prof. Dr. Peter Longerich

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor al-

lem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

**ACHTUNG:** Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung. Teilnahme ohne Gebühr

Do, 18.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

#### **In Ihrem eigenen Interesse: Bitte melden Sie sich frühzeitig an.**

Falls Sie einen Kurs absagen müssen, können Sie bis eine Woche vor Kursbeginn vom Kurs zurücktreten, ohne dass Ihnen Kosten entstehen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Abmeldungen, die uns weniger als sieben Tage vor Kursbeginn erreichen, die volle Kursgebühr in Rechnung stellen müssen.

G1029



### Online: Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

*James Harold, Eric Monnet*

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.**

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mo, 29.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1030



### Online: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

*Matthias Nass*

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs.

Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas.

Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde.

Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT.

Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“ Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 02.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.

G1031



### Online: Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien – Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld nahezu jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni? Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt? Diskutieren sie mit uns am 15. Mai von 19:00-20:00 Uhr!

ACHTUNG: Anmeldungen können nur bis 12 Uhr am Veranstaltungstag berücksichtigt werden!

Veranstaltung via Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung. Teilnahme ohne Gebühr

**Kursreihe „Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Akademie für politische Bildung in Tutzing und der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit**

Mi, 15.05.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

**Sie suchen ein gutes und außergewöhnliches Geschenk?!**

Wie wär's mit einem Geschenkgutschein der vhs für einen bestimmten Kurs oder einen Kurs nach freier Wahl?



G1032



### Online: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Prof. Dr. Michael Zürn

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor.

Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür.

Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin.

Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mo, 03.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1033



### Online: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Andreas Müller

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Fr, 14.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

1 bis max. 20 Teilnehmende

G1034

### Verliebt in Schwandorf

Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf

Erleben Sie Schwandorf von seiner romantischen Seite. Bei einem abendlichen Stadtrundgang wandeln Sie auf den Spuren der Verliebten und besuchen Orte, die schon der ein oder andere Schwandorfer für sein erstes Rendezvous ausgewählt hat. In die-

sem Jahr führt Sie die Tour unter anderem zum Schwandorfer Aussichtspunkt, dem Blasturm. Begleitet werden Sie auf Ihrem Weg von zünftigen Musikanten, die schon so manches Herz zum Schmachten gebracht haben. Als Höhepunkt der Führung wartet als Abschluss ein mehrgängiges Candle-Light-Dinner in der renommierten Patisserie „Brunner“ auf Sie und Ihren Partner. **Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf. Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

Mi, 14.02.24, 16.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

49,- €

G1035

### Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen

Die im Jahr 2014 eingeweihte Volksternwarte mit Planetarium in Dieterskirchen bietet mit ihrer modernsten Technik jedem Besucher ein unvergessliches Erlebnis: durch eines der größten öffentlich zugänglich Teleskope können Sie (bei klarem Himmel) Planeten, Sternhaufen oder Galaxien betrachten.

Wetterunabhängig erleben Sie bei dieser Exkursion im Planetarium eine digitale Reise von der Internationalen Raumstation zu den Planeten und über unsere Galaxie hinaus bis zu den Grenzen des Kosmos.

Abgerundet wird der Besuch der Sternwarte mit Vorträgen zur Astronomie oder Raumfahrt.

**Anmeldung bei der vhs erforderlich!**

Do, 07.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Volkssternwarte Dieterskirchen, Neunburger Str. 24, Dieterskirchen

8 bis max. 14 Teilnehmende

7,- € | ermäßigt 3,- €



# GESELLSCHAFT

## Führungen

### Kurs-Tipp für Astronomie-Fans

F5063 Astrofotografie (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

G1036

### Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen SPEZIAL: Sonnenbeobachtung

Beschreibung v. G1035

**Anmeldung bei der vhs erforderlich!**

Do, 06.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Volkssternwarte Dieterskirchen,  
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen

8 bis max. 14 Teilnehmende

7,- € | ermäßigt 3,- €

G1037

### Streifzug durch die Geschichte Schwandorfs

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Die anschauliche Führung durch die Große Kreisstadt startet beim Tourismusbüro/ Pflegehof und führt die Besucher zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten Schwandorfs. Auf dem Programm stehen neben der Spitalkirche und der Stadtmauergasse u.a. auch der historische Blasturm und ein Teilbereich der Schwandorfer Felsenkeller, des größten Felsenkeller-Labyrinths in Bayern. Bei Ihrem Rundgang durch die Stadt erfahren Sie aber nicht nur Wissenswertes zur Geschichte, Sie erhalten auch viele Informationen zum heutigen Schwandorf. Weitere Führungen finden statt am 13.04.; 01.06.; 26.07.; 14.08.; 30.08.2024

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

Sa, 30.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

7,- € | ermäßigt 5,- €

**Josef Fischer**

Verheiratet, zwei Töchter, seit 22 Jahren Stadtarchivar in der Großen Kreisstadt Schwandorf und Verfasser zahlreicher heimatkundlicher Publikationen.



G1038

### Führung durch das Schwandorfer Stadtarchiv

*Josef Fischer, Leiter des Stadtarchivs*

2.000 Zeitungsbestände ab 1908, 30.000 Baupläne ab 1880, ca. 1.500 Luftbilder von Schwandorf und den ehemaligen Gemeinden, mehrere tausend Postkarten von Schwandorf und der Umgebung, zahlreiche Festschriften und Chroniken und vieles mehr - derzeit sind im Stadtarchiv Schwandorf mehr als 300.000 Archiveinträge gespeichert!

Der Leiter des Stadtarchives zeigt bei dieser Führung besondere „Highlights“ der überaus interessanten Schwandorfer Geschichte und weist auf Besonderheiten und Möglichkeiten zur Forschung in den umfangreichen Beständen hin. Im Stadtarchiv finden Sie z.B. einen schnellen und einfachen Einstieg in die Ahnenforschung oder können Bauakten ihres Hauses einsehen. (Gerne organisiert die vhs auch Führungen durch das Stadtarchiv speziell für Vereine oder Gruppen, bei Interesse wenden Sie sich bitte an das vhs-Büro.)

**Anmeldung bei der vhs erforderlich!**

Di, 04.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang

8 bis max. 15 Teilnehmende

3,50 € | ermäßigt 2,50 €

G1039

### Naturkundliche Wanderung im Charlottenhofer Weihergebiet

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Diese Wanderung führt Sie durch das zweitgrößte Naturschutzgebiet der Oberpfalz, das Charlottenhofer Weihergebiet. Das Areal zeichnet sich nicht nur durch seine landschaftliche Schönheit und wertvollen Pflanzenbestände aus, sondern besitzt darüber hinaus eine besondere Bedeutung als Brut-, Durchzugs- und Raststätte für zahlreiche Vogelarten (z.B. Fisch- und Seeadler, Schwarzstörche und Kormorane). Bitte Fernglas mitbringen, falls vorhanden und auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk achten.

Weitere Termine finden statt am 31.05.2024, 30.06.2024

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, Anmeldung und Informationen dort unter Tel. 09431-45 550 oder [tourismus@schwandorf.de](mailto:tourismus@schwandorf.de)**

Sa, 06.04.24, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Waldspielplatz Weinberg

7,- € | ermäßigt 5,- €

G1040

### Der Schwandorfer Blasturm

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Der Blasturm ist nicht nur das Wahrzeichen der Großen Kreisstadt, sondern auch der einzig erhalten gebliebene Wehrturm Schwandorfs. Hier wurde 1812 Konrad Max Kunz, der Komponist der Bayernhymne, als Sohn eines Türmers geboren. Auch der Maler Carl Spitzweg war von diesem Turm so beeindruckt, dass er ihn 1860 auf seiner Durchreise im Mondschein malte.



Heute ist der Blasturm als Museum ausgestattet und informiert über Konrad Max Kunz, das Türmerwesen und die Stadtbefestigung. Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf.

Weitere Termine finden statt am: 19.05.; 09.06.; 21.07.; 18.08.2024

Keine Anmeldung erforderlich!

Eintritt frei

---

So, 07.04.24, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Blasturm, Blasturmstraße 4

Eintritt frei

G1041

### Der Schwandorfer Friedhof: Todernst und doch voller Leben – eine Führung im Angesicht der Ewigkeit

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Bei dieser Führung über den Friedhof an der Wackersdorfer Straße betrachten die Teilnehmer diesen nicht etwa aus dem Blickwinkel der direkten Trauer heraus, sondern von seiner Entstehungsgeschichte, seiner baulichen Seite, den vielfältigen Bestattungsmöglichkeiten und auch von seiner botanischen Vielfalt als Parkanlage. Gästeführer Josef Vitzthum, den viele Teilnehmer bereits von seinen unterhaltsamen Führungen durch das Bahnhofsviertel kennen, beleuchtet darüber hinaus, wie unsere Vorfahren mit ihren Verstorbenen umgegangen sind und was heutige Generationen vielleicht anders machen. Bei dem Rundgang über den Friedhof erleben die Teilnehmer die Unterteilung des Friedhofs, besuchen Ehrengräber wie beispielsweise das von Konrad Max Kunz und erfahren auch, welche Geschichten hinter so manchen Gedenkstätten stecken. Des Weiteren wird Gästeführer Vitzthum, der im Zuge seiner Recherchen u.a. ein Praktikum bei einem

Bestatter absolviert hat, die rechtlichen Grundlagen der Bestattung aufzeigen, sich der Trauerkultur und -musik, und auch allerlei Kuriosum wie besonderen Traueranzeigen, Sterbebildern oder Grabsteinsprüchen widmen.

Nächste Termine finden statt am 21.04.2024.

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 09431/45 550.**

---

So, 14.04.24, 14.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

7,- € | ermäßigt 5,- €

G1042

### Literarische Führung auf den Spuren von „Winnetou in Bayern“

*Peter Altnöder*

Eugen Oker (eigentlicher Name Friedrich „Fritz“ Gebhardt) ist in Schwandorf geboren und hat auch mit seinem Roman „Winnetou in Bayern“ seiner Heimatstadt ein literarisches Denkmal gesetzt.

Die Wanderung führt Sie durch die Steinbrüche am Weinberg und spürt den Orten nach, die in Eugen Okers Erstlingswerk geschildert werden. Textpassagen aus „Winnetou in Bayern“ dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Nach der Führung besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Türmerhaus beim Blasturm.

Bitte auf festes Schuhwerk achten. Anmeldung erforderlich!

---

Sa, 20.04.24, 14.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 3,- €

G1043

### Kulinarische Stadtführung – Genuss für alle Sinne

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Bei dieser Führung lernen Sie Schwandorf nicht nur aus dem historischen Blickwinkel, sondern auch von der kulinarischen Seite kennen. Der gemütliche Stadtrundgang führt Sie durch die verwinkelten Gassen der Altstadt und in das Felsenkeller-Labyrinth. Außerdem steigen Sie auf den historischen Blasturm, der heute ein kleines Museum beherbergt und genießen den Ausblick auf die Große Kreisstadt.

Auf Ihrem Weg durch die Stadt machen Sie Halt in vier verschiedenen Lokalen und genießen somit – ganz nebenbei – auch noch ein Vier-Gänge-Menü. Weitere Führungen finden statt am 04.05., 20.07., 17.08.2024

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung dort unter 09431/45-550.**

---

Sa, 20.04.24, 16.45 - 22.30 Uhr

Treffpunkt: 16.30 Uhr Tourismusbüro, Kirchengasse 1

49,- €

**Fehlt noch etwas?  
Interessiert Sie etwas anderes?**

Sprechen Sie mit Ihrer Volkshochschule – wir nehmen Ihre Anregungen gerne auf!



## Jugendherberge Burg Trausnitz

Auf ins Abenteuer - Übernachten in der Ritterburg mit modernem Ambiente


Wenn die Sonne über dem Pfreimdtal aufgeht und Sie an dicken Mauern entlang durch das Fenster in die Sonne blinzeln, dann sind Sie in der Idylle gelandet - in der Jugendherberge Burg Trausnitz. Ob mit der Klasse, der Familie, dem Musikverein, zum Seminar oder zum Trainingslager mit dem Sportverein – bei uns sind alle bestens aufgehoben. Rad- und Wanderwege führen durch den märchenhaften Oberpfälzer Wald. Hier treffen Sie auf urwüchsige Landschaften und vielleicht sogar ein paar Badenixen am nahen Stausee. In Trausnitz sind eben keine Wege weit - weder ins Mittelalter noch in die Umgebung.

Buchen Sie jetzt Ihren Aufenthalt unter

[www.trausnitz.jugendherberge.de](http://www.trausnitz.jugendherberge.de) oder 09655 92 150

Für die Übernachtung in den Jugendherbergen benötigen Sie eine gültige DJH-Mitgliedschaft.

Wir freuen uns auf Sie!

Gemeinschaft erleben  
jugendherberge.de 





G1044

### Affe und Oine – Geschichtn rund um an Egidiberg

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Der Egidiberg westlich von Schwandorf lockt Wanderer nicht nur wegen seiner fantastischen Aussicht auf die Große Kreisstadt und bei gutem Wetter sogar bis in den Bayerischen Wald, sondern ist auch aufgrund seiner Rolle in der Geschichte ein eindrucksvolles Ausflugsziel. Auf der Tour entlang des Karlheinz-Bink-Weges wartet auf die Teilnehmer jedoch nicht nur der geschichtsträchtige Berg, sondern auch beeindruckende Felsen, schattige Waldwege und ein schöner Blick auf den Stadtteil Ettmannsdorf mit dem Haus des guten Hirten oder dem Hammerschloss. Auf idyllischen Pfaden entlang der Naab führt die 6 km lange Wanderung anschließend zurück nach Schwandorf.

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf. Weitere Termine, Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

So, 21.04.24, 14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

7,- € | ermäßigt 5,- €

G1045

### Der Berg ruft – Führung durch das Marienmünster auf dem Kreuzberg

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Besuchen Sie die einzigartige Kreuzbergkirche, die 1679 als Wallfahrtskirche zu Ehren „Unserer Lieben Frau vom Kreuzberg“ eingeweiht und im 2. Weltkrieg vollkommen zerstört wurde. Nur das Gnadenbild, das heute über dem Hochaltar seinen Platz hat,

ist unversehrt erhalten geblieben. Die Kirche wurde ab 1949 wiederaufgebaut und gilt heute mit ihrem imposanten Hochaltar überregional als architektonische Besonderheit.

Weitere Kirchenführungen finden statt am: 26.05.; 16.06.; 21.07.; 25.08.2024

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

So, 28.04.24, 16.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Hauptportal Kreuzbergkirche

7,- € | ermäßigt 5,- €

G1046

### Tatort Schwandorf: Henker, Gauner, Besenstiel

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Werfen Sie einen Blick hinter die schöne Kulisse von Schwandorf und erfahren Sie Wissenswertes über kleinere Gaunereien, lustige Kuriositäten, aber auch über schaurigen Geschichten aus der „guten alten Zeit“. Die Mitglieder der Theaterbühne Schwandorf hauchen der Führung, die auf der Basis von alten Polizeiberichten erstellt wurde, neues Leben ein und nehmen Sie mit auf eine Reise zurück bis ins mittelalterliche Schwandorf. Dabei machen Sie auch einen Abstecher in die historischen Felsenkeller, in denen eine Bierverkostung auf Sie wartet.

Weitere Führung am 25.05.24

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

So, 28.04.24, 17.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

22,- €

G1047

### Über sieben Brücken kannst geh'n

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Angeführt von fachkundigen Gästeführern der Stadt Schwandorf folgen die Teilnehmer dem idyllischen Sieben-Brücken-Weg entlang der Naab und erfahren hierbei unter anderem von der historischen Bedeutung des Flusses für die Stadt und das Umland. Auf der Tour passiert die Gruppe die beiden Ortsteile Krondorf und Fronberg und damit auch historische Orte, wie beispielsweise das Schloss Fronberg, das Oberpfälzer Künstlerhaus oder auch das Eisenwerk, zu denen es zahlreiche Geschichten und Anekdoten zu erzählen gibt.

Auf dem Rückweg nach Schwandorf wandert die Gruppe dann auf einem Teilstück des neuen Türmerhaus-Rundweges welcher über den Holzberg wieder in das Zentrum zurückführt. Ein Highlight der Tour ist dabei der Aussichtspunkt Schwammerling, der den Wanderern einen einzigartigen Blick auf Schwandorf bietet.

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf. Weitere Termine, Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

Mi, 01.05.24, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

7,- € | ermäßigt 5,- €

### Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher!

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

# GESELLSCHAFT

## Führungen

### EUropaTour Bayern 2024 am 09.04.2024 in Schwandorf

Am 09.06.2024 werden in Deutschland die Abgeordneten zum Europäischen Parlament gewählt.

Um die Öffentlichkeit über die Europäische Union und die Bedeutung der Europawahl zu informieren, geht vom 08. April bis 02. Juni 2024 die „EUropaTour Bayern 2024“ auf Tour.

Die Tour macht in insgesamt 43 Kommunen in allen Regierungsbezirken Bayerns für jeweils einen Tag Station und kommt am 09.04.2024 auch auf den Schwandorfer Marktplatz.

Unter dem Slogan „Wähle Deine Zukunft“ bietet die Tour ein umfangreiches Programm zum Mitmachen, Lernen und Erleben rund um die Europäische Union für Jung und Alt – z.B. ein Lern- und Diskussionsparcours, Workshops, Bürgerforen, Planspiele, das Multimedia-Format „Dokulive“, eine Fotobox, Live-Podcasts, Gewinnspiele, ein Video-Tagebuch sowie ein Kinderprogramm.

Veranstalter ist die Bayerische Staatskanzlei, Kooperationspartner sind u.a. die Landeszentrale für politische Bildungsarbeit, das Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments in München und die Vertretung der Europäischen Kommission in München.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

G1048

### Stadtführung auf den Spuren des Schwandorfer Künstlers Peter Mayer

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Wer mit offenen Augen durch Schwandorf geht, hat sicher schon einmal den Drachen an der Naab, das Glockenspiel am Marktplatz oder den Reiter am Adolf-Kolping-Platz gesehen. Nur wenige wissen allerdings, dass all diese Kunstwerke der Phantasie von Peter Mayer stammen. Der Künstler wurde 1938 in eine Schwandorfer Bäckersfamilie geboren und erlangte durch seine Skulpturen und Kunstwerken internationale Anerkennung.

Die Stadtführung auf den Spuren des Schwandorfer Künstlers Peter Mayer und Schwandorfer Literaten beschäftigt sich in erster Linie mit den Kunstwerken, die im öffentlichen Raum Schwandorfs zu sehen sind, aber auch mit der Stadtgeschichte der Großen Kreisstadt. Auf unterhaltsame Weise stellen die Gästeführer die einzelnen Kunstwerke vor und erklären die Intention des Künstlers dahinter. Untermalt wird die Führung von Zitaten verschiedener Schwandorfer Literaten wie z.B. Eugen Oker oder Pepp Ehbauer.

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf. Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

So, 05.05.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

7,- € | ermäßigt 5,- €

**Fehlt noch etwas?  
Interessiert Sie etwas anderes?**

Sprechen Sie mit Ihrer Volkshochschule – wir nehmen Ihre Anregungen gerne auf!

### Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher!

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

G1049

### Das Bahnhofsviertel – zwischen Banken, Kirchen und Abstellgleisen

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Fluch und Segen für Schwandorf – so könnte man den Bahnhof rückblickend beschreiben. Bei dieser unterhaltsamen und informativen Führung erfahren Sie jedoch nicht nur einige interessante Fakten zu einem der wichtigsten Regionalverkehrsknoten der Oberpfalz, sondern auch wie sich das umliegende Viertel in den über 160 Jahren seit der Eröffnung des Bahnhofs entwickelt und verändert hat. Auf Ihrem Streifzug durch das lebendige Viertel erfahren Sie beispielsweise auch warum so mancher Papst schon einen Rosenkranz aus Schwandorf in den Händen hielt, wo das ehemalige Magdalenenkloster stand und welche Bedeutung so manche Kunstskulptur am Wegesrand hat. Zudem erwarten Sie einige amüsante Anekdoten aus den ehemaligen Gaststätten, wie dem Bayerischen Hof, dem Bahnhofshotel oder auch der gerüchtemwobenen „Gelnickschussbar“.

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf. Weitere Termine, Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

# GESELLSCHAFT

## Führungen

Do, 09.05.24, 16.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Erlöserkirche, Bahnhofstraße

Eintritt frei

G1050

### Bier – Das fünfte Element ... von Bierpanschern, Bierkiesern und Raufbolden

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Die Große Kreisstadt Schwandorf ist fest mit dem Thema „Bier und Brauwesen“ verknüpft. So wurden beispielsweise vor über 500 Jahren die ersten Felsenkeller in den Schwandorfer Holz- und Weinberg geschlagen, um dort Bier zu lagern und gären zu lassen.

Neben dem Rundgang durch die historische Altstadt führen Sie unsere Gästeführer auch durch einen Teilbereich des Felsenkeller-Labyrinths und berichten von den Schwandorfer Kommun-Brauern, vom Bier als Grundnahrungsmittel und der Wirtshauskultur in Schwandorf. Die teils unterhaltssamen, teils tiefgründigen Schauspieleinlagen, die entlang Ihrer Tour immer wieder auf Sie warten, lassen Geschichte lebendig werden.

Natürlich darf bei diesem Thema auch eine Bierverkostung nicht fehlen! Werden Sie selbst zum Bierkieser und vergewissern Sie sich von der hervorragenden Qualität des Schwandorfer Bieres.

Weitere Führung am 31.05.24

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

Fr, 17.05.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1  
22,- €

# FELSENKELLER

## Führungen



Historische  
Felsenkeller  
Schwandorf

## FELSENKELLERFÜHRUNGEN JANUAR BIS AUGUST 2024



### EINZELFÜHRUNGEN

#### JANUAR

mittwochs 03.01.2024 um 14 Uhr  
sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
06.01., 14.01., 28.01.2024 um 16:00 Uhr

#### FEBRUAR

freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
11.02., 25.02.2024 um 16:00 Uhr

#### MÄRZ

mittwochs 18:00 Uhr  
freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung: 10.03., 24.03.;  
31.03.2024 um 16:00 Uhr

#### APRIL

mittwochs 18:00 Uhr  
freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
01.04., 14.04., 28.04.2024 um 16:00 Uhr

#### MAI

mittwochs 18:00 Uhr  
freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
01.05., 09.05., 12.05., 19.05., 20.05.;  
30.05.2024 um 16:00 Uhr

#### JUNI

mittwochs 18:00 Uhr  
freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
02.06.; 16.06.; 30.06.2024 um 16:00 Uhr

#### JULI

bis 14.07.2024  
mittwochs 18:00 Uhr  
freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
14.07.2024 um 16:00 Uhr

ab 15.07.2024  
montags, donnerstags, samstags,  
sonntags 16:00 Uhr  
dienstags 14:00 Uhr  
mittwochs und freitags 10:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
28.07.2024 um 16 Uhr

#### AUGUST:

montags, donnerstags, samstags und  
sonntags 16:00 Uhr  
dienstags 14:00 Uhr  
mittwochs und freitags 10:00 Uhr

Stadtmaus-Erlebnisführung:  
11.08.; 15.08.; 25.08.2024 um 16:00 Uhr

#### Preise

Führungen für Einzelteilnehmer  
€ 7,00 Erwachsene, € 5,00 Ermäßigt

Stadtmaus-Erlebnisführung  
€ 13,00 Erwachsene, € 8,00 Ermäßigt

Für alle Führungen gilt: Telefonische Voranmeldung unter 09431 45-550!  
Festes Schuhwerk und warme Jacke/Weste werden empfohlen. Treffpunkt:  
Tourismusbüro, Kirchengasse 1 – Internet: [www.felsenkeller-labyrinth.de](http://www.felsenkeller-labyrinth.de)





---

# GESELLSCHAFT

## Führungen / Weitere Kurse

---

G1051

### **Frische Fische fischt... – Historisches und Kulinarisches rund um den Fisch**

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Diese Führung begeistert nicht nur Fischliebhaber! Bei „Frische Fische fischt...“ werden die Teilnehmer über die Geschichte der Stadt, v.a. aber über die Fischerei auf der Naab informiert. Kompetente Gästeführer nehmen Sie mit auf eine Reise bis ins Mittelalter und berichten Ihnen von den Fischkästen in der Naab und warum es in Schwandorf ein wichtiges Fischmeisteramt gab. Ein besonderes Erlebnis wird die Führung durch die Schauspielszenen der Theaterbühne Schwandorf. Bei Ihrem Stadtrundgang treffen Sie auf historische Personen, die Ihnen „aus erster Hand“ vom Fischereiwesen der damaligen Zeit erzählen. Als besonderes Schmankerl werden Sie bei dieser Führung mit Fischgerichten aus heimischen Gewässern im „Gasthof Baier“ und im „Café Grosser“ verwöhnt.

**Veranstaltung des Tourismusbüros  
der Stadt Schwandorf. Weitere  
Informationen und Anmeldung unter  
Tel. 09431-45 550.**

Fr, 07.06.24, 17.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

30,- €

G1052

### **Schwandorf bei Nacht**

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Erkunden Sie die Große Kreisstadt Schwandorf bei einem abendlichen Stadtrundgang mal in einem anderen Licht! Erleben Sie,

wie sich die Atmosphäre mit der Dämmerung verändert und wie Schwandorf in einem anderen Licht erstrahlt. Höhepunkt dieser abendlichen Führung ist der Aufstieg auf den Blasturm, von dem man einen grandiosen Blick über die Stadt hat. Unsere Gästeführer laden Sie an dieser Stelle auch zu einem kleinen Umtrunk ein, sodass Sie mit einem guten Gläschen Türmertrunk den Abend ausklingen lassen können. Bei der Führung im Juni erleben Sie das Abschlussfeuerwerk des Volksfestes von einem exklusiven Logenplatz aus.

### **Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf.**

Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 09431-45 550.

So, 09.06.24, 20.30 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

7,- € | ermäßigt 5,- €

G1053

### **Genussführung: Knödel, Kunz & Kirche**

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Konrad Max Kunz, am 29. April 1812 in Schwandorf geboren, komponierte vor über 160 Jahren die Melodie zu „Bayerns größtem Hit“ – die Bayernhymne. Eigentlich wollte Kunz ursprünglich katholischer Priester werden. Die thematische Stadtführung beleuchtet deshalb nicht nur seine Jugendjahre in Schwandorf, sondern auch seine Verbindungen zu Religion und Kirche, die er zeitlebens hatte.

Aber auch die Musik nahm einen breiten Raum in seinem Leben ein. Er brachte es bis zum Chordirektor am königlichen Hof- und Nationaltheater in München und war einer der bedeutendsten Vertreter der Chor- und Sängerbewegung des 19. Jahrhunderts. Sei-

ne Lieder und Zwiefache wurden regelmäßig auf Festen zum Tanz gespielt und so wird diese Tradition auch in der Führung mit einer zünftigen Einlage des HTV Stamm in Ehren gehalten.

**Veranstaltung des Tourismusbüros  
der Stadt Schwandorf, weitere  
Informationen und Anmeldung unter  
Tel. 09431/45 550.**

Veranstaltung im Rahmen des „Zwiefachentags“.

Ohne Verpflegung, Teilnahme ohne Gebühr

Sa, 15.06.24, 11.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

Eintritt frei

G1054

### **Ausbildungskurs für Hundebesitzer**

*Karl-Heinz Kagerer*

Informationen vom Fachmann über Aufzucht, Krankheiten, Impfungen, richtige Ernährung und vor allem das „Know-how“, Ihren Vierbeiner zu einem folgsamen Hund auszubilden, erhalten Sie in diesem Kurs. Sie erfahren, wie Sie am besten die Kommandosprache („Sitz“, „Platz“ etc.) anwenden und wie Sie die notwendige Leinenführigkeit erzielen. Sie trainieren mit Ihrem Hund all die Situationen, die auch im Alltag vorkommen (z.B. Verhalten im Straßenverkehr, bei Begegnungen mit Kindern) und haben nach dem Kurs sicher noch mehr Freude an Ihrem vierbeinigen Begleiter. Für Hunde aller Rassen, Mindestalter des Hundes: 1/2 Jahr; Welpenstunden ab der 8. Lebenswoche.

Treffpunkt am 02.03.24 um 13.00 Uhr am Volksfestplatz Schwandorf. Weitere Terminvereinbarung beim ersten Treffen!



5 x Samstag | 02.03.24 bis 30.03.24

14.00 - 16.00 Uhr

Übungsgelände Pittersberg

8 bis max. 15 Teilnehmende

35,- € | ermäßigt 25,- €

**G1055**

### Ausbildungskurs für Hundebesitzer

*Karl-Heinz Kagerer*

Beschreibung s. G1054

Treffpunkt am 06.04.24 um 13.00 Uhr am Volksfestplatz Schwandorf. Weitere Terminvereinbarung beim ersten Treffen!

5 x Samstag | 06.04.24 bis 04.05.24

14.00 - 16.00 Uhr

Übungsgelände Pittersberg

8 bis max. 15 Teilnehmende

35,- € | ermäßigt 25,- €

**G1056**

### Motorsägekurs für Brennholzselderwerber

*Martin Lehmeier, Forstwirtschaftsmeister*

Wer im Wald Brennholz selbst machen will, muss mit einem „Motorsägenführerschein“ nachweisen, dass er die Motorsäge beherrscht und alle Sicherheitsvorschriften kennt. Angeleitet von Forstwirtschaftsmeister Martin Lehmeier und Kollegen erlernen die Teilnehmer\*innen in diesem Kurs den sicheren und sachkundigen Umgang mit Kettensäge und Holz.

Am Freitag findet der theoretische Teil mit Unfallverhütung und Fällschnitt in der vhs-

Geschäftsstelle statt. Der praktische Teil wird am Samstag in einem Waldstück in der Umgebung von Teublitz durchgeführt. Dieser beinhaltet die Baumfällung mit verschiedenen Fällschnitten, die Wartung und Pflege der Motorsäge sowie die Instandsetzung der Motorsägenkette. Abschließend erhalten Sie die entsprechende Teilnahmebescheinigung. Diesen Zwei-Tages-Kurs zur Erlangung des „Motorsägenführerscheins“ bietet die vhs Schwandorf in Zusammenarbeit mit dem Forstbetrieb Oberes Vilstal GmbH.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Mindestalter von 18 Jahren sowie das Vorhandensein einer vollständigen Schutzkleidung (Schnittschutzhose und Schnittschutzschuhe, Handschuhe) einschl. Helm (mit Gehör- und Gesichtsschutz), Mund-Nasen-Schutz und eigener Motorsäge. Für den theoretischen Teil am Freitag bitte nur Schreibzeug mitbringen!

Der Praxisteil findet Outdoor statt, Örtlichkeit wird im Kurs bekannt gegeben.

Fr, 26.04.24, 15.00 - 21.00 Uhr

Sa, 27.04.24, 08.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 203

8 bis max. 10 Teilnehmende

160,- €

**G1057**

### Umweltseminar Kiefersfelden

*Franz Kaiser*

**Mo, 24.06.24:** bis 14.00 Uhr Anreise Kiefersfelden (Hotel zur Post), Vortrag Hagelabwehr durch Silberjodid, Kieferer Energieweg (Teilstrecke), Innfähre (grenzüberschreitend), Ökopark Unterkiefer mit Patenbaum Umweltseminar 2011

**Di, 25.06.24:** Besichtigung und Betriebsführung Schafwollspinnerei Litzldorf, Exkursion zum Naturspeichersee und der Pumpstation, Vortrag: Die Zukunft unserer Skigegebiete, Exkursion zu den Tatzelwurm Wasserfällen

**Mi, 26.06.24:** Holztechnisches Museum Rosenheim mit exklusiver Vorführung 3-D-Drucker für Holzbaustoffe, Inn-Museum nebst Freigelände, Führung u.a. zum Thema Schifffahrt auf dem Inn, Exkursion zu den Skulpturen im Mangfallpark

**Do, 27.06.24:** Besichtigung Feuerwehrhaus der FFW Kiefersfelden (Bj. 2023) mit Pilotprojekt automatische Drohnenaufklärung, Vortrag über neueste Techniken zur Brandbekämpfung (bspw. E-Autos), Vortrag „Verhalten in schwierigen und bedrohlichen Situationen: Thema Zivilcourage“ (Polizeiberatung Rosenheim), ab 14.00 Uhr Abreise

Alle Exkursionen finden zu Fuß statt, bitte auf geeignetes Schuhwerk und wetter feste Kleidung achten.

Leistungen: Drei Übernachtungen mit HP, Eintritte, Exkursionen und Vorträge wie beschreiben.

Einzelzimmer ohne Aufpreis, auf 10 Stück limitiert (Vergabe nach Eingang der Reservierungen).

Ab sofort verbindliche Anmeldung mit Anzahlung von 50% des Reisepreises, Restzahlung bis 05.04.2023 (Anmeldeschluss!), Stornogebühr bis 17.04.24 iHv 160,- €, danach der volle Preis.

Reiserücktrittsversicherung evtl. empfehlenswert!

4 x Montag | 24.06.24 bis 27.06.24

14.00 - 14.00 Uhr

Kiefersfelden

15 bis max. 20 Teilnehmende

300,- €

# BERUF UND KARRIERE



FACHBEREICHSLEITUNG  
Sabrina Reiner, M.A.  
Telefon: 09431 45-520

- 27 Prüfungsvorbereitung
- 28 Selbstmanagement & Arbeitsorganisation
- 32 Kommunikation & soziale Kompetenz
- 35 Bewerbungstraining & berufliche Orientierung
- 36 Social Media Marketing
- 37 Wirtschaftswissen (XpertBusiness)
- 41 Grundlagen EDV & Windows
- 42 Office-Anwendungen
- 44 Digitale Kollaborationstools
- 44 Grundlagen Internet
- 46 Spezialwissen Internet
- 47 Grundlagen Smartphone & Tablet





G2001

### Auswahlverfahren in der zweiten Qualifikationsebene: Prüfungsvorbereitung

Peter Habermeier, Verwaltungsfachwirt (BVS)

Vorbereitung auf das Auswahlverfahren für den Ausbildungsbeginn 2025 in der zweiten Qualifikationsebene (früher mittlerer Dienst). In der kompakten und intensiven Prüfungsvorbereitung werden Aufgaben der vergangenen Jahre durchgearbeitet und die Lösungen besprochen. Der Kurs versteht sich insgesamt als gezielte Unterstützung der eigenen Vorbereitung. Die Teilnehmenden sollten neben dem Kurs entsprechend Zeit für Hausaufgaben und Übungen einplanen. Der Kurs kann nicht schulischen Unterrichtsstoff nachholen oder grundlegendes Allgemeinwissen in Geschichte, Politik, Sozialkunde usw. vermitteln. Die eigene kontinuierliche Information über Tageszeitung, Rundfunk, Fernsehen, Internet ist aber eine gute Voraussetzung, um bezüglich der gefragten Themen auf dem Laufenden zu sein.

Die Anmeldung zur Prüfung bei der Bayerischen Staatskanzlei, Geschäftsstelle des Landespersonalaussschusses (Termine und Infos unter [www.lpa.bayern.de](http://www.lpa.bayern.de)) muss selbstständig erfolgen.

Bitte mitbringen: Buch „Gezielt vorbereitet“ mit den Aufgaben und Lösungen der vergangenen zwei Jahre, Verfasser: Ambros, Grupp-Robl, Jirschik, Robl (Verlag E. Vögel; [www.verlag-voegel.de](http://www.verlag-voegel.de)).

Kursgebühr inkl. sonstiger Schulungsunterlagen

5 x Mittwoch | 24.04.24 bis 12.06.24

18.30 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

6 bis max. 10 Teilnehmende

68,- € | ermäßigt 49,- €

H2001

### Auswahlverfahren in der dritten Qualifikationsebene: Prüfungsvorbereitung

Peter Habermeier, Verwaltungsfachwirt (BVS)

Vorbereitung auf das Auswahlverfahren für den Ausbildungsbeginn 2025 in der dritten Qualifikationsebene (früher gehobener Dienst).

Kursbeschreibung siehe G2001

5 x Montag / Mittwoch | 16.09. | 18.09. | 23.09. | 25.09. | 30.09.24

18.30 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

6 bis max. 10 Teilnehmende

68,- € | ermäßigt 49,- €

G2002

### Prüfungsvorbereitung Mathematik für den Mittelschulabschluss

Alexander Friedl

Für Schüler\*innen der Mittelschule

Der Kurs bietet eine gezielte und intensive Vorbereitung auf die Mathematikprüfung für den Mittelschulabschluss. Die genauen Themengebiete werden nach Bedarf der Teilnehmenden festgelegt. Individuelle Fragen und Probleme werden durch die Kursleitung beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Block, Taschenrechner.

Bitte beachten: Kein Kurs am 01.05.24 und in den Pfingstferien!

5 x Mittwoch | 17.04.24 bis 12.06.24

15.00 - 16.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

7 bis max. 15 Teilnehmende

47,- €

G2003

### Umgang mit Prüfungsangst

Peter Habermeier, Verwaltungsfachwirt (BVS)

Ob Abiturprüfung, Führerschein, Klausur, Einstellungstest oder Referat - es gibt Situationen, in denen man besonders nervös und aufgeregt ist. Aber warum ist das so? Wie kann man seine Prüfungsangst eindämmen und welche Möglichkeiten hat man, sich ohne Angst sowohl auf Prüfungen vorzubereiten als auch diese erfolgreich zu meistern? Im Kurs zeigt der Dozent anhand praktischer Beispiele, wie ein „Black-out“ vermieden werden kann.

2 x Mittwoch | 10.04.24 bis 17.04.24

18.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

7 bis max. 10 Teilnehmende

18,- € | ermäßigt 13,- €

Peter Habermeier

Ich arbeite seit über 35 Jahren in der öffentlichen Verwaltung und habe in dieser Zeit alle Abteilungen durchlaufen. Weiter war ich als Dozent für das Reisekostenrecht bei der Bundeswehrverwaltung tätig.





# BERUF UND KARRIERE

## Selbstmanagement & Arbeitsorganisation

**Folgende vhs-Kursräume sind barrierefrei:**

**In der vhs Schwandorf**  
Räume 204 und 205, 2. Stock

**Im Gymnasium Schwandorf**  
Räume I.1, I.2, I.3, I.4, EG

**Hier sind alle Räume barrierefrei:**  
Stadtbibliothek Schwandorf  
Stadtmuseum Schwandorf  
Jugendtreff Schwandorf  
Stadtarchiv Schwandorf  
MGH Wackersdorf



erkennen? Fühlen Sie sich häufig für die Probleme anderer zuständig? Wünschen Sie sich mehr Selbstvertrauen? - Einfach mal „nein“ sagen und bei sich selbst bleiben können! Schön wär's - doch wie gelingt das? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Selbstwert stärken, selbstbewusst und überzeugend auftreten sowie eigene Bedürfnisse besser erkennen und äußern können. Am Ende des Seminars hat jede Frau eine klare Vorstellung davon, wie sie ihr Leben - besonders im Beruf - selbstwirksam beeinflussen kann.

2 x Dienstag | 07.05.24 bis 14.05.24

18.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

6 bis max. 10 Teilnehmende

56,- € | ermäßigt 39,- €

**G2005**



### Online: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

*Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler*

Mit Durchführungsgarantie

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken?

Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen

Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Mi, 26.06.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 16 Teilnehmende

58,- €



**G2006**

### Online: Mindmapping

Mit Durchführungsgarantie

Mindmaps - oder zu Deutsch „Gedankenkarten“ - basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelnotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, werden durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen gesammelt, ausgeformt und schließlich geteilt. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über diese Kreativitätstechnik und wie sie damit die eigenen Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Di, 12.03.24, 09.00 - 10.00 Uhr

Onlinekurs

22,- €

**Andrea Nitzsche**

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Trainerin für Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeit und systemischer Coach (ECA).

Seit vielen Jahren ist sie begeistert in der Fort- und Weiterbildung tätig zu Themen der Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung.



**G2004**

### Selbstbewusst durchs Leben

*Andrea Nitzsche, Trainerin für Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeit, Coach (ECA)*

Für Frauen, die „Verstärkung“ brauchen

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, im richtigen Moment selbstsicher da zu stehen, Ihre Interessen klar zu äußern, im Beruf und Alltag rechtzeitig die eigenen Grenzen zu



G2007



### Online: Selbst- und Teammanagement

Selbst- und Teammanagement lassen sich „im Business“ nicht immer scharf trennen. Einerseits ist die Kompetenz, die eigene Entwicklung ohne Einfluss äußerer Faktoren zu gestalten, gemeint, andererseits diejenige zur Organisation, Koordination sowie schließlich auch Motivation von Teams. Beide Ansätze sind in ihrem Wesenskern auf eine „nachhaltige“ Steigerung der Arbeitseffizienz ausgerichtet. Im Kurs werden Zieldefinitionen nach dem SMART-Prinzip, Strukturierung und Festlegung von Prioritäten, aktive Arbeit, Pufferzeiten und soziale Aktivitäten behandelt. Auch die sogenannte Pareto-Methode und Eisenhower-Matrix in der Praxis sowie die Umfeldanalyse werden thematisiert.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 08.02.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

19,- €

G2008



### Online: High Performance Teams in Unternehmen

Teambuilding als Grundlage eines erfolgreichen „Teamworking“ stellt sich als wesentlicher Faktor für die Produktivitätssteigerung in Unternehmen dar. „Arbeiten im Team“ bedeutet nicht etwa „Toll, ein anderer macht's!“, sondern „Together Everyone Achieves More“ (zu Deutsch „Zusammen erreicht jeder mehr!“). Für High Performance Teams sind unterschiedliche Aspekte von Bedeutung. Im Kurs werden entspre-

chende Faktoren einer professionellen Teambuilding und -arbeit sowie die Standortanalyse und Zielorientierung behandelt. Weiterhin werden sogenannte „Roadmaps“ (der Weg führt zum Ziel bzw. zu Meilensteinen) und der „Pulse Check“ (Zufriedenheit der Teammitglieder) thematisiert. Einschlägige Checklisten zur Teambuilding runden die Veranstaltung ab.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Di, 06.02.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

19,- €

#### Bis zu 500 Euro vom Staat mit dem Prämiegutschein

Einen sog. Prämiegutschein für Ihre individuelle berufliche Weiterbildung können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehr\*innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können einen Prämiegutschein bekommen.

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal 500 €. Sie können den Prämiegutschein einmal jährlich unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch z.B. bei der vhs im Städtedreieck erhalten.

Anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung beim gewählten Bildungsträger abgeben.

Wichtig: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Ausführliche Informationen:  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

G2009



### Online: Teambuilding und -entwicklung

Mit Durchführungsgarantie

Teambuilding bezieht sich auf denjenigen Prozess, bei dem einzelne Mitarbeiter\*innen zu einem Team zusammengeführt werden, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Teamentwicklung dagegen beschreibt jenen Prozess, bei dem ein bestehendes Team verbessert und gestärkt wird, um die Zusammenarbeit und Kommunikation der Teammitglieder zu optimieren und die Effektivität sowie Effizienz des Teams zu steigern. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr darüber, wie die Zusammenarbeit und Kommunikation im Team verbessert werden kann sowie gemeinsame Werte etabliert werden können. Auch Strategien zur Konfliktlösung werden thematisiert.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 06.06.24, 09.00 - 10.00 Uhr

Onlinekurs

22,- €

„Storno“ klingt unangenehm und ist es auch – für Sie wie für uns.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei Stornierungen, die uns nicht mindestens 7 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn zugegangen sind, die volle Kursgebühr berechnen müssen.

Sie erleichtern uns die Kursorganisation, wenn Sie sich frühzeitig anmelden und – im Falle des Falles – frühzeitig stornieren.

G2010



### Online: Kanban – Taskboards im Teamworking

Mit Durchführungsgarantie

Der Begriff „Kanban“ stammt aus dem Japanischen und bedeutet unter anderem „Karte“. Der Ansatz selbst entstand im Rahmen der Optimierung von Produktionsprozessen im Unternehmen TOYOTA. Er folgt dem Pull-Prinzip und ist an einem WIP Limit (WIP für Work in Progress bzw. Process) ausgerichtet. Kanban zielt auf ein konsequentes Organisieren bzw. Priorisieren anstehender, in Bearbeitung befindlicher sowie beendeter Aufgaben bzw. Tasks ab. Es dient der Steuerung von Projekten, besonders Engpässe können mit ihm erkannt und beseitigt werden. Es führt damit zu einer höheren Effizienz der Arbeit bzw. von Arbeitsabläufen und folgerichtig zu einer entsprechenden Qualitätssteigerung. Im Teamworking ist Kanban leicht integrierbar. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr zum Ansatz des Kanban und wie damit die Arbeitseffizienz gesteigert werden kann.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 13.06.24, 09.00 – 10.00 Uhr

Onlinekurs

22,- €

G2011



### Online: Agiles Projektmanagement mit Scrum

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methodensets bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung an tatsächlich gegebene Bedin-

gungen ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich als entscheidender Faktor für den Erfolg des Ansatzes dar. Insbesondere das Rahmenwerk Scrum basiert auf einer „schnellen“ Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints oder Backlogs. Im Kurs werden Rollen, Ereignisse und Artefakte sowie Szenarien zur Initiierung, Planung und Durchführung von Scrum mit Kanban behandelt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Freitag | 08.03.24 bis 15.03.24

10.30 – 12.00 Uhr

Onlinekurs

57,- €

G2012



### Online: Design Thinking – Steuerung der digitalen Transformation

Mit Durchführungsgarantie

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern – „Fail early and often!“ – bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Frameworks sind. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Methoden des Design Thinking und wie damit Prozesse konsequent optimiert werden können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Di, 11.06.24, 09.00 – 10.00 Uhr

Onlinekurs

22,- €

G2013



### Online: Lean Office – Das produktive und „schlanke“ Büro

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Das (Digital) Lean Office zeichnet sich durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente –, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren und begründet damit „Nachhaltigkeit“. Im Kurs werden konkrete Anwendungsbereiche des Lean Office im Büroalltag thematisiert und Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten im Detail analysiert. Tipps zur Überarbeitung „falscher“ Prozesse runden den Kurs ab.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Di, 20.02.24, 10.30 – 12.00 Uhr

Onlinekurs

19,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.



G2014



### Online: Agiles Prozessmanagement

Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer „BANI-Welt“ müssen sich Unternehmen enormen Herausforderungen stellen. Eben volatile und zudem „brüchige“ Verhältnisse sind es, die ein hohes Maß an Unsicherheit, das wiederum sehr häufig innovationshemmend wirkt, befördern. Ein agiles Prozessmanagement – mit seinem Anspruch einer kontinuierlichen Verbesserung – trägt dazu bei, „Leistungssprünge“ zu bewirken, ohne dabei gesicherte Strukturen zu verwerfen. Im Kurs wird agiles Prozessmanagement zur kontinuierlichen Verbesserung thematisiert und anhand transparenter Beispiele aus den Bereichen Verwaltung und Service verbildlicht.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Donnerstag / Freitag | 11.07. | 12.07.24

10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

38,- €

G2015



### Online: KAIZEN – Prozessoptimierung und Innovationssteuerung

Mit Durchführungsgarantie

Als ursprünglich japanische Geschäftsphilosophie ist KAIZEN branchenunabhängig auf eine ständige Verbesserung von Prozessen ausgerichtet. Prinzipiell dient dieser Ansatz einer Steigerung der Arbeitsproduktivität und -effizienz, einer Erhöhung der Qualität

von Produkten und Dienstleistungen sowie insbesondere einer vermehrten Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden. KAIZEN bewirkt eine transparentere Zusammenarbeit sowie einen nachhaltigeren Austausch von Ideen zwischen Mitarbeiter\*innen sowie Führungskräften. Schließlich dient KAIZEN einer Innovationssteuerung, die auf schrittweise Optimierungen und folglich auf ein nachhaltigeres Wachstum bzw. wettbewerbsfähigere Unternehmen abzielt. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr zum Ansatz des KAIZEN als kontinuierlichen Verbesserungsprozess.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 11.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr

Onlinekurs

22,- €

G2016

### Rhetorik – Frei und sicher reden

*Karin Wildfeuer, M.A., Kommunikations-trainerin*

Rhetorik kann auch Spaß machen – das ist die Hauptintention dieses Seminars, in dem durch viele Übungen das Sprechen vor und mit anderen trainiert und verbessert werden soll. Dabei ist es nicht relevant, ob Sie bereits an Kommunikationsseminaren teilgenommen haben oder nicht, die Bereitschaft zum lebendigen Feedbackgeben und -nehmen ist ausschlaggebend für den persönlichen Erfolg. Dieses Seminar unterstützt Sie darin, Ihre individuellen Stärken gezielt herauszuarbeiten und mögliche Schwächen abzubauen, auf dass Sie zu Wort kommen!

Folgende Inhalte werden schwerpunktmäßig behandelt:

- Verständliche Weitergabe von Informationen
- Bewusste verbale und nonverbale Kommunikation
- Fremdbild und Eigenwahrnehmung
- Atem- und Sprechtechnik
- Stimmwirkung und Sicherheit im stimmlichen Ausdruck
- Umgang mit Lampenfieber und Stress
- Training vor der Kamera (wenn gewünscht) und den Seminarkollegen inkl. Feedback

Dieses Seminar ist auch geeignet für Schüler\*innen höherer Klassen zur Vorbereitung auf Referate und Prüfungen.

2 x Samstag | 02.03. | 16.03.24

10.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

115,- € | ermäßigt 81,- €

### Basiswissen Deutsch

Bei vielen Erwachsenen haben unterschiedliche Ursachen dazu geführt, dass sie nicht oder nur unzureichend lesen und/oder schreiben können. Nicht lesen und schreiben zu können, stellt Menschen in einer Welt der Medien und „Schriftflut“ vor zahlreiche Probleme, schließt sie von vielen Aktivitäten aus und verhindert die aktive Teilhabe am öffentlichen Leben. Wir möchten Ihnen helfen, eventuelle Defizite, die Sie im privaten wie im beruflichen Alltag behindern, zu verringern oder zu beheben. Bitte beachten Sie dazu Kurs G3054, S. 64 bzw. machen Sie Personen, für die dieses Angebot evtl. interessant sein könnte, darauf aufmerksam!



G2017

### Verständlich sprechen – Die Grundlage für funktionierende Kommunikation

*Christina Riebl, M. A., Sprecherzieherin, Coach (DVNLP), systemische Beraterin*

„Da habe ich nur Bahnhof verstanden.“ – „Ich glaube, wir haben komplett aneinander vorbeigeredet.“ – „Jetzt hab ich’s ihm erklärt, aber er hat wieder alles falsch gemacht.“ Kennen Sie solche Situationen? Dann sollten Sie wissen, dass Missverständnisse leider eher die Regel als die Ausnahme sind. Die Gründe dafür sind sehr vielschichtig, aber ein zentraler Punkt dabei ist Verständlichkeit auf Seiten des Sprechenden. Doch gut verständlich zu sprechen ist gar nicht so einfach. Mit den zwei wichtigsten Voraussetzungen dafür werden wir uns jeweils an einem Abend beschäftigen, nämlich:

- Verständliche Sprache – Was sage ich mit welchen Worten?
- Verständliches Sprechen – Wie bringe ich den Inhalt an den Mann oder die Frau?

Durch viele praktische Übungen zum theoretischen Hintergrund werden Sie in der Lage sein sowohl im Beruf als auch im Privatleben mit Ihren Mitmenschen verständlicher und damit erfolgreicher zu kommunizieren.

Willkommen im Kurs sind auch Sprecher\*innen mit Deutsch als Zweitsprache ab der Niveaustufe C1.

2 x Montag | 08.04.24 bis 15.04.24

18.00 – 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

6 bis max. 10 Teilnehmende

52,- € | ermäßigt 37,- €

G2018

### Grundlagen der Kommunikation

*Rudolf Reill*

Kennen Sie die beiden wichtigsten Passwörter des Lebens? Nein? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Als Kommunikation lässt sich grundsätzlich jeglicher Informationsaustausch definieren. Die Kommunikation ist bei der persönlichen Weiterentwicklung ein zentraler Aspekt, um richtig verstanden zu werden. In diesem Kurs geht es darum, die Grundlagen der Kommunikation kennenzulernen. In praktischen Übungen und Fallbeispielen werden Sie rasch bemerken, dass es trotz aller Lebenserfahrung noch viel Platz nach oben gibt. Wir sprechen in diesem Kurs über den ersten Eindruck, die Gesprächsführung, Gestik, Mimik, Körpersprache, die Bedeutung der Eigen- und Fremdwahrnehmung und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen. Wer sich persönlich weiterentwickeln und seine Wirkung auf andere Menschen optimieren möchte, liegt mit dem Kurs goldrichtig. Die Fähigkeiten sowie das Wissen kann man sich im Alltag ebenso wie im Beruf zunutze machen.

Sa, 13.04.24, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

5 bis max. 10 Teilnehmende

29,- € | ermäßigt 20,- €

G2019

### Online: Den Wortschatz trainieren – Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

*Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler*

Mit Durchführungsgarantie

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, wenn viel davon abhängt, in Prüfungen) besonders schwer. Im Kurs erfahren Sie wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz weiter. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings (G2024) können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Mo, 15.04.24, 18.30 – 21.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 16 Teilnehmende

58,- €



G2020

### Online: Elevator Speech (Pitch) – Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt

Die Anwendung einer Kurz-Präsentation wird nur eher selten im Fahrstuhl (engl. Elevator) stattfinden. Vielmehr versinnbildlicht diese beispielhafte Situation – mit historischem Hintergrund – sowohl einen räumlichen als auch einen zeitlichen Mangel, dem hoch konzentriert begegnet werden muss, um einer „Zielperson“ wesentliche Inhalte, etwa die Eigenschaften eines innovativen Produkts, zu vermitteln. Eine derartig „inszenierte“ Darstellung umfasst neben der Visualisierung einen ausgeprägten Redeanteil. Im Kurs werden Präsentationsmittel für erfolgreiches „Pitchen“ sowie Kreativitätstechniken und Visualisierungsalternativen behandelt. Auch auf die richtige Rhetorik im entscheidenden Moment wird näher eingegangen.



Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 22.02.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

19,- €

G2021



### Online: Prezi – Dynamische Präsentationen

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung und besondere Animationseffekte für Präsentationen, die das Publikum durchgängig „in den Bann ziehen“. Im Kurs werden die grafische Benutzeroberfläche und Funktionalität von Prezi behandelt. Auch auf Gestaltungsgesetze, Flächen, Formen und Farben („Kompositionen“) sowie Storyboards und Regieanweisungen (Struktur „visueller“ Geschichten) wird näher eingegangen. Praktische Beispiele und praxisnahe „Mikro-Übungen“ runden den Kurs ab.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 13.06.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

19,- €

G2022



### Online: Moderationstraining

*Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler*

Mit Durchführungsgarantie  
Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder pro-

zessorientierte Impulse. Im Kurs wird der Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit reflektiert. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt sowie Fähigkeiten trainiert.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 16.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 16 Teilnehmende

58,- €

G2023



### Online: Smalltalk trainieren – Kontakte sicher und souverän aufbauen

*Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler*

Mit Durchführungsgarantie  
Freundlich und offen auf Menschen zugehen – Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leicht und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? In diesem Kurs werden Strategien aufgezeigt, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Zudem werden Sie kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Mo, 06.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 16 Teilnehmende

58,- €

G2024



### Online: Schlagfertigkeit – Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

*Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler*

Mit Durchführungsgarantie  
Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Mi, 24.04.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 16 Teilnehmende

58,- €

### Sebastian Reil

Als Coach und Trainer entwickle ich Seminare und Workshops, in denen ich die Teilnehmenden herausfordere, motiviere und begleite. Ich kombiniere dabei Methoden aus Psychologie und Pädagogik sowie psychotherapeutische Tools mit meinen Erfahrungen in leitenden Positionen in Wirtschaft und Bildung. Mein Ziel ist es, Menschen und Unternehmen näher zusammen zu bringen und ein erfolgreicherer und glücklicherer Arbeiten zu ermöglichen.



### G2025

#### Verhalten lesen, verstehen und beeinflussen

*Sebastian Reil, Kreativtherapeut (B.A.),  
Coach, Trainer*

Wie arbeitet man mit jemandem zusammen, der stets den Ton angeben möchte? Wie motiviert man jemanden, der sich zurückzieht? Wie beruhigt man jemanden, der aggressiv reagiert? Menschen haben die unterschiedlichsten Motive und Gründe für ihr Verhalten. Die Mechanismen dahinter sind jedoch dieselben. Wenn man versteht, wie diese funktionieren, kann man besser beraten, motivieren, zusammenarbeiten und überzeugen. In diesem Kurs erlernen Sie ein Tool, um das Verhalten des Gegenübers zu lesen, zu verstehen und darauf einzugehen. Auf diese Weise können Sie den Umgang mit Kolleg\*innen, Kund\*innen, Freund\*innen oder Familienmitgliedern positiv beeinflussen und zwischenmenschliche Beziehungen gewinnbringend gestalten.

In diesem Kurs...

- erlernen Sie ein mächtiges Kommunikationstool.
- bekommen Sie Raum für Beispiele aus dem jeweiligen Alltag.
- verbessern Sie Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

Mi, 13.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

5 bis max. 10 Teilnehmende

27,- €

### G2026

#### Verhalten lesen, verstehen und beeinflussen

*Sebastian Reil, Kreativtherapeut (B.A.),  
Coach, Trainer*

Kursbeschreibung siehe G2025

Di, 23.04.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 203

5 bis max. 8 Teilnehmende

27,- €

### G2027

#### Moderne Umgangsformen: Business Knigge

*Rudolf Reill*

Wollen Sie sich Sicherheit im beruflichen Umgang mit Menschen verschaffen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. In traditionellen Unternehmen wie auch in Start-ups sind neben Fachkompetenzen auch souveräne Umgangsformen gefragt. Für die Geschäftswelt, für feierliche Anlässe oder offizielle Veranstaltungen lernen Sie korrekte Korrespondenz, Begrüßen, Vorstellen, Kundenkontakt, Smalltalk, Business-Bekleidung, Einladungen, Tischregeln, Aspekte des ersten Eindrucks und vieles mehr. Die erworbenen Kenntnisse werden anhand praktischer Übungen trainiert.

Menschen machen sich Bilder von Menschen und gestalten selbst das Bild, das andere sich von ihnen machen, bewusst oder

unbewusst. Nicht zu selten passiert das Gegenteil des Erwünschten und manchmal versteht man nicht die Ursache. Wenn Ihr Auftreten sowie Handeln den Erfordernissen oder Erwartungen Ihres Geschäftspartners entsprechen und im Einklang mit der Situation sind, gewinnen Sie.

Sa, 04.05.24, 14.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

5 bis max. 10 Teilnehmende

29,- € | ermäßigt 20,- €

### G2028



#### Online: Vom Mitarbeitenden (Kolleg\*in) zur Führungskraft

*Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler*

Mit Durchführungsgarantie  
Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen „Umgang mit Mitarbeitern“, „Ziele setzen und erreichen“ und „Umgang mit Fehlverhalten“ wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.



Mo, 17.06.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 16 Teilnehmende

58,- €

G2029



### Online: Bewerbungen, die neugierig machen

*Dorothea Seitz-Dobler, M.A., Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Schwandorf*

In einem mittelständischen Betrieb gehen pro Tag durchschnittlich fünf Bewerbungen ein. Circa 20 Sekunden entscheiden darüber, ob eine Bewerbung beim Personalentscheider Anklang findet! Wie wirkt da wohl die zwanzigste „Mappe in Blau“ mit einer Seite eng beschriebenem Text?

Die Referentin stellt alternative und kreative Bewerbungsformen vor und informiert über die passende Bewerbungsstrategie.

Kursinhalte:

- Worauf achten Personalverantwortliche?
- Wie kann ich mein Profil gut darstellen?
- Welche Trends gibt es im Bereich Bewerbung?
- Die schriftliche Bewerbung
- Die Online-Bewerbung
- Der Bewerbungsflyer
- Was ist das Richtige für mich?

Inkl. einer kostenlosen Bewerbungsbroschüre und einer Auswahl an Musterbewerbungen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

**Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwandorf**

Mi, 13.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

G2030



### Online: Das Vorstellungsgespräch - Mit guter Vorbereitung zum Erfolg

*Dorothea Seitz-Dobler, M.A., Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Schwandorf*

Sie haben es geschafft: Sie sind zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen - die letzte Hürde vor Ihrem neuen Job. Wenn sich Ihre Erfahrung möglicherweise bisher nur auf wenige oder gar keine Vorstellungsgespräche beschränkt, haben Sie sicherlich einige Fragen. Oftmals ist Bewerber\*innen unklar, was dort auf sie zukommt und von ihnen persönlich erwartet wird, hinzu kommen Nervosität und Druck. Aber die gute Nachricht: Sie können sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten und mit den besten Voraussetzungen ins Jobinterview starten. Unser Seminar gibt Tipps für Ihr Bewerbungsgespräch und erklärt, welche Fragen auf Sie zukommen und wie Sie sich richtig darauf vorbereiten können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

**Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwandorf**

Di, 09.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.

G2031



### Online: Berufliche Veränderung - Wie gehe ich es an?

*Antonia Boxler, M.A., Berufsberatung für Erwachsene Agentur für Arbeit Schwandorf*

Sie spielen mit dem Gedanken, sich beruflich zu verändern oder suchen einen beruflichen Neuanfang? Sie möchten beruflich weiterkommen, wissen aber noch nicht was zu Ihnen passt oder wie Sie vorgehen sollen? Sie suchen nach längerer Auszeit Ihren beruflichen Wiedereinstieg?

Wir beschäftigen uns insbesondere mit folgenden Fragen:

- Welche Möglichkeiten der beruflichen Veränderung gibt es?
- Welche Faktoren sollte ich in meine Überlegungen miteinbeziehen, wenn ich mich beruflich verändern möchte oder muss?
- Wo stehe ich mit meinen Ideen aktuell und was treibt mich an?
- Was ist mir wichtig und wo möchte ich hin?

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

**Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwandorf**

Do, 14.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Onlineveranstaltung

3 bis max. 30 Teilnehmende

Ohne Gebühr

Bitte beachten Sie, dass es direkt an der Volkshochschule keine Parkplätze gibt. Vom Parkhaus am Venus an der Böhmisches Torgasse 2 sind Sie aber zu Fuß in zwei Minuten an der vhs!



G2032



### Online: Auf los geht's los! Mein beruflicher (Quer-) Einstieg in die Kinderbetreuung

*Antonia Boxler, M.A., Berufsberatung für Erwachsene Agentur für Arbeit Schwandorf*

Ihnen geht das Herz auf, wenn Sie ein kindliches Lachen hören oder wenn ein Kind Sie mit seinen großen Augen anschaut? Sie freuen sich, wenn Sie Heranwachsende begleiten und ihnen etwas beibringen können? Sie interessieren sich dafür, welche Einstiegsoptionen möglich sind?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie von der Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Schwandorf Informationen rund um die Fragen:

- Wie ist die aktuelle Arbeitsmarktsituation in der Region?
- Welche Berufe / Einstiegsmöglichkeiten gibt es in der Kinderbetreuung?
- Was muss ich an Qualifikation mitbringen und wo arbeite ich dann?

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

#### Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwandorf

Do, 16.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Onlineveranstaltung

3 bis max. 30 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2033



### Hybrid: Zeiteffizientes Social Media Marketing

*Miriam Dobmeier, Social Media Managerin*

Social Media verbraucht viel zu viel Zeit! Ist das Ihre Devise? Wenn Sie dieses kosten-

freie Marketing-Tool trotzdem für Ihr Unternehmen nutzen wollen, erfahren Sie in diesem Vortrag genau, wie Sie zeiteffizientes Social Media Marketing gestalten können.

Kursinhalte:

- Content Strategie: Wie erstelle ich eine eigene Strategie, um in der Inhaltserstellung Zeit zu sparen?
- Redaktionsplanerstellung: Was ist das und wie gehe ich an das Thema heran? Welche hilfreichen Tools gibt es?
- Content Recycling: Wie kann ich meinen vorhandenen Content wiederverwenden und mir somit Zeit sparen?
- Ressourcenplanung: In welche Formate sollte ich meine Kapazitäten stecken – und was kann ich mir sparen?

Der Kurs findet hybrid statt, d. h. als Präsenzveranstaltung sowie online über Zoom. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz am Kurs teilnehmen möchten. Bei Online-Teilnahme erhalten Sie die Zugangsdaten rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 25.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205 / online

10 bis max. 20 Teilnehmende

18,- €

G2034



### Hybrid: Social Media Basics für Unternehmen

*Miriam Dobmeier, Social Media Managerin*

Wie oft sollte man auf Social Media posten? Sollte man Hashtags nutzen? Wenn Sie sich genau diese Fragen stellen, sind Sie in diesem Vortrag richtig. Erfahren Sie die Antworten auf diese Fragen, um zukünftig Ihren Social Media Account effizient und erfolgsorientiert zu bespielen.

Kursinhalte:

- Formate: Welche Formate gibt es auf Social Media und wo liegen die Unterschiede? Was sollte unbedingt beim Posten beachtet werden? Kann ich nur ein Format posten? (inkl. Auswirkungen auf den Algorithmus)
- Wie oft sollte ich posten? Wie finde ich die beste Uhrzeit?
- Sollte ich Hashtags nutzen? Welche Anzahl sollte ich verwenden? (Unterschiede Facebook & Instagram)
- Wie werte ich aus, welche Inhalte mein Unternehmen wirklich weiterbringen? Der Kurs findet hybrid statt, d. h. als Präsenzveranstaltung sowie online über Zoom. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz am Kurs teilnehmen möchten. Bei Online-Teilnahme erhalten Sie die Zugangsdaten rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Do, 20.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205 / online

10 bis max. 20 Teilnehmende

18,- €

Miriam Dobmeier

Ich habe als ehemalige Social Media Marketing Leitung in einer etablierten Werbeagentur viele Kunden zum Thema Social Media begleitet und betreut. 2023 gründete ich mein Unternehmen „Content Creation by md“, um auch Kleinunternehmen den Zugang zu gutem Marketing verschaffen. Unter @contentcreationbymd bin ich in den sozialen Netzwerken zu finden.





### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

(In Onlinekursen bequem von zu Hause aus!)

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursmodulen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Nach jedem Modul kann eine Prüfung abgelegt und ein Xpert Business-Zertifikat erworben werden. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>). Die bundesweite Bildungsprämie ist für die Onlinekurse anwendbar!

Prüfungstermine: Do, 11.07.24, 18.00 – 21.00 Uhr, BiC im Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216 (Rückgebäude, 2. OG), Gebühr 95,- Euro. Anmeldung unter Angabe des Prüfungsthemas erforderlich bis Mi, 12.06.24 an der vhs der Stadt Regensburg, Haidplatz 8, 93047 Regensburg, bei Regina Donhauser, Tel. 0941 507-2432 oder 507-2433, E-Mail: [donhauser.regina@regensburg.de](mailto:donhauser.regina@regensburg.de) oder [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de). Internet [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de).



	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

#### Credit-Points

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. Infos hierzu finden Sie unter <http://www.xpert-business.eu/hochschule>.

Die vhs Schwandorf bietet zum wiederholten Mal Xpert Business-Kurse als Onlinekurse an. Die Kurse laufen mit Durchführungsgarantie und Sie können bequem von zu Hause aus daran teilnehmen!

#### Was muss ich mir unter einem „Onlinekurs“ vorstellen?

Onlinekurse sind Seminare, die im Internet abgehalten werden. An Ihrem Rechner sind Sie live mit einem(r) Dozierenden verbunden. Diese(r) hält einen Vortrag, stellt Übungsaufgaben und demonstriert Fälle aus der Praxis. Mittels Chat können Sie gezielt Fragen an die Dozierenden stellen. Videoaufzeichnungen der Seminare werden am nächsten Tag online gestellt, so können Sie keines mehr versäumen!

#### Welche technischen Voraussetzungen muss mein Rechner erfüllen?

Er muss über eine stabile Internetverbindung (2Mbit/s), einen aktuellen Browser mit Flash-Plugin (Firefox, Google Chrome) sowie eine Audio-Ausgabe (Webcam nicht erforderlich!) für Lautsprecher oder Kopfhörer verfügen.

Mit einem Technik-Test können Sie vor Kursbeginn ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Onlinekursraum betreten und alles sehen bzw. hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Testtermine sind vom 26.02. bis 04.03.24 sowie vom 11.03. bis 18.03.24 (Mo bis Mo) jeweils von 8.30 bis 20.30 Uhr (Teilnahme an einem Termin genügt, Dauer ca. 5 Minuten).

Nach Anmeldung erhalten Sie per Mail Ihren persönlichen Einschreibungscode, mit dem Sie sich beim Xpert Business LernNetz zu Ihrem gebuchten Onlinekurs einschreiben können.

Nach Ihrer Einschreibung werden die Schulungsunterlagen (bereits in der Kursgebühr enthalten!) per Post an Sie verschickt.

Bestimmte Abschlüsse können Sie durch Kombination mehrerer Kurse und Zertifikate erreichen (siehe Übersicht!).

# BERUF UND KARRIERE

## Wirtschaftswissen (XpertBusiness)

G2035



### Online: Finanzbuchführung 1

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### **Anmeldung erforderlich!**

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

24 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 25.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

380,- €

G2036



### Online: Finanzbuchführung 2

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Im Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### **Anmeldung erforderlich!**

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

22 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 18.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

350,- €

G2037



### Online: Finanzbuchführung mit DATEV

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

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

Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### **Anmeldung erforderlich!**

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

16 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 27.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

285,- €

„Storno“ klingt unangenehm und ist es auch – für Sie wie für uns.  
Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei Stornierungen, die uns nicht mindestens 7 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn zugegangen sind, die volle Kursgebühr berechnen müssen.  
Sie erleichtern uns die Kursorganisation, wenn Sie sich **frühzeitig anmelden** und – im Falle des Falles – **frühzeitig stornieren**.

G2038



### Online: Lohn und Gehalt 1

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen

Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### **Anmeldung erforderlich!**

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

24 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 25.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

380,- €

G2039



### Online: Lohn und Gehalt 2

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### **Anmeldung erforderlich!**

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!



22 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 18.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

350,- €

G2040



### Online: Lohn und Gehalt mit DATEV

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Hilfskräfte 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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

16 x Dienstag / Donnerstag | 19.03.24 bis 11.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

285,- €

G2041



### Online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten.

Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

11 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 23.04.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

195,- €

G2042



### Online: Kosten- und Leistungsrechnung

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens.

Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 11.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

320,- €

G2043



### Online: Bilanzierung

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 11.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

320,- €

#### Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Es wäre doch schade, wenn wir eine Veranstaltung absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten. Stichtag für diese Entscheidung ist sieben Tage vor dem 1. Kurstermin. Denken Sie an Ihre Kursanmeldung und rufen Sie uns gleich an: 09431 45-510 oder mailen Sie uns: [vhs@schwandorf.de](mailto:vhs@schwandorf.de)





# BERUF UND KARRIERE

## Wirtschaftswissen (XpertBusiness)

G2044



### Online: Controlling

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens.

Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 11.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

320,- €

G2045



### Online: Betriebliche Steuerpraxis

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts.

Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

22 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 18.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

315,- €

20 x Dienstag / Donnerstag | 05.03.24 bis 11.06.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

320,- €

G2047



### Online: Finanzbuchführung 1

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung.  
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen  
Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

24 x Dienstag / Donnerstag | 30.07.24 bis 22.10.24

18.30 - 20.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 50 Teilnehmende

380,- €

Anzeige

**vhs to go!**  
Mobile Kurssuche mit der vhsApp  
oder [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores  
App Store | Google Play

G2046



### Online: Personalwirtschaft

Onlineseminar mit Durchführungsgarantie  
Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer\*innen berücksichtigt werden.

Ausführliche weitere Informationen:  
[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen

#### Anmeldung erforderlich!

Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

Christa Weny

Einzelhandelskauffrau,  
Wirtschaftsinformatikerin,  
Trainerin für ökonom.  
Verbraucherbildung mit  
Schwerpunkt Internet und  
Datenschutz, Online-Moderatorin. Ich unterrichte seit  
über 20 Jahren als EDV-Dozentin im Bereich Office (Windows, Word, Excel, Powerpoint, Publisher, OneNote, Outlook, Access, Internet).





G2048

### Windows kompakt

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmer\*innen mit soliden EDV-Grundkenntnissen (einfache Wordkenntnisse)

Mit Durchführungsgarantie  
So vertraut und doch neu! Windows 11 ist die Zukunft der Betriebssysteme, um die Sie nicht herumkommen werden. Lernen Sie kompakt und unkompliziert die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 11 kennen. Sie erweitern Ihr Wissen durch die Nutzung der neuen Apps und lernen neue Funktionen der Standardprogramme kennen, wie z.B. den Microsoft Edge.

Kursinhalte:

- Der Desktop
- Bereiche und Aufgaben der Taskleiste
- Suchen und Anzeigen von Apps
- Speichern von Dateien
- Basiswissen Dateien, Ordner und Laufwerke
- Bedienung des Explorers
- Ändern der Darstellung des Inhaltsbereichs
- Gruppieren und Sortieren von Dateien/Ordnern
- Anpassen der Layout-Details
- Vorschaufenster und Detailbereich
- Suchen und Verwalten

Ein Kompaktpaket mit allem, was Sie für Ihren beruflichen oder privaten Büroalltag brauchen!

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 18.04.24, 17.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

G2049

### Von Frau zu Frau: Praktischer Einstieg in die PC-Welt

Christine Donhauser-Lorenz

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Auch, aber nicht nur für die Zielgruppe „65 aufwärts“ - Ohne Stress, in Ihrem Tempo!  
Ein Kurs für Frauen, die einen leichten und langsamen Einstieg in die Arbeit am Computer suchen. Der berufliche Leistungsdruck liegt schon jetzt oder demnächst hinter Ihnen und Sie wollen den PC oder Laptop in erster Linie privat nutzen, allerdings fehlen Ihnen hierzu die entsprechenden Fähigkeiten? In diesem Kurs wird Ihnen das nötige Handwerkszeug vermittelt.

Kursinhalte:

- Schreiben, Abspeichern und Wiederfinden von Briefen und sonstigen Texten am PC
- Erste Schritte im Internet: Suchen und Finden von Informationen, Schreiben und Versenden von E-Mails

In einer kleinen Gruppe Gleichaltriger können Sie Ihre Fragen einbringen. Sie werden sicher im Umgang mit dem Computer und lernen genau das, was Sie brauchen!

4 x Dienstag | 23.04.24 bis 14.05.24

08.45 - 11.35 Uhr

vhs, Seminarraum 205

3 bis max. 6 Teilnehmende

145,- € | ermäßigt 102,- €

Christine Donhauser-Lorenz

Ich bin seit 1999 an der vhs Schwandorf im Bereich EDV tätig und möchte, dass Sie richtig Lust bekommen, die EDV praktisch für sich zu nutzen!



G2050

### Office kompakt

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmer\*innen mit soliden EDV-Grundkenntnissen (einfache Wordkenntnisse)

Mit Durchführungsgarantie  
Hier bekommen Sie kompakt, anschaulich und leicht verständlich den Umgang mit dem Office-Paket vermittelt. Lernen Sie, wie Sie viele Praxisaufgaben mit den Vorlagen von Microsoft Office besonders zeitsparend erledigen können. Sie arbeiten mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Ein Kompaktpaket mit allem, was Sie für Ihren beruflichen oder privaten Büroalltag brauchen!

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Sa, 16.03.24, 09.00 - 15.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 3 Teilnehmende

180,- € | ermäßigt 126,- €

Anzeige

**Wir führen Produkte aus fairem Handel!**

**Gerne stellen wir Ihnen auch individuelle Geschenkkartons zusammen!**

**Eine-Welt-Laden**  
Pfarrheim Fronberg  
St.-Andreas-Straße 6  
92421 Schwandorf

**Öffnungszeiten:**  
Di. und Fr. 9-12 Uhr  
Do. 17-19 Uhr  
Tel. 0170/2112374

# BERUF UND KARRIERE

## Office-Anwendungen

G2051

### Word kompakt

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Für Teilnehmer\*innen mit Windows-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie  
Der Inhalt des Kurses konzentriert sich auf das Wesentliche der Textverarbeitung Word. Sie werden sowohl bestehende Vorlagen nutzen als auch eigenständig Dokumente und Briefe erstellen.

Kursinhalte:

- Erfassen, Ändern und Korrigieren von Texten
- Formatieren von Texten
- Einfügen von Bildern
- Rechtschreibprüfung
- Drucken
- Speichern / Speichern unter

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 02.05.24, 17.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

G2052

### Excel kompakt

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Für Teilnehmer\*innen mit Windows-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie  
Der Inhalt des Kurses konzentriert sich auf das Wesentliche der Tabellenkalkulation Excel. Sie werden sowohl bestehende Vorlagen nutzen als auch eigenständig Tabellen erstellen.

Kursinhalte:

- Eingaben in das Tabellenblatt
  - Formatieren von Zellen
  - Einfügen von Berechnungen
  - Erstellen von Diagrammen
  - Drucken
  - Speichern / Speichern unter
- Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 16.05.24, 17.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

### Eine gute Entscheidung: EDV-Kurse bei der vhs!

Wir möchten, dass Sie gut und effektiv mit Ihrem Computer arbeiten können.

Deshalb bieten wir Ihnen:

- aktuelle Hard- und Software
- kompetente und erfahrene Kursleiter\*innen, die auch eine (vermeintlich) schwierige Materie verständlich erklären
- Kursleiter\*innen, die Ihnen auch noch nach dem Einführungskurs mit Rat und Tat zur Seite stehen
- kleine, effiziente Lerngruppen mit 1 bis 3 bzw. 4 bis 10 Teilnehmer\*innen
- eine Durchführungsgarantie ab 1 bzw. 4 Teilnehmer\*innen
- äußerst günstige Teilnahmegebühren, d.h. optimales Preis-/Leistungsverhältnis
- Kurse im Baukastensystem: Sie stellen sich das für Sie passende Kursprogramm vom Einsteiger- bis zum Profikurs zusammen
- optimalen Lernerfolg

G2053

### Excel Aufbaukurs

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Für Teilnehmer\*innen mit Excel-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie

Sie möchten Ihre Kenntnisse in Excel vertiefen und festigen? Im Kurs erlernen Sie neue Funktionen von Excel. Zuerst werden die Grundfunktionen bzw. das Basiswissen kurz wiederholt, danach werden weitere Funktionen wie

- bedingte Formatierungen
- benutzerdefinierte Zahlenformate
- das Arbeiten mit absoluten / relativen / gemischten Bezügen
- weitere Funktionen und Berechnungen gezeigt und ausprobiert.

Do, 11.07.24, 13.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

G2054

### PowerPoint kompakt

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Für Teilnehmer\*innen mit Windows-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie  
Der Inhalt des Kurses konzentriert sich auf das Wesentliche des Präsentationsprogramms PowerPoint. Sie werden eigenständig eine Präsentation erstellen.

Kursinhalte:

- Nutzung der Layouts und der Entwurfsvorlage



- Erfassen und Formatieren von Texten
- Einfügen von Grafiken
- Folienübergänge und Animationen
- Drucken
- Speichern / Speichern unter
- Betrachten der Bildschirmpräsentation

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 11.07.24, 17.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

G2055

### Outlook Kompakt

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Für Teilnehmer\*innen mit Windows- und Word-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie  
Outlook wird im modernen Büroalltag zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten eingesetzt. Sie erhalten eine kompakte Einführung in die wichtigsten Outlook-Funktionen.

Kursinhalte:

- Verwalten von Aufgaben und Notizen
- Herstellen und Pflege von Kontakten und Adressen
- Mailfunktion (Posteingang und -ausgang)
- Vereinbaren von Terminen
- Arbeiten mit dem Kalender

Spezielle Fragen können Sie auch schon vorab an die vhs geben, wir leiten diese gerne an die Dozentin weiter.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 13.06.24, 17.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

G2056

### OneNote kompakt

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Für Teilnehmer\*innen mit Windows-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie  
OneNote ist seit Jahren fester Bestandteil des Microsoft Office-Pakets. Was genau kann das Produkt und wie richtet man es optimal ein? Es kann als persönliches Notizbuch genutzt werden oder als Dokumentation für Projekte. Es bietet eine übersichtliche Verwaltung jeder Art von Dokumenten und Notizen. Darüber hinaus lassen sich Inhalte auch gemeinsam nutzen.

Kursinhalte:

- Aufbau des Programms
  - Überblick über die vorhandenen Werkzeuge
  - Arbeiten mit Abschnitten/Seiten/Abchnittsgruppen
  - Verbindung mit den anderen Office Programmen (Outlook/Word)
  - Erstellen eines Notizbuches
- Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 27.06.24, 17.30 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 3 Teilnehmende

112,- € | ermäßigt 79,- €

Falls Sie oder Ihre Firma an weiteren EDV-Schulungen interessiert sind, wenden Sie sich an die vhs, Frau Reiner, Tel. 09431 45-520. Wir schulen, was Sie brauchen!

### Weiterbildung für Ihr Unternehmen

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass alle Themen dieses Programmhefts (und manches andere mehr) auch in Ihrer Firma als interne Seminare durchgeführt werden können?

#### Ihr Vorteil: vhs-Firmentraining

- Themen und Inhalte können frei vereinbart und optimal auf die Bedürfnisse Ihres Betriebes abgestimmt werden
- Sie bestimmen Zeit, Ort und Dauer der Fortbildung
- Bei Seminaren im Unternehmen bleiben die Mitarbeiter\*innen am Ort; die notwendige Abwesenheit ist auf ein Minimum reduziert
- Aufwendungen wie Reisekosten, Tages- und Übernachtungsspesen für Ihre Mitarbeiter\*innen entfallen
- Ihre qualifizierten Mitarbeiter\*innen sind Ihr Kapital

Bei der Weiterbildung Ihres Personals möchten wir Ihnen mit unserem Fortbildungsangebot zum Erfolg verhelfen.

#### Wir schulen für Sie u.a.

- Fremdsprachen
- EDV
- Rhetorik und Kommunikation
- Zeit- und Selbstmanagement

#### Die Kosten?

Günstiger als Sie denken!

Rufen Sie uns an!

vhs Schwandorf:

Kirchengasse 1, 92421 Schwandorf

Tel. 09431 45-520, Fax 09431 45-540

E-Mail: [vhs@schwandorf.de](mailto:vhs@schwandorf.de), Internet:

[www.vhs.schwandorf.de](http://www.vhs.schwandorf.de)

Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen unverbindlich ein maßgeschneidertes Weiterbildungskonzept.  
vhs – Ihr Partner in Sachen Weiterbildung!



G2057



### Online: MS Teams in der Projektorganisation

Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (MS 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie „Teams“. Es ermöglicht ein effizientes Management von Arbeitsgruppen und deren zuverlässige Kommunikation.

Über die Einbindung geeigneter MS 365-Apps oder auch Apps alternativer Unternehmen lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen jeweils eine professionelle Projektorganisation, bedeutend gerade im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden kann. Je nach zugrunde liegendem Ansatz im Projektmanagement – klassisch, agil oder dual – eröffnen sich zahlreiche „mobile“ Anwendungsoptionen.

Kursinhalte:

- Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
- Arbeitsgruppen, Hierarchien und Verantwortlichkeiten
- Kommunikationskanäle, diverse Kalender zur Aufgabenplanung
- Schlüssige Zuweisung von Rechten in Projektgruppen
- Anwendungsszenarien im PMO

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Dienstag | 13.02.24 bis 15.02.24

10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

38,- €

G2058



### Online: MS Project im klassischen Projektmanagement

Unter Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft bzw. unter MS 365 einfügt, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuelle oder auf Teamarbeit ausgerichtete Aufgaben (Vorhaben). Dabei können sequenzielle und mittlerweile auch iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Basispläne ermöglichen einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balken- bzw. Gantt-Diagramme stellen sich als Visualisierungs- und Steuerungselemente für ein Monitoring bzw. Controlling dar.

Kursinhalte:

- Basiswissen zur Theorie des Projektmanagements
- Regelwerke in der Übersicht – etwa die Best-Practice-Methode „Prince2“
- Professionelle individuelle und kollaborative Anwendung von MS Project
- Initiieren, Planen, Durchführen und Überwachen von Projekten
- Projektstrukturpläne (PSP) – Termin-, Kosten- und Ressourcenplanung

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Freitag | 12.04.24 bis 19.04.24

10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

57,- €

G2059



### Online: MS SharePoint im Dokumentenmanagement

SharePoint stellt sich als webbasierte Basis für ein professionelles Dokumentenmana-

gement und damit für einen konsistenten Wissenstransfer in Unternehmen dar. Es ist nicht etwa als Alternative, sondern als schlüssige Ergänzung zu OneDrive anzusehen. Sogenannte SharePoint-Gruppen ermöglichen eine differenzierte Organisation von Teammitgliedern und ihrer Zugriffsrechte auf Inhalte. Relevante Daten bzw. Informationen innerhalb von Arbeitsabläufen sind damit jederzeit für sämtliche Beteiligten zuverlässig „greifbar“.

Kursinhalte:

- Anlegen und Bedienen von Teamwebsites
- Erstellen und Verwalten von SharePoint-Gruppen
- „Knowledge-Sharing“ per Unterhaltungen und „fluid“ Bibliotheken
- Individuelle Einstellungen unter Teamwebsites
- Theorie des Dokumentenmanagements (Exkurs)

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Di, 07.05.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Onlinekurs

19,- €

G2060



### Smart Surfer - Basiswissen Internet

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Nur wenige technische Entwicklungen haben unseren Alltag so verändert wie das Internet. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, wie das Internet funktioniert, warum es unser Leben so tiefgreifend verändert hat und welche Geschichten sich hinter modernen Entwicklungen wie etwa dem Smartphone verbergen. Zudem lernen Sie die Funktionsweise und den Aufbau eines Internet-Browsers kennen und eignen sich Wissen hinsichtlich der effektiven Nutzung



von Suchmaschinen an. In einem Praxisteil werden die behandelten Themen praktisch angewandt.

### Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 18.04.24, 13.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2061



### Smart Surfer - Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet und Vermeidung von Risiken

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Das Web 2.0 zeichnet sich durch eine Vielzahl an Mitmach- und Unterhaltungsmöglichkeiten aus. Der Kurs vermittelt Ihnen, welche Mediatheken und Streamingdienste es gibt, wie Sie selbst produzierte Videos ins Netz stellen können und welche Angebote im Bereich Gaming, Online-Ausleihe von Büchern und Online-Nachrichten existieren. Daneben erfahren Sie auch mehr über die Risiken, die das Internet mit sich bringt und wie man sich am besten davor schützt. Zu den behandelten Themen zählen u.a. Schutz vor Abzocke beim Online-Einkauf, Online-Banking und Verwendung sicherer Passwörter. In einem Praxisteil werden die behandelten Themen praktisch angewandt.

### Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 02.05.24, 13.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2062



### Smart Surfer - Mobiles Internet und Datenschutz im Internet

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Um in die Welt des mobilen Internets einzutauchen, stehen Nutzer\*innen eine Vielzahl an internetfähigen, mobilen Geräten zur Verfügung. Im Kurs werden Sie nicht nur über das breite Angebotsspektrum informiert, sondern erhalten auch Einblicke in die Erstellung von Benutzerkonten, die Möglichkeiten von Apps, das sog. Cloud-Computing und Mobiles Bezahlen. Die damit einhergehenden Fragen des Datenschutzes werden ebenso thematisiert, wie z.B.: Welche Daten werden im Netz gesammelt und von wem zu welchem Zweck genutzt, wie kann ich gegen Datenmissbrauch vorgehen und welche Rechte habe ich? In einem Praxisteil werden die behandelten Themen praktisch angewandt.

### Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 16.05.24, 13.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2063



### Smart Surfer - Kommunikation und Soziale Medien

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Im Kurs erfahren Sie mehr über die vielen Kommunikationsmöglichkeiten, die das Internet bietet (E-Mail, Instant Messenger, Videotelefonie, Foren) und welche am besten zu Ihren Bedürfnissen passen. In diesem Zusammenhang erhalten Sie auch Wissen

zu Fake News und sog. digitalem Stress. Als besondere Kommunikationsmöglichkeit lernen Sie zudem Soziale Medien kennen, von Facebook und Instagram bis hin zu Twitter, Weblogs und anderen Social Communities. In einem Praxisteil werden die behandelten Themen praktisch angewandt.

### Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 13.06.24, 13.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2064



### Smart Surfer - Zukunft des Internets und vhs.cloud

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Das Internet wird immer „smarter“. In der Veranstaltung wird näher auf die Möglichkeiten digitaler Hilfstechnik - auch für den Haushalt - eingegangen sowie deren Risiken beleuchtet. Eine wichtige Weiterentwicklung des Internets sind auch sog. digitale Lernplattformen, wie die vhs.cloud, mittels derer die Volkshochschulen Kurse digital erweitern oder komplett online anbieten können. Die Dozentin führt in die Registrierung, Nutzung und Funktionen der vhs.cloud ein. In einem Praxisteil werden die behandelten Themen praktisch angewandt.

### Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 27.06.24, 13.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2065



### Online: Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

*Thilo Herzau, IT-Security Manager*

Für Teilnehmer\*innen mit Internet-Grundkenntnissen  
Mit Durchführungsgarantie  
Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen, von Schmuck über Bücher bis hin zu Elektroartikel. Im Kurs werden verschiedene Aspekte für effektives Kaufen und Verkaufen auf Online-Plattformen behandelt.

Kursinhalte:

- Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen
- Erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portalen
- Text- Formulierungen
- Nutzungsbedingungen
- Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Alternativer Termin: 16.06.24, 14:30 - 16:30 Uhr (G2065A)

So, 17.03.24, 14.30 - 16.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 10 Teilnehmende

42,- €

G2066



### Online: Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse

*Thilo Herzau, IT-Security Manager*

Für Teilnehmer\*innen mit PC-Kenntnissen  
Mit Durchführungsgarantie

Im Kurs lernen Sie, wie man ohne Programmierkenntnisse einfach per Maus-Klick eine individuelle Webseite bzw. Shop erstellen kann. Der Dozent zeigt, wie Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design auswählen und nach Ihren Wünschen umgestalten können. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites bzw. Shops, Customizing sowie Internet Adresse Domain.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Alternativer Termin: 09.06.24,  
10:30 - 12:30 Uhr (G2066A)

So, 14.04.24, 14.30 - 16.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 10 Teilnehmende

42,- €

G2067

### Smart unterwegs - Grundlagenkurs zur Smartphone-Nutzung

*BayernLab Nabburg*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Smartphones sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch ältere Menschen möchten das Potenzial eines Smartphones ausschöpfen. Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um das Gerät sicher bedienen zu können. Es werden wichtige Funktionen und Einstellungen thematisiert, wie z.B. Displayeinstellungen, Verbindungen oder Anwendungen (sogenannte „Apps“) und vieles mehr. Praktische Übungen können direkt am eigenen Smartphone ausgeführt werden. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Android Smartphone besser kennenlernen und nutzen wollen.  
Achtung: Es werden ausschließlich Android Smartphones besprochen.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone.

### Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Nabburg

Mi, 06.03.24, 09.30 - 11.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

3 bis max. 8 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2068

### Alles rund um WhatsApp

*BayernLab Nabburg*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Messaging-Dienst WhatsApp ist eine der weitverbreitetsten Kommunikationsplattformen für Smartphones. Lernen Sie, wie Sie noch mehr aus WhatsApp heraus holen können. Vom Einstieg in WhatsApp bis zu Datenschutzeinstellungen lernen Sie alle wichtigen Funktionen von WhatsApp kennen. In Praxisübungen werden wir gemeinsam alle Möglichkeiten der App ausprobieren.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone.

### Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Nabburg

Mi, 10.04.24, 09.30 - 11.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

3 bis max. 8 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2069

### Digitale Sprechstunde: Jung hilft Alt!

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Die vhs Schwandorf lädt zusammen mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf



alle Seniorinnen und Senioren, die Fragen zu ihrem Smartphone haben, zur „digitalen Sprechstunde“ ein. Sie bekommen eine\*n Schüler\*in der Mittelschule Wackersdorf an Ihre Seite, der\*die Ihre Fragen beantwortet und Ihnen bei der Bedienung Ihres Handys hilft. Zusätzlich ist Christa Weny, eine kompetente vhs-Dozentin, vor Ort, um bei Schwierigkeiten zu unterstützen.

Bitte bringen Sie das eigene Smartphone, Passwörter und Ihre Fragen zum Termin mit. Eine Anmeldung ist nötig, um die Anzahl der Schüler\*innen zu organisieren. Das Angebot ist kostenfrei und wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Weitere Infos und Anmeldung im Mehrgenerationenhaus bei Stephanie Staudenmayer, Tel: 09431/3789-353 oder s.staudenmayer@wackersdorf.de

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Do, 07.03. | 18.04. | 02.05. | 16.05. | 13.06. | 27.06. | 11.07.24

16.00 - 17.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G2070

### iPad für Anfänger\*innen

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Kurs werden grundlegende Kenntnisse für den Umgang mit dem iPad vermittelt, um das Gerät effektiv nutzen zu können. Neben einer allgemeinen Einführung ins iPad (Hardware, Schnelleinrichtung, Apple-ID-Konto), werden auch die Navigation und Grundlagen der Bedienung, die Anwendung

von Apps sowie Internet und Kommunikation thematisiert. Im Fokus stehen dabei die wichtigsten Funktionen, um den Teilnehmenden einen schnellen Einstieg in das iPad zu ermöglichen. iPads werden zur Verfügung gestellt, es kann aber auch gern das eigene Gerät mitgebracht werden.

Mi, 19.06.24, 16.00 - 18.00 Uhr

Do, 20.06.24, 16.00 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 10 Teilnehmende

39,- € | ermäßigt 28,- €

G2071

### Online: Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Thilo Herzau, IT-Security Manager

Mit Durchführungsgarantie Smartphones sind wahre Alleskönner und lassen sich mit Apps aufrüsten. So wird Ihr Smartphone zum Genie und nutzt alle Sinne z.B. GPS für Navigation, Bewegungssensoren, Mikrofon, Kamera uvm. Diese sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Damit sind Smartphones hochwertige PCs im Miniformat und auch angreifbar für zahlreiche Viren, Malware, Spyware uvm., welche es auf Ihre Daten, z.B. Passwörter, TAN SMS, Kreditkartendaten, abgesehen haben. Im Webinar erfahren Sie, wie Sie sich effektiv davor schützen können, wie Sie z.B. Ihre Rechteverwaltung der Apps selbst bestimmen sowie zahlreiche Sicherheitstipps vom Geräte-/ Bilderschutz bis zur Pflege, Benutzung im Ausland und vieles mehr.

Der Kurs ist auch geeignet für iOS/Apple/ Tablets.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Alternativer Termin: 04.05.24, 14:30 - 16:30 Uhr (G2071A)

So, 10.03.24, 14.30 - 16.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 10 Teilnehmende

42,- €

G2072



### Online: Die Welt der Apps für Smartphone und Tablet

Thilo Herzau, IT-Security Manager

Für Teilnehmer\*innen mit PC-Kenntnissen

Mit Durchführungsgarantie Apps erfreuen sich großer Beliebtheit und helfen bei der Organisation des Alltags. Es gibt Apps für nahezu alle Lebensbereiche, von Staumeldern über die Planung von Radtouren bis hin zum Bezahlen per Smartphone. Im Kurs lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und erfahren, wie Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag nutzen können. Auch die Bedienung der Apps wird behandelt. Der Kurs eignet sich sowohl für Anwender\*innen, die das Smartphone bisher hauptsächlich zum Telefonieren nutzen, als auch für Fortgeschrittene, die auf der Suche nach sinnvollen Apps sind.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Alternativer Termin: 06.07.2023, 10:30 - 12:30 Uhr (G2072A)

So, 05.05.24, 14.30 - 16.30 Uhr

Onlinekurs

1 bis max. 10 Teilnehmende

42,- €



# SPRACHEN



FACHBEREICHSLEITUNG  
Sabrina Reiner, M.A.  
Telefon: 09431 45-520

- 49 Allgemeine Informationen zu Sprachkursen und Gebühren
- 50 Englisch
- 54 Italienisch
- 57 Spanisch
- 58 Tschechisch
- 59 Niederländisch
- 60 Ungarisch
- 60 Rumänisch
- 61 Polnisch
- 61 Russisch
- 62 Arabisch
- 63 Hindi
- 63 Koreanisch
- 64 Deutsch





An der vhs Schwandorf werden in diesem Semester folgende Sprachen unterrichtet: **Englisch, Italienisch, Spanisch, Tschechisch, Niederländisch, Ungarisch, Polnisch, Rumänisch, Arabisch, Russisch, Hindi, Koreanisch und Deutsch (als Fremdsprache und für Muttersprachler\*innen).**

Unser Kurs-System im Sprachenbereich gliedert sich nach dem Europäischen Referenzrahmen in **Grundstufe (A0, A1 und A2), Mittelstufe (B1 und B2) und Aufbaustufe (C1)**. In fast allen Sprachen, die Sie bei uns lernen, haben Sie die Möglichkeit, diese bis zum Ende der Grundstufe zu belegen. Für die Sprachen Englisch und Italienisch gilt dieses Angebot bis zur Aufbaustufe. Bei der Auswahl des für Sie richtigen Sprachkurses ist Ihnen die vhs behilflich und berät Sie gerne. Sie können jederzeit auf unserer Homepage unter [www.vhs.schwandorf.de/kurse/sprachen](http://www.vhs.schwandorf.de/kurse/sprachen) (rechte Spalte: Einstufungstests für Sprachkurse) oder in unserer Geschäftsstelle einen Einstufungstest ausfüllen.

Alternativ können Sie sich an den Anforderungen der Lehrbücher orientieren, die in den einzelnen Sprachkursen verwendet werden.

**Ihr eigenes Buch für den Kurs müssen Sie sich allerdings selbst besorgen.**

Nicht nur die Kurse der Grundstufe, sondern auch alle anderen Sprachkurse sind offen für neue Teilnehmende.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich frühzeitig, nach Möglichkeit bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn an. Eine Anmeldung bei der vhs - nicht bei der Kursleitung! - ist auch für Kursteilnehmer\*innen erforderlich, die im vergangenen Semester einen vorausgehenden Kurs besucht haben, wenn sie sich noch nicht auf der entsprechenden Weitermelde-liste eingetragen haben. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

**Bei unseren Sprachkursen ist die erste Kursstunde für neue Kursteilnehmende unverbindlich**, d.h. Sie können nach Rücksprache mit der vhs entweder in einen anderen Kurs wechseln oder wieder ganz aussteigen. **An- und Abmeldung bei der vhs sind aber in jedem Fall erforderlich!**

### Gebühren

Die Kursgebühren richten sich nach der Teilnehmendenzahl, die Kursdauer beträgt in der Regel 15 Doppelstunden (DSTD), d.h. 15 x 90 Minuten Unterricht. Für die Sprachkurse gelten folgende Gebühren:

ab 15 Teilnehmer*innen	80,- € /15 DSTD
8-14 Teilnehmer*innen	95,- € /15 DSTD
7 Teilnehmer*innen	109,- € /15 DSTD oder 95,- € /13 DSTD
6 Teilnehmer *innen	127,- € /15 DSTD oder 85,- € /10 DSTD
5 Teilnehmer*innen	152,- € /15 DSTD oder 102,- € /10 DSTD

Die endgültige Gebühr, entsprechend der Teilnehmer\*innenzahl (s.o.), wird **spätestens am zweiten Kurstag** festgelegt. Eventuell erforderliche Aufzahlungen werden in der vereinbarten Höhe nach dem zweiten Kurstag fällig.

Spätere Anmeldungen können nur noch zu der festgesetzten Gebühr erfolgen. Eine Gebührenrückerstattung ist nach dem zweiten Kurstag nicht mehr möglich. Kurse mit weniger als fünf Anmeldungen müssen leider abgesagt werden.

**Die folgende Übersicht gibt Ihnen Hinweise zu den Kursinhalten und den sprachlichen Fähigkeiten, die Sie mitbringen müssen, um in die einzelnen Kurse einsteigen zu können:**

#### Grundstufe A0

Sie haben keinerlei Vorkenntnisse und sind noch nie mit der Zielsprache in Berührung gekommen.

#### Grundstufe A1

Sie können sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik ausdrücken.

#### Grundstufe A2

Sie können sich im Alltag zurecht finden, z.B. etwas bestellen, nach dem Weg fragen oder eine Postkarte schreiben.

#### Mittelstufe B1

Sie können z.B. einfache Gespräche führen, telefonieren, wenn Ihr\*e Partner\*in langsam spricht, persönliche Briefe schreiben und einfache Zeitungsartikel verstehen.

#### Mittelstufe B2

Sie können sich an längeren Gesprächen beteiligen, Nachrichtensendungen (z.B. im Fernsehen oder Radio) verstehen und in Diskussionen Ihre Ansichten begründen.

#### Aufbaustufe C1

Sie können sich deutlich und korrekt ausdrücken, Zeitungen, Zeitschriften und literarische Texte lesen, Berichte und Briefe aller Art schreiben und sich auch in unerwarteten Situationen zurecht finden.

#### Aufbaustufe C2

Sie können sich in allen Situationen annähernd wie ein\*e Muttersprachler\*in ausdrücken, Literatur- und Sachbücher lesen, die Fremdsprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

# SPRACHEN

## Englisch

### Judith Siebenhörl

Seit 1991 unterrichte ich an der vhs Schwandorf Englisch und immer wieder auch Spanisch. Meine Liebe gilt den „spleenigen“ Leuten von England, ihrer Lebensart und spannenden Historie, dies versuche ich in meinen Kursen zu vermitteln.



### G3001

#### Prüfungsvorbereitung Englisch für den Realschulabschluss oder Übergang zur FOS

Judith Siebenhörl

Gezielte und intensive Vorbereitung auf den Realschulabschluss oder den Übergang zur FOS in Englisch in einer kleinen Gruppe. Die Übungen sind prüfungsorientiert und werden gemeinsam mit ausführlichen, schülergerechten Lösungen präsentiert. Der Erfolg des Kurses setzt allerdings Anwesenheit und engagierte Mitarbeit (d.h. aktives Lernen) der Teilnehmenden voraus.

Buch: „Training Abschlussprüfung Realschule Bayern Englisch“, Stark-Verlag (ISBN 978-3-8490-5529-5) (muss selbst besorgt werden)

8 x Montag | 11.03.24 bis 13.05.24

17.00 - 18.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

58,- €

### G3002

#### Englisch Grundstufe A1

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Anfängerkenntnissen

Sie möchten Ihre lang zurückliegenden Englischkenntnisse reaktivieren? Wir beginnen nicht ganz bei null, sondern auf der elementaren Grundstufe. Dabei wiederholen wir alles, was Sie schon einmal wussten. Wir üben und sprechen Alltags- und Urlaubssituationen und schon bald können Sie sich auf Englisch viel besser verständigen!

Buch: „Let's Enjoy English A1.1“ (ISBN 978-3-12-501630-9)  
ab Lektion 1

15 x Dienstag | 20.02.24 bis 25.06.24

19.30 - 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.1

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

### G3003

#### Englisch Grundstufe A1

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Teilnehmende mit Vorkenntnissen - v.a. zur Gegenwart im Englischen - können sofort in diesen Kurs einsteigen. Wir üben laufend, so dass jede\*r seine/ihre Vorkenntnisse auffrischen kann. In diesem Semester geht es hauptsächlich um die Vertiefung der Grundkenntnisse, wobei der Schwerpunkt auf die Vergangenheit gelegt wird. Englische Formulierungen aus den täglichen Medien werden besprochen.

Buch: „Let's Enjoy English A1.2“ (ISBN 978-3-12-501632-3)

ab Lektion 8

15 x Dienstag | 27.02.24 bis 02.07.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.1

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

### G3004

#### Englisch lernen mit Rock- & Pop-Songs

Gerd Sichler

Für Teilnehmer\*innen mit einfachen bis mittleren Sprachkenntnissen

Wollten Sie schon immer einmal die Texte legendärer englischer Rock- und Pop-Songs übersetzen? Dann könnte dieser Kurs für Sie interessant sein. Anhand ausgewählter Hits aus der Popgeschichte wird durch das Anhören und die Übersetzung Ihr Wortschatz aufgebaut, das Textverständnis erweitert und ganz nebenbei grammatikalische Strukturen kurz wiederholt. Eigene Liederwünsche können natürlich auch eingebracht werden. Learning English by listening to music!

#### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

6 x Donnerstag | 07.03.24 bis 25.04.24

19.00 - 20.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

8 bis max. 14 Teilnehmende

38,- € | ermäßigt 27,- €

Beachten Sie bitte bei den Sprachkursen, dass Sie sich die jeweils erforderlichen Bücher selbst kaufen müssen und bereits zum ersten Kursabend mitbringen sollten!





### Achtung!

In der Regel finden in den Schulferien keine vhs-Kurse statt. Bei allen Veranstaltungen, die nicht in Schulen durchgeführt werden, sind aber auch Termine in den Ferien möglich. Bitte bei Kursbeginn gewünschte Termine zwischen Dozent\*innen, Teilnehmer\*innen und vhs absprechen.

### Lara Schmaus

Während meines Anglistik- und Germanistikstudiums absolvierte ich Praktika im englischsprachigen Raum sowie ein Auslandssemester in Schottland, war anschließend für die Unternehmenskommunikation eines international tätigen Konzerns verantwortlich und bin nun als zweifache Mama zurück in der Schwandorfer Heimat. Egal ob Sie Ihr Schulenglisch auffrischen oder über englischsprachige Literatur diskutieren wollen – it's always more fun together!



### G3005

## Englisch für die Reise A1/A2

Lara Schmaus, M.A.

Für Teilnehmer\*innen mit Anfänger- bis grundlegenden Kenntnissen

Fundierte Kenntnisse der Weltsprache Englisch sind gerade auf Reisen ins Ausland essenziell. In diesem abwechslungsreichen Kompaktkurs frischen Sie gezielt Ihre Sprachkenntnisse für die Verständigung in typischen Reisesituationen auf. In entspannter Atmosphäre besprechen wir wichtiges Reisevokabular, praktische Redewen-

dungen für den Urlaub und grundlegende grammatikalische Strukturen. Unsere Schwerpunkte liegen dabei vor allem auf den Bereichen Hörverständnis, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit – und auch für individuelle Fragen und Themenwünsche bleibt noch genug Zeit. So sind Sie optimal auf Ihren nächsten Auslandsaufenthalt vorbereitet und können Land und Leute noch besser verstehen.

Buch: „A new taste of English A1“ (ISBN: 978-3-12-501548-7) + Zusatzmaterialien der Dozentin (gegen Kopierkostenerstattung)

Fr, 12.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr

Sa, 13.04.24, 09.00 – 11.30 Uhr

Fr, 19.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr

Sa, 20.04.24, 09.00 – 11.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 11 Teilnehmende

52,- € | ermäßigt 37,- €

### G3006

## Englisch Grundstufe A2

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

Für diesen Kurs sollten die Teilnehmenden Vorkenntnisse im Bereich der Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart) mitbringen. Es wird laufend geübt, so dass jede\*r seine/ihre Vorkenntnisse auffrischen kann. Dabei werden Grammatik und Wortschatz weiterentwickelt und eingeübt mit Sprechen und Verstehen über weitgefächerte Themen.

Buch: „Let's Enjoy English A2.1“ (ISBN 978-3-12-501638-5) ab Lektion 3

15 x Donnerstag | 22.02.24 bis 04.07.24

19.30 – 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.1

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

### Parkplätze am Gymnasium

Wir bitten die Teilnehmer von vhs-Kursen, die beiden Parkplätze, die beim Gymnasium-Eingang an der Sandstraße für Schulleiter reserviert sind, für diese frei zu halten und ihre Autos stattdessen an der Stadtbibliothek oder beim Amtsgericht (jeweils gegenüber vom Gymnasium) zu parken.

### G3007

## Englisch Grundstufe A2

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

In diesem Semester geht es neben Sprechen und Lesen hauptsächlich um den Ausbau des Basiswortschatzes und der Grammatik. So können die Teilnehmenden am Ende des Kurses deutlich mehr als das immer gleiche Urlaubsenglisch. Aktuelle Themen werden besprochen.

Buch: „Let's Enjoy English A2.1“ (ISBN 978-3-12-501638-5) ab Lektion 8

15 x Donnerstag | 22.02.24 bis 04.07.24

18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.1

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €



# SPRACHEN

## Englisch

G3008

### Englisch Grundstufe A2 – Auffrischung und Konversation

Alexandra Zoller

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die momentan Englisch lernen oder bereits vor einiger Zeit gelernt haben (ca. 3-5 Jahre Schulenglisch), denen es allerdings schwerfällt, spontan auf Englisch zu sprechen. Im Kurs können die Teilnehmenden ihr Englisch in entspannter Atmosphäre und auf abwechslungsreiche Weise (re-)aktivieren. Sprechen und Kommunizieren stehen im Vordergrund – notwendige Grammatik und Vokabular werden wiederholt und erweitert.

Achtung: Kein Kurs am 08.05. und 15.05.24!

Buch: „Network Let's talk now A2“ (ISBN 978-3-12-605555-0)  
ab Lektion 1

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 17.07.24

09.30 – 11.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3009

### Englisch Grundstufe A2 – Auffrischung und Konversation

Alexandra Zoller

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

Kursbeschreibung siehe G3008

Achtung: Kein Kurs am 20.03., 08.05. und 15.05.24!

Buch: „Network Let's talk now A2“ (ISBN 978-3-12-605555-0)

ab Lektion 1

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 24.07.24

18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.2

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3010

### The English Book Club

Lara Schmaus, M.A.

Für Teilnehmer\*innen mit Englischkenntnissen auf Level A2/B1

Dieser Buchclub ist ideal für alle Bücherwürmer, die ihre Englischkenntnisse verbessern und gleichzeitig aktuelle englischsprachige Romane kennenlernen wollen. Bei jedem der drei Treffen behandeln wir je einen Roman. Alle drei Werke haben dabei ein Thema gemeinsam: Bücher, Bücher und nochmal Bücher! Wir beginnen mit Matt Haigs Welterfolg „The Midnight Library“. Beim zweiten Treffen dreht sich alles um Celeste Ngs Bestseller „Our Missing Hearts“ und zu guter Letzt beschäftigen wir uns mit „The Reading List“ von Sara Nisha Adams. Alle Werke werden in der englischsprachigen Originalfassung gelesen, doch fundierte Englischkenntnisse sind für die Teilnahme am Kurs keineswegs ein Muss: Wir können uns – je nach Präferenz der Teilnehmenden – auf Deutsch oder Englisch austauschen. Neben einer abwechslungsreichen Diskussion über die gelesenen Werke stellt die Dozentin noch weitere Literaturempfehlungen sowie Film- und Serientipps zur Verfügung.

Zusätzliche Materialien werden von der Dozentin im Kurs zur Verfügung gestellt.

3 x Freitag | 01.03. | 22.03. | 12.04.24

16.00 – 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 11 Teilnehmende

34,- € | ermäßigt 24,- €

G3011

### Englisch Mittelstufe B1

Lara Schmaus, M.A.

Für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittener Sprachverwendung

In diesem Kurs können die Teilnehmenden ihre grundlegenden Kenntnisse in den Bereichen Wortschatz und Grammatik Schritt für Schritt erweitern. In entspannter Atmosphäre verbessern wir auch das Lese- und Hörverständnis und unterhalten uns über alltägliche und topaktuelle Themen.

Buch: „Let's Enjoy English B1.2“ (ISBN 978-3-12-501645-3)

ab Lektion 1

15 x Montag | 19.02.24 bis 24.06.24

18.30 – 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.



**Folgende vhs-Kursräume sind barrierefrei:**

**In der vhs Schwandorf**

Räume 204 und 205, 2. Stock

**Im Gymnasium Schwandorf**

Räume I.1, I.2, I.3, I.4, EG

**Hier sind alle Räume barrierefrei:**

Stadtbibliothek Schwandorf

Stadtmuseum Schwandorf

Jugendtreff Schwandorf

Stadtarchiv Schwandorf

MGH Wackersdorf



**G3012**

### Englisch Mittelstufe B1 - Vormittagskurs

N.N.

Für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittener Sprachverwendung

Vormittags ist eine gute Zeit, die Weltsprache Englisch ohne Leistungsdruck zu lernen oder aufzufrischen! Englisch am Vormittag, in entspannter Atmosphäre, bei einer Tasse Kaffee - you will enjoy it!

Buch: „Key B1“ (ISBN 978-3-06-020100-6) ab Lektion 10 + Zusatzmaterialien gegen Kopierkostenerstattung

15 x Dienstag | 20.02.24 bis 25.06.24

09.30 - 11.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**G3013**

### Business English Mittelstufe B1/B2

*Ahsan Arshad*

Für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittener bis selbstständiger Sprachverwendung

In this course participants will improve their English language skills (listening, speaking, reading and writing) related to job matters.

After a brief review of basic English grammar, the focus is on communication, including formal and informal introductions in the workplace, social contact with colleagues and clients, telephoning, email writing, travel and meetings. Participants will also learn how to create and give an effective business presentation.

Course materials are provided by the instructor.

15 x Donnerstag | 29.02.24 bis 11.07.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.101

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**G3014**

### Englisch Mittelstufe B2 - Vormittagskurs

*Judith Siebenhörl*

Für Teilnehmer\*innen mit selbstständiger Sprachverwendung

Die Gruppe ist redefreudig und befasst sich mit vielfältigen Themen neben dem Buch. Haben Sie keine Angst - jede\*r kann so viel beitragen, wie es ihm/ihr möglich ist. Nobo-

dy is perfect - no problem. Level: Intermediate. Auf Basis der Zeiten (Gegenwart/Vergangenheit usw.) werden Grammatik und Wortschatz in allen Bereichen ausgebaut und bei Bedarf wiederholt.

Buch: „First Choice B2“ (ISBN 978-3-464-20514-3)

ab Lektion 5

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 03.07.24

10.00 - 11.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**G3015**

### Englisch Mittelstufe B2

*Judith Siebenhörl*

Für Teilnehmer\*innen mit selbstständiger Sprachverwendung

Die Teilnehmenden sollten Englischkenntnisse auf mindestens Quali- oder Realschulniveau mitbringen. Im Kurs wird über aktuelle und individuelle Themen gesprochen sowie daran gearbeitet, Grammatik und Wortschatz weiter auszubauen. Vorhandene Lücken werden durch Wiederholungen im Buch und durch Texte der Kursleiterin geschlossen.

Buch: „First Choice B2“ (ISBN 978-3-464-20514-3)

ab Lektion 5

Achtung: Kein Kurs am 20.03.24!

15 x Mittwoch | 28.02.24 bis 17.07.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.1

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

# SPRACHEN

## Englisch / Italienisch

G3016

### Englisch Mittelstufe B2 - Konversationskurs

Lara Schmaus, M.A.

Für Teilnehmer\*innen mit selbstständiger Sprachverwendung

If you are already familiar with all the simpler structures in English and are able to communicate at an intermediate level, this course is the right choice for you. We will not only concentrate on improving your fluency in speaking and reading, but we will also incorporate new vocabulary and more complex grammatical structures.

Buch: „Key B2/2“ (ISBN 978-3-06-020856-2) ab Lektion 8

15 x Dienstag | 20.02.24 bis 25.06.24

18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3017

### Englisch Mittelstufe B2 - Konversationskurs

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmer\*innen mit selbstständiger Sprachverwendung

Alles wurde schon einmal gelernt, aber Wiederholung und Übung sind nötig. Das Niveau soll auf einer alltagstauglichen Stufe bleiben mit einem Themenfeld, das so breitgefächert ist, dass es für jede\*n etwas bietet mit Lesen, Diskutieren, Übersetzen und tagesaktuellen Gesprächen. Teilnehmendenwünsche werden natürlich berücksichtigt.

Buch nach Absprache + Material der Dozentin

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 03.07.24

08.30 - 10.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3018

### Schnupperabend Italienisch

Sabine Heyder-Bock

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die italienische Sprache eintauchen - Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik - und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Mi, 14.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

Sabine Heyder-Bock

Nach meinem Romanistikstudium arbeitete ich in den Exportabteilungen zweier großer Unternehmen, dort sprach ich fast ausschließlich Italienisch und Französisch und begleitete den Vorstand zum Dolmetschen auf diversen Auslandsreisen. Seit über zwei Jahrzehnten bin ich an verschiedenen Volkshochschulen tätig und unterrichtete auch jahrelang den Studiengang Italienisch an der Hochschule Amberg-Weiden.



G3019

### Italienisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

Sabine Heyder-Bock

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Italien ist Ihr Lieblingsziel und Sie möchten dort gern einfache Informationen austauschen oder verstehen können und z. B. wissen, wie man richtig in der Bar oder im Restaurant bestellt? Dann melden Sie sich für diesen Kurs an! Sie werden sehen, dass die Sympathie der Einheimischen auf Ihrer Seite ist, wenn Sie versuchen, ihre Sprache zu sprechen!

Buch: „Allegro nuovo A1“ (ISBN 978-3-12-525590-6) ab Lektion 1

ACHTUNG: Die alte Ausgabe dieses Lehrwerks („Allegro A1“) können Sie in diesem Kurs NICHT verwenden!

Achtung: Kein Kurs am 20.03.24!

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 10.07.24

19.30 - 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.3

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3020

### Online: Italienisch Grundstufe A1

Tiziana Leonardi

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses haben vor einem Semester begonnen, Italienisch zu lernen. Wenn Sie neu einsteigen möchten, sollten Sie die regelmäßigen Verben konju-





gieren und sich vorstellen können, die Zahlen und Zeit-, Orts-, Richtungsangaben sowie die Wochentage beherrschen. In diesem Semester geht es ums Essen und Trinken, den Beruf und den Alltag – und das natürlich auf Italienisch.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Buch: „Con piacere nuovo A1“ (ISBN 978-3-12-525201-1)  
ab Lektion 5

15 x Donnerstag | 22.02.24 bis 04.07.24

19.30 – 21.00 Uhr

Onlinekurs

8 bis max. 15 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**G3021**

### Italienisch Grundstufe A1

*Sabine Heyder-Bock*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses lernen seit zwei Semestern Italienisch. In diesem Semester wollen wir uns sprachlich auf folgende Situationen vorbereiten: Kleidung und Lebensmittel einkaufen – sagen, was einem gefällt – um einen Rat bitten – berichten, was man gern oder ungern tut – sich über ein Reiseziel oder eine Ferienwohnung informieren – den Tagesablauf im Urlaub erzählen – über das Wetter sprechen.

Buch: „Allegro nuovo A1“ (ISBN 978-3-12-525590-6)  
ab Lektion 7

ACHTUNG: Die alte Ausgabe dieses Lehrwerks („Allegro A1“) können Sie in diesem Kurs NICHT verwenden!

15 x Freitag | 23.02.24 bis 28.06.24

18.00 – 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**Josef Hellmann**

Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Hotelbranche studierte ich Musik, Kunstgeschichte und Italienisch. Wertvolle Erfahrungen konnte ich während meines Auslandsstudiums in Padua und Venedig sammeln. Als Kursleiter für Italienisch bin ich in Schwandorf seit 2002 aktiv. Mein Tipp: Auch wenn Sie bereits etwas Italienisch können, melden Sie sich trotzdem in einem Anfängerkurs Grundstufe A0 an.



**G3022**

### Italienisch Grundstufe A1

*Josef Hellmann*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses lernen seit drei Semestern Italienisch. Sie haben sämtliche Inhalte von „Allegro nuovo A1“ kennengelernt. Die Kenntnis des genannten Buches ist auch die Voraussetzung, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Wir wollen erstmals Erfahrungen mit einer Erzählung in sehr einfacher italienischer Sprache sammeln. Im Vordergrund stehen dabei die Ziele, Hörverständnis, Betonung und Aussprache zu verbessern.

Lektüreheft: A. De Giuli / C. M. Naddeo: „Dov'è Yukio?“ (mit Hördateien online) (ISBN 978-3-19-085351-9)

15 x Montag | 29.01.24 bis 10.06.24

18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.4

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**G3023**

### Italienisch Grundstufe A1

*Josef Hellmann*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Haben Sie „Allegro nuovo A1“ bis zum Ende durchgearbeitet? Dann bringen Sie die Voraussetzungen für diesen Kurs mit. Wer sich ernsthaft mit Italienisch beschäftigt, weiß, wie viel Übung bei den Verbformen, den Pronomen und Präpositionen erforderlich ist. „Durchstarten“ erklärt Schritt für Schritt die Regeln und bietet zahlreiche Übungen mit kurzen, unkomplizierten Sätzen, auch solche zum Hörverständnis.

Buch: „Durchstarten Italienisch 1. Coachingbuch“ (ISBN 978-3-7058-7186-1)

15 x Dienstag | 06.02.24 bis 18.06.24

18.00 – 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

#### Sie lieben Italien?

Dann ist unser Italienischer Abend mit Konzert: Vacanza in Italia (H5001) genau das Richtige für Sie.



# SPRACHEN

## Italienisch

G3024

### Italienisch Grundstufe A2

Josef Hellmann

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

Potete partecipare a questo corso a condizione che abbiate studiato accuratamente il libro „Allegro nuovo A1“ e a condizione che siate in grado di capire la lingua PARLATA al livello A1. Ecco qualche obiettivo (Lernziel): parlare di prodotti della cucina italiana – dire che cosa si sta facendo – spiegare come si prepara un piatto – parlare di vari sport – parlare delle preferenze personali – descrivere una città com'era una volta – parlare di come si viveva una volta – chiedere qualcosa cortesemente.

Buch: „Allegro nuovo A2“  
ab Lektion 3

ACHTUNG! Die alte Ausgabe dieses Buches (= „Allegro A2“) können Sie in diesem Kurs NICHT verwenden!!

15 x Dienstag | 06.02.24 bis 18.06.24

19.30 – 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3025

### Italienisch Grundstufe A2

Sabine Heyder-Bock

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

Wer in diesen Kurs einsteigen möchte, sollte die Zeiten Präsens, Perfekt und Imperfekt gut beherrschen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit dem Plusquamperfekt sowie mit weiteren Lesestücken.

Buch: „Allegro nuovo A2“ (ISBN 978-3-12-525593-7)

ab Ende Lektion 3

ACHTUNG! Die alte Ausgabe dieses Buches (= „Allegro A2“) können Sie in diesem Kurs NICHT verwenden!

Achtung: Kein Kurs am 20.03.24!

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 10.07.24

18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.3

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3026

### Italienisch Grundstufe A2

Josef Hellmann

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

Potete partecipare a questo corso a condizione che abbiate studiato accuratamente i libri „Allegro nuovo A1“ e „Allegro nuovo A2“. Il corso si basa su un libro intitolato „Storie di italiani famosi“ che propone una raccolta di 9 racconti sui grandi protagonisti della storia e della cultura italiana. La lettura delle storie sarà accompagnata da ascolti, dettati ed ulteriori attività contenute nel libro.

Lektüreheft: Maurizio Sandrini: „Storie di italiani famosi“ (con audio on line) (ISBN 978-3-19-245351-9)

15 x Montag | 29.01.24 bis 10.06.24

19.30 – 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.4

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3027

### Italienisch Mittelstufe B1 – Vormittagskurs

Josef Hellmann

Für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittener Sprachverwendung

Potete partecipare a questo corso a condizione che abbiate studiato con cura i libri „Allegro nuovo A1“ e „Allegro nuovo A2“ e a condizione che siate in grado di capire la lingua PARLATA al livello A2. La base del corso e un libro della collana „Imparare leggendo“. La lettura del racconto sarà accompagnata da ascolti, dettati ed ulteriori attività contenute nel libro.

Libro di lettura: Maria Grazia Di Bernardo: „Mistero tra le baite“ (ISBN 978-3-12-565028-2)

15 x Donnerstag | 01.02.24 bis 20.06.24

10.30 – 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

Mayra Peralta Quispillo

Hola! Què tal?

Ich stamme aus einem Dorf in den Anden von Ecuador. Nach Abschluss des Colegios studierte ich an der Universität Spanisch und Literatur für das Lehramt. Danach war ich als Lehrerin an einigen Colegios tätig und lebe seit 2006 im Lkr. Schwandorf. Bienvenidos al curso de español!





**G3028**

### Schnupperabend Spanisch

*Mayra Peralta*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die spanische Sprache eintauchen – Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik – und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Do, 15.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

**G3029**

### Spanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

*Mayra Peralta*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch ist in über 20 Ländern dieser Welt die offizielle Landessprache und wird von mehr als 350 Millionen Menschen gesprochen – sie ist damit nach Englisch die wichtigste internationale Sprache. Ein guter Grund, um Spanischkenntnisse für Beruf und Freizeit zu erwerben! Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Vokabeln, grammatikalischen Regeln und Sätze, damit Sie schon bald auf Spanisch kommunizieren können.

Buch: „Caminos hoy“ A1 (ISBN 978-3-12-515770-5)  
ab Lektion 1

15 x Donnerstag | 22.02.24 bis 04.07.24

19.30 – 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.4

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

**G3030**

### Spanisch Grundstufe A1

*Veronica Hynes*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten Sie sich vorstellen, Angaben zu Ihrer Person machen und in einer Bar Getränke und Tapas bestellen können. Wir werden Wortschatz und Kenntnisse in der Grammatik weiter ausbauen, indem wir verschiedene Alltagssituationen bearbeiten, z.B. Familienmitglieder benennen, Tagesablauf und Personen sowie Orte/Städte beschreiben.

Buch: „Perspectivas ¡Ya! A1“ (ISBN 978-3-464-20488-7)  
ab Lektion 5

15 x Donnerstag | 29.02.24 bis 11.07.24

18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.6

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

Wir führen für Sie Sprachkurse auch dann durch, wenn die Mindestteilnehmendenzahl unterschritten ist. Sie können in diesem Fall in der ersten Kursstunde wählen zwischen Aufzahlung und/oder Stundenkürzung!

Beachten Sie bitte bei den Sprachkursen, dass Sie sich die jeweils erforderlichen Bücher selbst kaufen müssen und bereits zum ersten Kursabend mitbringen sollten!

**Yara Luna Wildenauer**

Ich stamme aus Mexiko, lebe aber seit vielen Jahren mit meinem deutschen Ehemann und meinen zwei Kindern in Deutschland. Nach meinem Studium der Betriebswirtschaftslehre war ich als Lehrerin tätig.

Ich freue mich darauf, meine Liebe für die spanische Sprache an die Teilnehmer\*innen weitergeben zu dürfen.



**G3031**

### Spanisch Grundstufe A1

*Yara Luna Wildenauer*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Im Kurs werden Wortschatz und Grammatikkenntnisse in verschiedenen Themenbereichen weiter ausgebaut. Zu den behandelten Inhalten gehören u.a. Lebensmittel einkaufen, in einem Restaurant bestellen, einen Tagesablauf beschreiben und über Freizeitaktivitäten sprechen.

Buch: „Perspectivas ¡Ya! A1“ (ISBN 978-3-464-20488-7)  
ab Lektion 9

15 x Freitag | 23.02.24 bis 28.06.24

18.00 – 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

# SPRACHEN

## Spanisch / Tschechisch

G3032

### Spanisch Grundstufe A2 – Konversationskurs

Mayra Peralta

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen

¿Ha terminado el nivel A2? Entonces están cordialmente invitados a practicar el idioma con numerosos e interesantes temas. Tendremos la oportunidad de ejercitar el español y mejorar el vocabulario con trabajos prácticos individuales y grupales.

Libro: „Toma la Palabra A2“ (ISBN 978-3-12-514935-9)

A partir de la lección 1

15 x Donnerstag | 22.02.24 bis 04.07.24

18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.4

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3033

### Schnupperabend Tschechisch

Sylva Malina

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die tschechische Sprache eintauchen – Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik – und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.2

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst einstufen möchten, können Sie dies tun unter [www.vhs.schwandorf.de/kurse/sprachen](http://www.vhs.schwandorf.de/kurse/sprachen).

G3034

### Tschechisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

Sylva Malina

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze, damit Sie sich schon bald in Tschechien verständlich machen können. Für diesen Kurs erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- € auf die Teilnahmegebühr durch den Bezirk Oberpfalz. (Der genannte Zuschuss wird Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme am Jahresende von der vhs Schwandorf auf Ihr Konto überwiesen, die Weitergabe Ihrer Daten erfolgt zur Beantragung des Zuschusses an den Bezirk Oberpfalz.)  
Buch: „Tschechisch kommunikativ, Band 1“ (ISBN 978-3-89657-863-1)  
ab Lektion 0

10 x Montag | 26.02.24 bis 13.05.24

19.30 – 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.2

5 bis max. 10 Teilnehmende

102,- € | ermäßigt 72,- €

Anzeige



# SIEBER

**SIEBER** GmbH ♦ Hoch- und Tiefbau  
Werthstr. 20 ♦ 92421 Schwandorf  
T +49 9431 55172 ♦ [sieber-bau.de](http://sieber-bau.de)

- ♦ Kellersanierungen/  
Trockenlegungen
- ♦ Bagger- und Erdarbeiten
- ♦ Zisternen zur  
Regenwassernutzung
- ♦ Kanalanschlüsse
- ♦ Außenanlagen
- ♦ Hofbefestigungen
- ♦ Pflaster- und  
Asphaltierarbeiten
- ♦ Verputzarbeiten
- ♦ Vermietung Baumentfeuchter



# SPRACHEN

## Tschechisch / Niederländisch

G3035

### Tschechisch Grundstufe A1

*Sylva Malina*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Ausbau des Vokabelschatzes und der Grammatik.

Buch: „Tschechisch kommunikativ, Band 1“ (ISBN 978-3-89657-863-1) ab Lektion 1

10 x Donnerstag | 29.02.24 bis 06.06.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.2

5 bis max. 10 Teilnehmende

102,- € | ermäßigt 72,- €

G3036

### Tschechisch Grundstufe A1

*Sylva Malina*

Für Teilnehmer\*innen mit guten Anfängerkenntnissen

Weiterer Ausbau des Vokabelschatzes und der Grammatik.

Buch: „Tschechisch kommunikativ, Band 1“ (ISBN 978-3-89657-863-1) ab Lektion 7

10 x Montag | 26.02.24 bis 13.05.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.2

5 bis max. 10 Teilnehmende

102,- € | ermäßigt 72,- €



G3037

### Online: Niederländisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0 – Kompaktkurs

*Lente Küpper-van Leeuwen*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse Niederländisch wird weltweit von etwa 30 Millionen Menschen gesprochen und ist nicht nur in den Niederlanden, sondern auch in Belgien, Suriname, Aruba, Sint Maarten und Curaçao die offizielle Amtssprache. Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache und kann bequem von zu Hause aus besucht werden. Anhand typischer Alltags- und Urlaubssituationen erlernen die Teilnehmenden zum Beispiel, wie man sich vorstellt, im Restaurant bestellt und auf dem Markt einkauft – das Ganze natürlich auf Niederländisch.

Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

5 x Freitag | 24.05.24 bis 21.06.24

08.45 - 11.15 Uhr

Onlinekurs

8 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €

#### Parkplätze am Gymnasium

Wir bitten die Teilnehmer von vhs-Kursen, die beiden Parkplätze, die beim Gymnasium-Eingang an der Sandstraße für Schulleiter reserviert sind, für diese frei zu halten und ihre Autos stattdessen an der Stadtbibliothek oder beim Amtsgericht (jeweils gegenüber vom Gymnasium) zu parken.





# SPRACHEN

## Ungarisch / Rumänisch

**Ibolya Csibi**

Ungarisches und Rumänisches Sprachdiplom, Lizentiat in Philologie als Abschluss meines Studiums an der Universität in Kronstadt/Siebenbürgen. Anschließend Ausbildung in Psychopädagogischer Didaktik und Methodologie. 10 Jahre Gymnasiallehrerin für Ungarisch und Rumänisch in Siebenbürgen.



**G3038**



### Online: Schnupperabend Ungarisch

*Ibolya Csibi*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die ungarische Sprache eintauchen - Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik - und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Di, 20.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

**G3039**



### Online: Ungarisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

*Ibolya Csibi*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie üben und sprechen Alltags- und Urlaubssituationen. Die Kursleiterin orientiert sich dabei an Ihrem individuellen Lernfortschritt, sodass Sie Grundkenntnisse in der ungarischen Sprache erwerben können.

Buch: „Einstieg Ungarisch: für Kurzent-schlossene“ (ISBN 978-3190054022) ab Lektion 1

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

10 x Dienstag | 27.02.24 bis 14.05.24

18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

102,- € | ermäßigt 72,- €

**G3040**



### Online: Schnupperabend Rumänisch

*Ibolya Csibi*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die rumänische Sprache eintauchen - Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik - und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Do, 22.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

**G3041**



### Online: Rumänisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

*Ibolya Csibi*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Wussten Sie, dass die östlichste romanische Sprache von fast 30 Millionen Muttersprachler\*innen gesprochen wird? Im Kurs üben und sprechen Sie verschiedene Alltags- und Urlaubssituationen. Die Kursleiterin orientiert sich dabei an Ihrem individuellen Lernfortschritt, sodass Sie Grundkenntnisse in der rumänischen Sprache erwerben können.

Buch: „Einstieg Rumänisch: für Kurzent-schlossene“ (ISBN: 978-3190054190) ab Lektion 1

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

10 x Donnerstag | 29.02.24 bis 06.06.24

18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

102,- € | ermäßigt 72,- €

**Ilona Mizerski**

Meine Muttersprache Polnisch möchte ich gerne Menschen beibringen, die nach Polen reisen, sich mit Freunden unterhalten wollen oder die Sprache beruflich brauchen.



# SPRACHEN

## Polnisch / Russisch



G3042

### Polnisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0 – Kompaktkurs

*Ilona Mizerski*

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Buch: „Sprachkurs Polnisch - Schnell & intensiv“ (ISBN 978-3-19-007000-8)  
ab Lektion 1

Mo, 19.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Di, 20.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Mi, 21.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Do, 22.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.104

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €

G3043

### Polnisch Grundstufe A1 – Kompaktkurs

*Ilona Mizerski*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Buch: „Sprachkurs Polnisch - Schnell & intensiv“ (ISBN 978-3-19-007000-8)  
ab Lektion 2

Termine werden noch bekannt gegeben

Gymnasium Zi. I.104

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €

G3044

### Schnupperabend Russisch

*Nadja Dortmund*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die russische Sprache eintauchen - Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik - und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Fr, 23.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

8 bis max. 10 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

#### Ermäßigungen

Bei allen Kursen, bei denen für bestimmte Personengruppen (vgl. Allgemeine Geschäftsbedingungen Nr. 6) eine Ermäßigung möglich ist, sind bei der Angabe der Gebühr immer zwei Beträge ausgeschrieben:

Der erstgenannte Betrag ist die Normalgebühr, der zweitgenannte Betrag ist die ermäßigte Gebühr.

Beachten Sie bitte, dass eine Ermäßigung immer nur für das jeweils laufende Semester gelten kann und dass ein entsprechender Berechtigungsausweis mit der Anmeldung bzw. spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei der Volkshochschule vorliegen muss.



# SPRACHEN

## Russisch / Arabisch

G3045

### Russisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

Nadja Dortmann

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Neben einer Einführung in die kyrillische Schrift lernen die Teilnehmenden einfache Redewendungen und erfahren mehr über die russische Landeskunde.

Buch: „Jasno! neu A1 - A2“ (ISBN 978-3-12-527678-9)

ab Lektion 1

10 x Freitag | 01.03.24 bis 17.05.24

18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

5 bis max. 10 Teilnehmende

102,- € | ermäßigt 72,- €



G3046

### Online: Schnupperabend Arabisch

Rawia Khwis

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die arabische Sprache eintauchen - Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik - und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Mo, 19.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

G3047

### Online: Arabisch für Anfänger\*innen Grundstufe A0

Rawia Khwis

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

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

Buch: „Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger“ (ISBN 978-3-12-528835-5)

ab Lektion 1

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

10 x Montag | 26.02.24 bis 13.05.24

18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €



G3048

### Online: Arabisch Grundstufe A1

Rawia Khwis

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden haben bereits erste Kenntnisse der arabischen Schrift und Sprache. Im Kurs wird anhand verschiedener Sprachsituationen aus dem Alltag der Basiswortschatz in Wort und Schrift weiter ausgebaut und die Grammatik eingeübt.

Buch: „Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger“ (ISBN 978-3-12-528835-5)

ab Lektion 3



Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

10 x Mittwoch | 31.01.24 bis 24.04.24

19.45 - 21.15 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €

Rawia Khwis

Ich bin in Syrien geboren und habe dort nach dem Bachelor-Abschluss in Banking und Versicherung mit dem Master in Finanzmarketing mein Studium beendet. Seit 2016 lebe ich in Bayern und habe auch an der vhs Schwandorf Deutsch gelernt. 2020 habe ich mein Masterstudium in Betriebswirtschaft abgeschlossen.



G3049

### Online: Arabisch Grundstufe A2

Rawia Khwis

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnis

Die Teilnehmenden lernen bereits seit zwei Semestern Arabisch. Im Kurs wird anhand verschiedener Sprachsituationen aus dem Alltag der Basiswortschatz in Wort und Schrift weiter ausgebaut und die Grammatik eingeübt.

Buch: „Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger“ (ISBN 978-3-12-528835-5)

ab Lektion 8

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.





10 x Mittwoch | 31.01.24 bis 24.04.24

18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €

G3050



### Online: Schnuppervormittag Hindi

*Rajneesh Mangla*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Die indische Nationalsprache Hindi wird von etwa 600 Millionen Menschen gesprochen. In Indien begegnet man äußerst gastfreundlichen und offenen Menschen, mit denen man leicht in Kontakt kommt. Wer einige Brocken Hindi beherrscht, kann die Sympathien der Bewohner\*innen leicht für sich gewinnen. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden einen kurzen Überblick über Indien per se, den Aufbau der Sprache sowie das Schreiben von Schriftzeichen. Der Kurs eignet sich als Vorbereitung auf den Sprachkurs, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Das Lernmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Sa, 24.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Onlineveranstaltung

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

#### Lust auf Länderküche?

Besuchen Sie unseren neuen Kochkurs „Koreanische Küche“ (G5131).

G3051



### Online: Hindi für Anfänger\*innen Grundstufe A0

*Rajneesh Mangla*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Hindi ist eine indoeuropäische Sprache, die vor allem in Nord- und Zentralindien gesprochen wird. Sie gehört mit Englisch, Chinesisch und Spanisch zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden nützliche Wörter und Redewendungen für typische Alltags- und Reisesituationen sowie die Grundlagen der Grammatik. Sie erhalten einen Einblick in die indische Devanagari-Schrift und üben, erste Wörter zu lesen und zu schreiben. Namasté!

Das Lernmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

10 x Samstag | 02.03.24 bis 18.05.24

10.00 - 11.30 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €

G3052



### Online: Schnupperabend Koreanisch

*Hyojeong Nam*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs können Sie ohne Vorkenntnisse in die koreanische Sprache eintauchen - Aussprache, erste Vokabeln und Sätze, etwas Grammatik - und erhalten zudem einen kurzen Einblick über Land, Leute und Kultur.

Materialien werden zur Verfügung gestellt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Do, 22.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Onlineveranstaltung

8 bis max. 14 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

G3053



### Online: Koreanisch für Anfänger\*innen I Grundstufe A0

*Hyojeong Nam*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Koreanisch wird von mehr als 78 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und gehört zu den 25 meistgesprochenen Sprachen der Welt. Koreanisch wird mit einer eigens entwickelten Alphabetschrift, der sog. Hangeul, geschrieben. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden nützliche Wörter und Redewendungen für typische Alltags- und Reisesituationen sowie die Grundlagen der Grammatik. Sie erhalten einen Einblick in die Hangeul-Schrift und üben, erste Wörter zu lesen und zu schreiben.

Buch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger 2. Auflage“ (ISBN 978-8-92-773279-2)  
ab Lektion 1

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

10 x Donnerstag | 29.02.24 bis 06.06.24

18.00 - 19.30 Uhr

Onlineveranstaltung

5 bis max. 10 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 62,- €



# SPRACHEN

## Deutsch

G3054

### Besser lesen und schreiben

*Erhard Sailer*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Muttersprache Deutsch

Es ist schon länger her, dass Sie eine Schule besucht haben? Sie sind sich sehr unsicher beim Lesen und Schreiben von Texten und Briefen sowie beim Ausfüllen von Formularen? Diese Grundfertigkeiten können Sie in unserem Kurs (wieder) lernen! Wir beginnen von Anfang an und im Lauf der Zeit können Sie kurze Texte besser lesen und schreiben. Alltägliche Situationen wie Einkaufen, Zeitung lesen, Fahrpläne verstehen und Behördengänge können Sie dann erfolgreicher meistern. In der kleinen Gruppe gehen wir auf den Wissensstand jedes Teilnehmenden ein.

10 x Montag | 19.02.24 bis 06.05.24

16.00 - 17.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

1 bis max. 5 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G3055

### Sprachcafé

Das Sprachcafé ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen und dabei ihre Sprachkenntnisse verbessern können. Wir haben alle ein Ziel: sprechen, sprechen, sprechen – über alles, was uns interessiert und wichtig für unser Leben in Deutschland ist. Teilnehmen können alle Interessierten, die schon länger Deutsch lernen oder auch gerade erst am Anfang stehen. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen und Ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, sind Sie hier genau richtig.

Welcome to the Sprachcafé! This is a place for meeting people and improving german skills. We help you to get in contact with others and you will have the opportunity to talk and ask. Whether you are fluent or a beginner, everyone is welcome! So come along: It's free and it's a lot of fun! Auch deutschsprachige Lernpaten, die sich im Sprachcafé gerne ehrenamtlich einbringen wollen, sind herzlich willkommen!

Der Eintritt ist frei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Veranstaltung in Kooperation mit Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V. und dem Malteser Hilfsdienst e.V.**

Jeden Freitag, ab 02.02.24

17.00 - 19.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst, Brauhausstraße 15

Ohne Gebühr

### Stadtverwaltung Koordinationsstelle Asyl & Flucht

Rathaus, Spitalgarten 1  
92421 Schwandorf

Montags 13.00 – 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Irene Duscher

1. Stock/Zi. 130.1

Tel. 09431-45 341

E-Mail: [asyl@schwandorf.de](mailto:asyl@schwandorf.de)

G3056

### Interkultureller Spielabend

In gemütlicher Runde spielen Teilnehmende unterschiedlicher Herkunft allgemein bekannte Brettspiele wie Monopoly, Schach, Phase 10 sowie andere Gesellschaftsspiele. Auf diese Weise soll eine Brücke zwischen verschiedenen Kulturen geschlagen werden. Durch das Spielen und Teilen von Erfahrungen

gen können die Teilnehmenden voneinander lernen, Grenzen überwunden und das Miteinander gestärkt werden.

Für das leibliche Wohl (Getränke, Snacks) ist bestens gesorgt.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Veranstaltung in Kooperation mit Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V. und dem Malteser Hilfsdienst e.V.**

Fr, 26.01. | 23.02. | 22.03. | 26.04. | 31.05. | 28.06. | 26.07.24

19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst, Brauhausstraße 15

Ohne Gebühr

G3057

### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A0

*Alina Pachkouski*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Die lateinische Schrift muss beherrscht werden. Sprechen, Lesen und Schreiben von Anfang an. Teilnehmer\*innen aus verschiedenen Ländern können diesen Kurs besuchen, da eine mehrsprachige Lehrmethode angewendet wird.

Buch: „Schritte Plus neu 1 - A1.1“ (ISBN 978-3-19-501081-8)

ab Lektion 1

Achtung: Kein Kurs am 20.03.24!

15 x Mittwoch | 21.02.24 bis 10.07.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.4

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €



G3058

### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1

*Alina Pachkouski*

Für Teilnehmer\*innen mit Anfängerkenntnissen

Die lateinische Schrift muss beherrscht werden. Teilnehmer\*innen aus verschiedenen Ländern können diesen Kurs besuchen, da eine mehrsprachige Lehrmethode angewendet wird.

Buch: „Schritte Plus neu 1 - A1.1“ (ISBN 978-3-19-501081-8)  
ab Lektion 6

15 x Donnerstag | 29.02.24 bis 11.07.24

18.00 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.3

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3059

### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2

*Judith Siebenhörl*

Für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen (Verbformen, lesen, einfache Sätze)

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Satzbildung und die Vertiefung der Kenntnisse zur Vergangenheit, die im Rahmen vieler praktischer Redeübungen trainiert werden, auch mit den vier Fällen.

Achtung: Kein Kurs am 16.06.2024!

Buch: „Menschen A2/1“ Kursbuch (ISBN 978-3-19-361902-0) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-311902-5)  
ab Lektion 8

15 x Sonntag | 25.02.24 bis 07.07.24

10.00 - 11.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3060

### Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe B1

*Olga Gebert*

Für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittener Sprachverwendung

Buch: „Schritte Plus 5 Neu B1.1“ (ISBN 978-3-19-501085-6)  
ab Lektion 1

15 x Freitag | 23.02.24 bis 28.06.24

16.30 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 11 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G3061

### Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe B1/B2

*Judith Siebenhörl*

Für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittener bis selbstständiger Sprachverwendung

Buch: „Sicher in Alltag und Beruf! B1+“ (ISBN 978-3-19-001209-1)  
ab Lektion 3

Achtung: Kein Kurs am 20.03.24!

15 x Mittwoch | 28.02.24 bis 17.07.24

19.30 - 21.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.1

8 bis max. 14 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

Sie sprechen schon sehr gut Deutsch (mind. C1) und wollen Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Dann sollten Sie den Kurs G2017 besuchen.

#### Bitte beachten Sie bei Sprachkursen:

Der erste Kurstag gilt für neue Kursteilnehmer\*innen als Schnuppertag.

Sollten Sie nicht den richtigen Sprachkurs gewählt haben, können Sie sich in einen anderen Kurs um- oder auch ohne Kosten wieder abmelden.

Voraussetzung für diese Regelung ist allerdings die Um- bzw. Abmeldung im vhs-Büro spätestens zwei Tage nach dem ersten Kursbesuch.

Ein verspäteter Einstieg in einen Sprachkurs legt als Kursgebühr die Teilnahmegebühr entsprechend der Anzahl der Teilnehmer\*innen am zweiten Kurstag zugrunde.

Anteilige Gebührenberechnung ist beim verspäteten Eintritt nur möglich, wenn Sie erst nach mindestens einem Drittel der Kursdauer in den Kurs einsteigen.

# GESUNDHEIT



FACHBEREICHSLEITUNG  
André Meidenbauer  
Telefon: 09431 45-530

- 67 Erkrankungen/Heilmethoden/  
Medizinische Vorträge
- 69 Geburt/Junges Leben
- 69 Ernährung
- 72 Persönlichkeitsentwicklung/  
Selbstbehauptung
- 74 Entspannung/Körpererfahrung
- 79 Tanz
- 83 Bewegung/Prävention/Gymnastik
- 90 Fitness
- 92 Bewegung im Wasser





G4001

### Erste Hilfe-Grundkurs

Auch für Betriebsersthelfer, Übungsleiter, Führerscheinbewerber und Interessierte  
Anmeldungen unter [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de)  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Sa, 17.02.24, 09.00 - 17.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

3 bis max. 11 Teilnehmende

G4002

### Erste Hilfe-Grundkurs

Auch für Betriebsersthelfer, Übungsleiter, Führerscheinbewerber und Interessierte  
Anmeldungen unter [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de)  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Sa, 16.03.24, 09.00 - 17.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

3 bis max. 11 Teilnehmende

G4003

### Herzensretter

Bei einem Herz-Kreislaufstillstand zählt jede Sekunde. Bis der Rettungsdienst eintrifft, hängt das Leben der Betroffenen von spontan und beherzt zupackenden Ersthelfern ab. Die Malteser stellen das Konzept „Herzensretter“ vor. Die Teilnehmer haben auch gleich die Möglichkeit, praktisch Reanimationsmaßnahmen einzuüben.  
KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mo, 02.09.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

5 bis max. 11 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G4004

### Malteser Hausnotrufsystem

Der Vortrag stellt das Hausnotrufsystem des Malteser Hilfsdienstes vor, das älteren Menschen und Menschen mit Behinderungen ein sicheres und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Es werden Funktionsweise, Leistungen und Kosten des Hausnotrufsystems erläutert.  
KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mo, 04.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

5 bis max. 11 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G4005

### Unfälle im Haushalt

Viele Unfälle passieren bei der Hausarbeit. Der Vortrag beschreibt die Hauptursachen und wie man sie vermeiden kann. Sollte doch etwas passieren werden die notwendigen Maßnahmen zur ersten Hilfe Leistung vorgestellt und geübt.  
KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mo, 03.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

5 bis max. 11 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G4006

### Erste Hilfe am Herz

Dieser Vortrag konzentriert sich auf lebensrettende Maßnahmen bei Herzinfarkt und plötzlichem Herzstillstand. Es werden Techniken der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) sowie der Einsatz von Automatisierten Externen Defibrillatoren (AED) erläutert.  
KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mo, 06.05.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

Ohne Gebühr

G4007

### Pflegefall - was nun?

Wenn ein Pflegefall - mitunter plötzlich - in der Familie eintritt, sind Angehörige oft überfordert. Was ist zu organisieren? Was ist wo zu beantragen? Wohin kann ich mich wenden? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet. Referentin ist Frau Sandra Hammer von der Caritas Schwandorf.

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mo, 01.07.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Brauhausstraße 15, Schwandorf

Ohne Gebühr

Die Volkshochschulen sind in Bayern der größte Anbieter für Gesundheitsbildung!



# GESUNDHEIT

## Erkrankungen/Heilmethoden/Medizinische Vorträge

G4007A

### "Letzte Hilfe"

Lieselotte Käss, Hospiz- und Trauerbegleiterin

Am Ende wissen, wie es geht: der Letzte-Hilfe-Kurs!

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. In einem Letzte-Hilfe-Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Der Hospizverein möchte Grundwissen an die Hand geben, den Dienst der ehrenamtlichen Hospizbegleitung bekanntmachen und Menschen ermutigen, sich auch selbst wieder Sterbenden zuzuwenden. Vermittelt werden Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe durch fachkundige und speziell für diesen Kurs ausgebildete Hospiz- und Trauerbegleiterinnen.

Vier Module mit kleinen Zwischenpausen:  
Modul 1 Sterben ist ein Teil des Lebens  
Modul 2 Vorsorgen und Entscheiden  
Modul 3 Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern  
Modul 4 Abschied nehmen  
Neben der bloßen Wissensvermittlung dient der Kurs auch als Plattform für Austausch und Diskussion in der Gruppe zu den angebotenen Themen. Hier lernen die Teilnehmer beispielhaft, dass man über Tod und Sterben entspannt und ohne Scheu sprechen kann.

Ohne Gebühr, der Hospizverein Stadt und Landkreis Schwandorf e.V. freut sich aber über jede freiwillige Spende.

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Hospizverein Stadt und Landkreis Schwandorf e.V.**

### Anmeldung an der vhs erforderlich!

Sa, 16.03.24, 14.00 - 18.00 Uhr

Bruder-Gerhard-Hospiz, Hoher-Bogen Str. 5  
5 bis max. 25 Teilnehmende

G4008

### IRRE MENSCHLICH: Psychose und EX-IN

Ulrike Eisend, Dipl.-Soz.Päd. (FH)

Wie hilfreich kann eine EX-IN-Genesungsbegleitung im Fall einer Psychose sein? Die Genesungsbegleitung wird von einem qualifizierten, Psychiatrieerfahrenen Mitarbeiter geleistet. Persönliche, einschlägige Psychiatrieerfahrungen sind Voraussetzung, allerdings werden sie nicht näher bestimmt. Erst durch die EX-IN-Ausbildung werden die Genesungsbegleiter\*innen qualifiziert und haben dann die Möglichkeit in ambulanten oder stationären psychiatrischen Einrichtungen zu arbeiten. Im Zusammenhang mit psychotischen Erkrankungen kann es zu Herausforderungen für die Genesungsbegleitung kommen.

Beim Seminar gibt uns Michael Schmid, EX-IN- Genesungsbegleiter Einblick in seine Arbeit.

**Veranstaltung im Rahmen der Reihe „IRRE MENSCHLICH“ der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) in Kooperation mit der Volkshochschule.**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Di, 06.02.24, 16.15 - 17.45 Uhr

vhs, Seminarraum 205

6 bis max. 13 Teilnehmende

G4009

### IRRE MENSCHLICH: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung „EUTB“

Ulrike Eisend, Dipl.-Soz.Päd. (FH)

Mit der Einführung des Bundesteilhabegesetzes, sollen die Rechte der Betroffenen gestärkt werden. Dazu hat der Gesetzgeber Beratungsstellen eingerichtet. Die ergänzende, unabhängige Teilhabeberatung ist für Menschen mit und ohne Behinderung gedacht, die Unterstützung für ihre volle und gleichberechtigte Teilhabe benötigen. Kern der „EUTB“ ist die Peer-Beratung. Also Betroffene beraten Betroffene. Unser Augenmerk liegt auf der Teilhabe für psychisch kranke oder behinderte Menschen. Eine Vertreterin der „EUTB-Beratungsstelle“ aus Regensburg wird uns bei dem Seminar die Arbeit der „EUTB“ vorstellen.

**Veranstaltung im Rahmen der Reihe „IRRE MENSCHLICH“ der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) in Kooperation mit der Volkshochschule.**  
Die Teilnahme ist kostenlos.

Di, 16.04.24, 16.15 - 17.45 Uhr

vhs, Seminarraum 205

6 bis max. 13 Teilnehmende

G4010

### IRRE MENSCHLICH: Psychose und Stimmenhören

Ulrike Eisend, Dipl.-Soz.Päd. (FH)

Das Phänomen "Stimmenhören" wird oft mit Schizophrenie oder Psychose assoziiert, was aber nicht unbedingt zutreffen muss. Es gab beispielsweise in der Vergangenheit berühmte Stimmenhörer\*innen, wie Hildegard von Bingen, Robert Schumann, Charles



Dickens oder Virginia Woolf. Interessant ist, wie erleben Betroffene ihr Stimmenhören? Und wichtig zu wissen, es gibt gute Möglichkeiten mit den Stimmen umzugehen. Eine StimmenhörerIn wird uns bei dem Psychoseseminar von ihren Erfahrungen berichten

**Veranstaltung im Rahmen der Reihe „IRRE MENSCHLICH“ der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) in Kooperation mit der Volkshochschule.**  
Die Teilnahme ist kostenlos.

Di, 11.06.24, 16.15 - 17.45 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 13 Teilnehmende

G4011

### Raus aus der negativen Schlafspirale – Onlinekurs – Einstieg jederzeit möglich

*Sabine Saltenberger, Dipl.-Psychologin, Martina Knaack, Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin*

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können ihre normalen Leistungen bei der Arbeit, in der Schule oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen.

Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser Online Schlafpräventionskurs hilft ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen.

**Kurs ist ZPP-zertifiziert, Übernahme der Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse möglich.**

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung «Quality Think» per Mail.

Onlineveranstaltung, Einstieg in den Kurs jederzeit möglich

98,- €

### Kurstipp: G4513 Babymassage.

In diesem Kurs steht die Bindungsförderung im Mittelpunkt – eine einzigartige Gelegenheit, die Beziehung zu Ihrem Baby zu stärken und gemeinsam wertvolle Momente zu schaffen.

### Kurstipp: G4515 Geburtsvorbereitung

In diesem Kurs begleitet Kinderpflegerin und Geburtsvorbereiterin Franziska Schlagenhauser werdende Mamas und Papas bei der Vorbereitung der Geburt und unterstützt mit hilfreichen Tipps und Informationen.

G4012

### Kreißsaal-Infoabend

Für werdende Eltern gibt es unser Informationsangebot wieder in Präsenz: Kreißsaal-Infoabend im Krankenhaus mit Begehung des Kreißsaals.

Begonnen bei der Geburtsplanung, Besichtigung der Räumlichkeiten im Kreißsaal bis hin zur PDA, zur Bauchgeburt und Einblick in die Wochenbettstation: Eine Ärztin und eine Hebamme geben bei jeder Veranstaltung einen umfassenden Überblick über alle wichtigen Bereiche und beantworten individuelle Fragen.

Der Infoabend findet immer am dritten Dienstag im Monat statt. Die nächsten Termine:

19.03.2024, 16.04.2024, 21.05.2024,  
18.06.2024, 16.07.2024

Teilnahme kostenlos. Parkplätze stehen in dieser Zeit kostenlos an unserem Besucherparkplatz zur Verfügung (Ticket wird für Sie entwertet). Anmeldung nicht erforderlich!

**Veranstaltung des Krankenhauses St. Barbara Schwandorf in Kooperation mit der vhs Schwandorf**

Di, 20.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Foyer des Krankenhauses

Ohne Gebühr

# GESUNDHEIT

## Ernährung

G4013

### Erste Hilfe Kurs bei Kinder- notfällen

Anmeldung unter [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de)  
Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter\*innen  
in Bildungseinrichtungen, Eltern, Großel-  
tern, Tagesmütter und alle Interessierten.  
**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst  
e. V.**

Sa, 24.02.24, 09.00 - 17.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V., Brauhausstraße  
15, 92421 Schwandorf

5 bis max. 11 Teilnehmende

60,- €

G4014

### Gesunde Ernährung im Alter

In diesem Vortrag werden die Bedeutung  
einer ausgewogenen Ernährung, spezielle  
Nährstoffbedürfnisse im Alter und Tipps für  
eine gesunde Ernährung im Alltag vorge-  
stellt.

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH

**In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mo, 05.02.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst e.V., Brauhausstraße  
15, Schwandorf

5 bis max. 11 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G4015

### Kräuterwanderung - Vitamin Booster

Heike Guderlei, Kräuterpädagogin

Such mich - Nasch mich...

... die ersten schmackhaften Blümchen und  
Kräuter strecken sich der Sonne entgegen.  
Zum Ende der dunklen und kalten Winter-  
zeit lockt uns die Natur mit wahren Vitamin  
Boostern aus dem Haus um unsere Vitamine  
und Mineralstoffe auf natürliche Weise  
wieder dem Körper zuzuführen.

Wir sammeln vitaminreiche Wildkräuter die  
für Salate, Öle oder Tee gesammelt werden  
können, oder einfach gleich auf der Wiese  
verspeist werden können. Und zwei ganz  
besondere Wurzeln, die uns beim Entgiften  
unterstützen können.

Außerdem Rezepte und einiges wissenswer-  
tes über die Natur z.B. welche Kräuter man  
das ganze Jahr über sammeln kann, welcher  
Pflanzenstoff für uns so wichtig ist und  
warum.

Mitbringen: ein Körbchen oder eine Baum-  
wolltasche, eine Schere oder ein Keramik-  
messer

Sa, 17.02.24, 13.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt in/um Schwandorf wird  
rechtzeitig bekannt gegeben

5 bis max. 10 Teilnehmende

12,- €

G4016

### Kräuterwanderung

Heike Guderlei, Kräuterpädagogin

Such mich - Nasch mich

Noch ist es früh im Jahr doch die Natur er-  
wacht schön langsam zu neuem Leben. Es  
ist schon einiges zu finden und zu verarbei-  
ten.

Die ersten vitamiegeladenen Pflanzen ma-  
chen uns nach den Wintermonaten wieder  
munter. Und ein paar Besonderheiten, die  
wir nur zu dieser frühen Jahreszeit finden  
locken uns in die Natur. Lass dich überra-

schen was es hier schon alles zu finden gibt.  
Inklusive Rezepte.

Genauer Treffpunkt wird rechtzeitig be-  
kannt gegeben!

Sa, 02.03.24, 13.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt in/um Schwandorf wird  
rechtzeitig bekannt gegeben

5 bis max. 10 Teilnehmende

12,- €

G4017

### Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen

Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin

Mit vielfältigen Übungen und Geschmack-  
serlebnissen lernen Sie im Kurs Ihre eigenen  
Ernährungsgewohnheiten und die Vielfäl-  
tigkeit von Genuss mit allen Sinnen kennen  
und verstehen. Informationen und Praxis-  
beispiele geben einen Überblick über das,  
was unter gesunder, ausgewogener und  
vollwertiger Ernährung zu verstehen ist. Sie  
erfahren, wie Sie Ihre Ernährungsgewohn-  
heiten erweitern können und wie eine ei-  
genverantwortliche und nachhaltige Ernäh-  
rungsumstellung hin zu einer individuellen,  
bedarfsgerechten, das Gewicht stabilisie-  
renden Ernährungsweise gelingen kann. In  
Kochbeispielen probieren Sie aus, welche  
Ernährungsmöglichkeiten es gibt und wel-  
che Ihnen gut bekommen. Sie erhalten  
Tipps für den Einkauf und die schonende,  
geschmackvolle und umweltbewusste Nah-  
rungszubereitung. Anregungen zu mehr  
und regelmäßiger Bewegung und Entsphän-  
nung im Alltag ergänzen das Angebot.

**Kurs ist ZPP-zertifiziert**, anteilige Über-  
nahme der Kursgebühr von 80 - 100% über  
Ihre Krankenkasse möglich.



8 x Dienstag | 27.02.24 bis 30.04.24

18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

6 bis max. 10 Teilnehmende

129,- € | ermäßigt 91,- €

G4018

### Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

*Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin*

... und mühelos das Immunsystem gestärkt!  
Generation 55plus

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

**Im Auftrag des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg – Schwandorf in Kooperation mit der VHS Schwandorf.**

Ohne Gebühr!

**Anmeldung bei der vhs erforderlich.**

Di, 12.03.24, 15.30 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

G4019

### Herzgesund leben, bewusst genießen

*Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin*

und ganz einfach leistungsfähig bleiben!

Generation 55plus

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

**Im Auftrag des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg – Schwandorf in Kooperation mit der VHS Schwandorf.**

Ohne Gebühr! Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Dienstag, 19.03.24, 15.30 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

G4020

### Knochenstark essen – mitten im Leben!

*Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin*

Richtig stabil und sicher bleiben

Generation 55plus

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was es genau zu beachten gilt,

welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

**Im Auftrag des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg – Schwandorf in Kooperation mit der vhs Schwandorf.**

Ohne Gebühr!

**Anmeldung bei der vhs erforderlich.**

Dienstag, 09.04.24, 15.30 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

G4021

### Richtig trinken – damit alles im Fluss bleibt

*Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin*

Generation 55plus

Wieder zu wenig getrunken – wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben, benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll es täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges Trinken „lernen“? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei uns.

**Im Auftrag des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg – Schwandorf in Kooperation mit der vhs Schwandorf.**

Ohne Gebühr!

**Anmeldung bei der vhs erforderlich.**

Di, 16.04.24, 15.30 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende



### Anja Rieger

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich beruflich mit Stressmanagement und seelischer Gesundheit. Die Präventionsarbeit und die Förderung der psychischen Gesundheit von Menschen ist mir eine Herzensangelegenheit geworden.



### Angela Neubauer

Ich war lange Zeit Leiterin eines Tageszentrums für psychisch kranke Menschen und sammelte dort viel Erfahrung im Umgang mit schwierigen Lebenslagen. Mein Ziel ist es, Menschen wichtige Hilfestellungen zu geben und sie bei seelischen Herausforderungen zu unterstützen.



### G4022

## Infotermin: WilmA- was der Seele Kraft gibt!

*Anja Rieger, Sozialpädagogin B.A., Betriebswirtin VWA, Angela Neubauer, Dipl.-Sozialpädagogin*

Im Rahmen dieser Veranstaltung können Sie sich unverbindlich über die behandelnden Themen des WilmA-Kurses informieren. Es wird zudem das erste Modul „Salutogenese“ behandelt.

Die Informationsveranstaltung ist kostenfrei.

Mi, 07.02.24, 18.00 - 19.00 Uhr

vhs, Seminarraum 203

8 bis max. 12 Teilnehmende

Ohne Gebühr

### G4023

## WilmA- was der Seele Kraft gibt!

*Anja Rieger, Sozialpädagogin B.A., Betriebswirtin VWA, Angela Neubauer, Dipl.-Sozialpädagogin*

Die meisten Menschen wünschen sich mehr Lebensqualität, glücklich zu leben und mit den täglichen, oft komplexen Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können. Nur wie macht man das, mit dem täglichen Stress gut umgehen?

Im Rahmen von neun Workshops können Sie unter sozialpädagogischer Anleitung wichtiges und bedeutsames Wissen zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit und der damit einhergehenden positiven Lebensqualität kennenlernen und dieses Wissen ganz konkret in ihren Alltag verankern. Die Inhalte sind ganzheitlich, leicht verständlich und praktisch umsetzbar. Neue Sichtweisen und interessante lebenspraktische Erkenntnisse unterstützen Sie, Ihre individuell vorhandenen Ressourcen besser wahrzunehmen, diese gewinnbringend zur Bewältigung ihres Alltagsstresses einzusetzen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Neugierig geworden?

Bei einer Infoveranstaltung am 07.02.2024 können Sie erfahren, um welche Inhalte es bei dem Kurs WilmA geht, was diese Inhalte bei der Stressbewältigung nützen und welches Konzept hinter diesem alltagstauglichen Kursangebot steht, das auf den Grundlagen der Salutogenese aufbaut.

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung zu den neun Workshops ist auch ohne Teilnahme an der Infoveranstaltung möglich.

Neun Workshops mit den Themenschwerpunkten: (Salutogenese wird in der Infoveranstaltung behandelt)

1. Stressentstehung verstehen
2. Selbstreflexion
3. Intelligentes Stressmanagement
4. Selbstfürsorge
5. Kommunikationsfähigkeit
6. Herausforderungen meistern - Lösungsorientierung
7. Resilienz
8. Erholung und Entspannung lernen
9. Motivation und Engagement

9 x Mittwoch | 21.02.24 bis 08.05.24

18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 203

8 bis max. 12 Teilnehmende

95,- €

### G4024

## Meditatives Malen

*Claudia Graßl, Achtsamkeitstrainerin, -coach, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin*

In diesem Kurs lernen Sie sich selbst besser kennen.

Durch unseren stressigen Alltag sind wir meistens nicht ganz bei uns selbst. Durch eine geführte Fantasiereise werden Sie Ihren Lieblingsort entdecken und diesen danach auf Leinwand malen.

Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen, Ihre eigene Kreativität wieder zu finden und Ihre Gedanken besser abzuschalten.

Zum meditativen Malen benötigen Sie keine Malkenntnisse. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Kosten für das Material (Leinwand, Pinsel, Farbe) sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 16.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 8 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 20,- €



G4025

### Meditatives Malen

*Claudia GraBl, Achtsamkeitstrainerin, -coach, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin*

Kursbeschreibung s. G4024

Kosten für das Material (Leinwand, Pinsel, Farbe) sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 21.06.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 8 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 20,- €

G4026

### Mama, chill mal - Anti-Stress Workshop für Mütter

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Kinder, Haushalt, Beruf sind eine echte Herausforderung und bringen Mütter oft an ihre Grenzen. Wie man die täglichen Belastungen ein wenig reduzieren kann und in seiner Kraft bleibt, ist Thema dieses Workshops.

Jedes Treffen besteht aus zwei Teilen: im ersten lernen Sie, wie man mit Stress besser umgeht und die eigenen Bedürfnisse achtet. Der zweite Teil dient der Erholung und Entspannung.

Auch Großmütter sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte, Decke, Kissen und Getränk

4 x Mittwoch | 21.02.24 bis 13.03.24

10.15 - 11.45 Uhr

vhs, Seminarraum 202

59,- € | ermäßigt 42,- €

Claudia GraBl

Nach einer Weiterbildung als Entspannungs-/Meditations-/Achtsamkeitstrainerin und -coach helfe ich Menschen, nach einem Klinikaufenthalt wieder zum Alltag zu finden. Im Einzelcoaching lernen meine Klienten auch meine Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kennen. Ich freue mich auf Sie!

G4027

### Mama, chill mal - Anti-Stress Workshop für Mütter

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Kursbeschreibung s. G4026

4 x Freitag | 07.06.24 bis 28.06.24

19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

59,- € | ermäßigt 42,- €

G4028

### Entspannungsabend für Erwachsene

*Claudia GraBl, Achtsamkeitstrainerin, -coach, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin*

Ich möchte Sie gerne zu meinem Entspannungsabend einladen.

Ihre Körperwahrnehmung wird bewusster, kreisende Gedanken können zur Ruhe kommen und Ihre Seele bekommt Raum zur Entfaltung. Mein Kurs besteht aus 2 Abenden. Sie können diesen Kurs auch gerne einzeln buchen, es wäre aber sinnvoll an beiden Kursen teilzunehmen, um Ihre Lieblingsübung für Ihren Alltag zu finden.

Meine Entspannungstechniken können eine tiefe Verbindung zu Ihrem Körper aufnehmen.

Lernen Sie sich wieder selbst kennen und lieben.

Meine Entspannungsübungen können Sie für einen kurzen Augenblick aus dem stressigen Alltag zurückholen.

Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine kleine Auszeit.

18:00 Uhr - 18:15 Uhr Treffpunkt Gymnastikraum VHS SAD/Vorstellungsrunde

18:15 Uhr - 19:00 Uhr Zazen Meditation

19:00 Uhr - 19:30 Uhr Autogenes Training

19:30 Uhr Gesprächsrunde und Abend mit einer Tasse Tee und Häppchen ausklingen lassen.

Fr, 19.04.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 8 Teilnehmende

15,- € | ermäßigt 10,- €

### Folgen Sie uns auf Social Media

Im Rahmen unserer Präsenzen auf Facebook (<https://www.facebook.com/vhs.schwandorf>) und Instagram (<https://www.instagram.com/vhs.schwandorf>) versorgen wir Sie regelmäßig mit Veranstaltungsankündigungen, Hintergrundgeschichten, Wissenswertem zu unseren Kursthemen, Neuigkeiten aus dem Schwandorfer Bildungs- und Kulturleben sowie Einblicken hinter die Kulissen unserer Arbeit.

Folgen Sie uns auf Social Media und bleiben Sie auf dem Laufenden!

# GESUNDHEIT

## Persönlichkeitsentwicklung/Selbstbehauptung / Entspannung

G4029

### Stärke durch Schritte: Achtsame Naturwanderungen für mentale Gesundheit und Resilienz

*Carina Walz, Sozialpädagogin B.A. (FH), Jägerin*

Carina Walz, ganzheitlicher Coach und Jägerin nimmt Sie mit auf eine Wanderung, bei denen man über den Zugang „Natur“ den Zugang zu „Sich“ finden und in den Alltag übertragen kann.

Aussteigen aus dem schnelllebigen Alltag lernen und den eigenen „Inneren Raum des Innehaltens“ schaffen, das soll Ziel für die Teilnehmenden dieser kleinen Wanderserie sein.

Erreicht werden soll dies durch einem kurzen theoretischen Einblick in die Themen „Mentale Gesundheit (Mental Health)“ und Resilienzen erkennen, ausbauen und trainieren. Ergänzend lernt man praktische Methoden zur Umsetzung für Zuhause. Beispielsweise sollen Achtsamkeitsübungen den Zugang zur eigenen Befindlichkeit und zu deren Veränderung schaffen.

Infos zur „Ausrüstung“ (Kleidung etc.) erhalten Sie per Mail vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Die Wanderungen finden bis max. 30 km Fahrtstrecke um Schwandorf statt, die genauen Örtlichkeiten werden rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

3 x Samstag | 13.04.24 bis 11.05.24

09.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt in/um Schwandorf wird rechtzeitig bekannt gegeben

6 bis max. 10 Teilnehmende

59,- €

G4030

### Resilienz - Stärkung der inneren Widerstandskraft

*Rudolf Reill*

Dieses dreistündige Seminar richtet sich an Personen, die sich aktiv und bewusst mit inneren „Gedankenautobahnen“, also ihren Gedanken- und Verhaltensmustern auseinandersetzen und erste Veränderungen anstoßen möchten.

Zielsetzung ist es demnach den Teilnehmer\*innen einen thematischen Einblick zu geben und Impulse zu setzen, um die innere Widerstandskraft zu stärken.

Zu diesem Zweck ist es ein wesentlicher Bestandteil des Seminars das theoretisch Gehörte auch anhand einer ausgewählten Methode in die Praxis umzusetzen.

Beispielsweise befassen sich die TeilnehmerInnen mit ihrem ganz individuellen Energiefass. Wie ist der Füllstand, was sorgt für Energie im Leben, was zehrt aus? Zielsetzung der Übung ist es, konkrete Maßnahmen zu entwickeln, um längerfristig den „Lebensrucksack“ zu entlasten.

Sa, 20.04.24, 14.00 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

29,- € | ermäßigt 20,- €

G4031

### Workshop Aroma-Massage

*Doris Bauer, Physiotherapeutin*

Sie erlernen mit einfachen Handgriffen eine Wohlfühl-Massage mit naturreinen, herrlich duftenden Aromaölen. Hand-, Arm-, Rücken- und Schulterbehandlung werden gezeigt und in praktischer gegenseitiger Anwendung gegeben. Die wichtigsten

Wirkungen verschiedener Aromaöle und deren Anwendung als Zusatz von Hautpflegenden Massage-Basisölen werden dargestellt.

Bitte mitbringen: Decke, Laken, Isomatte, kleines Kissen, mind. 2 Handtücher.

Unkostenbeitrag für Massageöl je Person 3,- €, an die Kursleitung direkt zu bezahlen. Für Paare!

Sa, 02.03.24, 14.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

18,- € | ermäßigt 13,- €

G4032

### Fußreflexzonen-Massage

*Doris Bauer, Physiotherapeutin*

Kurze theoretische Einführung: Was ist Fußreflexzonenmassage, was bewirkt sie? In einfachen Handgriffen können die Grundlagen der Fußreflexmassage zur Eigenanwendung erlernt werden. Gängige Krankheitsbilder wie z.B. Kopfschmerz/Migräne, Wirbelsäulenbeschwerden oder Magen-Darm-Trakt werden behandelt. Der Kurs soll einen kleinen Einblick in die Fußreflex-Massage gewähren und den Teilnehmern ermöglichen, das Erlernte zu Hause selbstständig umzusetzen und somit ihr Wohlbefinden zu verbessern. Zwischen den einzelnen Modulen werden immer Entspannungsrufe vorgestellt.

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, Kissen, warme Socken

Es wird paarweise gearbeitet!

Sa, 16.03.24, 15.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

13,- € | ermäßigt 10,- €



### Qi Gong Workshops auf und bei der Holzkugel

Die vhs plant in Kooperation mit der Holzkugel für August/September 2024 wieder Qi Gong Workshops mit Uschi Grau auf bzw. bei der Holzkugel. Sobald die Termine feststehen, erhalten Sie mehr Informationen auf unserer Webseite und auf unseren Social Media-Auftritten.

**G4033**

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Qi Gong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin beruht auf einer ganzheitlichen, Körper, Seele und Geist umfassenden Gesundheitsvorstellung. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und den Atem und führen zu Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für alle Altersgruppen!

#### ZPP-zertifiziert

Achtung: Kein Kurs in den Ferien und am 06.05.24!

10 x Montag | 19.02.24 bis 13.05.24

18.00 - 19.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

81,- € | ermäßigt 57,- €

**G4034**

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Kursbeschreibung s. G4033

#### ZPP-zertifiziert

Achtung: Kein Kurs in den Ferien und am 06.05.24!

10 x Montag | 19.02.24 bis 13.05.24

19.15 - 20.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

81,- € | ermäßigt 57,- €

**G4035**

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Kursbeschreibung s. G4033

#### ZPP-zertifiziert

Achtung: Kein Kurs in den Ferien und am 07.05.24!

10 x Dienstag | 20.02.24 bis 14.05.24

09.00 - 10.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

81,- € | ermäßigt 57,- €

**G4036**

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Kursbeschreibung s. G4033

#### ZPP-zertifiziert

Achtung: Kein Kurs in den Ferien und am 07.05.24!

10 x Dienstag | 20.02.24 bis 14.05.24

10.15 - 11.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

81,- € | ermäßigt 57,- €

**G4037**

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Kursbeschreibung s. G4033

#### ZPP-zertifiziert

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für alle Altersgruppen!

10 x Dienstag | 04.06.24 bis 06.08.24

09.00 - 10.00 Uhr

Stadtbibliothek Lesegarten

6 bis max. 10 Teilnehmende

42,- € | ermäßigt 29,- €

**Uschi Grau**

Durch ein Auslandspraktikum in China lernte ich 1993 Qi Gong und T'ai Chi kennen und schätzen. Seitdem absolvierte ich ständig Aus- und Weiterbildungen bei namhaften Lehrern und Meistern. Seit 1995 bin ich an der vhs Schwandorf tätig.



### Hinweis zur Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. In unseren Gesundheitsangeboten orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Die Qualitätskriterien der vhs Schwandorf unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention). Soweit uns bis zum Zeitpunkt der Drucklegung die ZPP-Anerkennung von Kursen bekannt war, ist dies bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt. Bei diesen Kursen bekommen Sie die Bestätigungen über die Kursleitung automatisch beim letzten Kurstermin.

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch wie bisher kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe von Kursdauer, Kursgebühren und Kursleiterqualifikation aus, sofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. In diesem Fall bitten wir Sie, zu Beginn des Kurses die Kursleitung darüber zu informieren, dass Sie eine solche TN-Bestätigung haben möchten.

G4038

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Kursbeschreibung s. G4033

#### Kurs ist ZPP-zertifiziert

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für alle Altersgruppen!

10 x Dienstag | 04.06.24 bis 06.08.24

10.15 - 11.15 Uhr

Stadtbibliothek Lesegarten

6 bis max. 10 Teilnehmende

81,- € | ermäßigt 57,- €

G4039

### Qi Gong

*Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin*

Kursbeschreibung s. G4033

#### Kurs ist ZPP-zertifiziert

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für alle Altersgruppen!

10 x Montag | 03.06.24 bis 05.08.24

19.00 - 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Lesegarten

6 bis max. 10 Teilnehmende

81,- € | ermäßigt 57,- €

Daniela Ernst

Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y

Selber praktiziere ich seit 12 Jahren Yoga, seit vier Jahren auch als Lehrende. Ich bin immer wieder dankbar zu sehen, welche positive Wirkung Yoga innerhalb kürzester Zeit auf Übende hat.

G4040

### Hatha Yoga für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen

*Daniela Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y*

Durch Atem und Körperlichen Übungen bringen wir auf wohlthuende Art und Weise,

Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und schaffen so die Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Im Yoga geht es nicht darum deine Zehen zu berühren. Es geht darum, was du auf dem Weg nach unten lernst. Iso-Matten und Yoga-Blöcke vorhanden, bitte Decke mitbringen.

10 x Dienstag | 20.02.24 bis 07.05.24

19.00 - 20.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

95,- € | ermäßigt 67,- €

G4041

### Hatha Yoga für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen

*Daniela Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y*

Kursbeschreibung s. G4040

5 x Dienstag | 04.06.24 bis 02.07.24

19.00 - 20.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

48,- € | ermäßigt 34,- €

G4042

### Yin Yoga

*Gabriele Steinbrugger, Yogalehrerin (RYS)*

für Einsteiger und Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen  
„Den Körper befreien, die Seele beflügeln!“  
Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und meditativer Übungsstil. Die meisten Positionen werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt





und über einen Zeitraum von drei bis fünf Minuten gehalten. Durch das lange Verweilen in den Stellungen werden die Faszien im Körper gedehnt und der Chi-Fluss harmonisiert. Yin-Haltungen lehren uns, die Kraft der Langsamkeit und Stille wieder mehr wertzuschätzen.

Bitte mitbringen: Ihre eigene Iso-Matte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen!

10 x Mittwoch | 10.01.24 bis 20.03.24

19.30 - 20.45 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 13 Teilnehmende

100,- € | ermäßigt 70,- €

**G4043**

### Yin Yoga

*Gabriele Steinbrugger, Yogalehrerin (RYS)*

Kursbeschreibung s. G4042

10 x Mittwoch | 10.01.24 bis 20.03.24

18.00 - 19.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 13 Teilnehmende

100,- € | ermäßigt 70,- €

**G4044**

### Yin Yoga

*Gabriele Steinbrugger, Yogalehrerin (RYS)*

Kursbeschreibung s. G4042

5 x Mittwoch | 10.04.24 bis 15.05.24

19.30 - 20.45 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 13 Teilnehmende

50,- € | ermäßigt 35,- €

**G4045**

### Yin Yoga

*Gabriele Steinbrugger, Yogalehrerin (RYS)*

Kursbeschreibung s. G4042

5 x Mittwoch | 10.04.24 bis 15.05.24

18.00 - 19.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 13 Teilnehmende

50,- € | ermäßigt 35,- €

**G4046**

### Yin Arts & Thai Yoga Massage (Workshop)

*Leyla Steinbrugger, Yogalehrerin*

Die heilende Kunst der Thai Yoga Massage liegt im Fokus dieses Workshops. Wir werden uns mit Yin Yoga und Yin Yasa (Yang Flows) aufwärmen und uns für das Geben und Empfangen bei der Thai Massage vorbereiten.

Thai Yoga Massage ist eine traditionelle Heilkunst, die Elemente des Yoga, der Ayurveda und der chinesischen Medizin vereint. Sie entstand vor über 2.500 Jahren in Thailand. Sie dient der Entspannung, Stressreduktion, Schmerzlinderung und wird auch zur Verbesserung der Flexibilität eingesetzt. Ebenso fördert sie das allgemeine und emotionale Wohlbefinden und unterstützt die körperliche Gesundheit.

Die Thai Yoga Massage wird komplett bekleidet praktiziert. Teilnahme sowohl alleine als auch als Paar möglich. Preis pro Person (bei Paaren halber Preis für Partner).

Sa, 24.02.24, 09.30 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

8 bis max. 12 Teilnehmende

35,- €

**G4047**

### Yin Yoga Workshop

*Leyla Steinbrugger, Yogalehrerin*

Tauche ein in die Welt des Yin Yogas und erlebe diesen meditativen Yogastil. Eine sanfte Praxis, die tiefe Entspannung von Körper und Geist sowie die Regeneration des Faszien Gewebes fördert. Ob ganz neu im Yin Yoga oder bereits ein Yin Liebhaber, dieser Workshop ist für alle, die bei sich und im Moment ankommen wollen. Erfahre individuelle Anleitung von der langjährigen Yin Yoga Lehrerin Leyla Steinbrugger. Matten und Yogablöcke stehen zur Verfügung, bitte Decke mitbringen.

So, 17.03.24, 09.30 - 11.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

19,- € | ermäßigt 14,- €

**G4048**

### Yin Arts Workshop

*Leyla Steinbrugger, Yogalehrerin*

Wenn Yin Yoga auf Yogic Arts trifft entsteht Yin Arts. Wo sportliche Ashtanga Vinyasa Flows mit sanfter Yin Yoga Praxis verschmelzen. Entfache das Feuer in Dir und integriere es nachhaltig. Es erwartet Dich eine wunderbare Fusion aus Yin und Yang, die Dich sowohl stärken als auch tief entspannen wird. Lass Dich von der Yin Arts Artistin Leyla Steinbrugger durch inspirierende Sequenzen führen. Matten und Yogablöcke stehen zur Verfügung, bitte Decke mitbringen.

So, 21.04.24, 09.30 - 11.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

19,- € | ermäßigt 14,- €

# GESUNDHEIT

## Entspannung/Körpererfahrung

### Patrick Grüner

Ich freue mich, mein Wissen über die Aktivierung der Energiefelder in unserem Körper mit Dir in meinen Chakra-Yoga Kursen zu teilen. Mit alltagstauglichen Praktiken begeben wir uns auf den Weg zur inneren Balance.



### G4049

#### Chakra Yoga für mehr Stabilität und Lebensenergie

*Patrick Grüner, Yogalehrer*

Entdecken Sie das Gleichgewicht von Körper und Geist in unserem Chakra-Yoga-Kurs. Tauchen Sie mit dem Yogalehrer Patrick Grüner in eine harmonische Praxis ein, welche die Energiezentren des Körpers, die Chakren, aktiviert und ausgleicht. Durch gezielte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditationen erfahren Sie, wie Sie blockierte Energie freisetzen können, um Ihr emotionales, physisches und spirituelles Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Yogis geeignet, die ihre Reise der Selbstentdeckung vertiefen möchten. Iso-Matten und Yoga-Blöcke vorhanden, bitte Decke mitbringen.

8 x Donnerstag | 22.02.24 bis 25.04.24

19.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

45,- € | ermäßigt 32,- €

### G4050

#### Progressive Muskelentspannung

*Jörg Elm, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention*

Kursleiter Jörg Elm nimmt Sie mit in die Progressive Muskelentspannung, ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren, in dem durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. Wir lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden und den Folgebelastungen damit vorzubeugen. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Schreibutensilien

10 x Montag | 19.02.24 bis 03.06.24

16.30 - 17.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 55,- €

### Jörg Elm

Mit meinem Kurs „Progressive Muskelentspannung“ biete ich eine Möglichkeit, zu innerer Ruhe und verbesserter Körperwahrnehmung zu gelangen. Mein Kurs „Sturzprävention“ bietet älteren Menschen die Möglichkeit, über einen langen Zeitraum autonom im Alltag zurechtzukommen.



### G4051

#### Oasentag - Frühlingserwachen

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Erschöpft – gestresst – genervt? Um unsere Aufgaben und Belastungen meistern zu können, brauchen wir hin und wieder eine Pause.

Mit Tipps zur besseren Stressbewältigung und bei verschiedenen Entspannungsformen wie Fantasiereise, Klangschalenmeditation und Atementspannung, kommen Sie zur Ruhe und schöpfen Kraft und eine gesunde Portion Gelassenheit für Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte, Decke, Kissen und Getränk

Sa, 20.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 11 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €

### G4052

#### Anti-Stress Workshop

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Familie, Beruf, Haushalt, Ehrenämter und vieles mehr zerren täglich an uns und drohen uns krank zu machen. Wir hetzen von einem zum anderen. Doch wo bleiben wir dabei? Wie kann man Stressauslöser erkennen, Stress dauerhaft verringern und mehr Lebensqualität erhalten?

In diesem Workshop lernen wir unsere persönlichen Stressfaktoren kennen, ermitteln unsere inneren Antreiber und lernen, diese zu dämpfen. Wir setzen uns ganz konkrete, kleine, realistische Ziele, um die Belastungen zu reduzieren. Bei jedem Treffen erhalten Sie neue Impulse, die wir dann beim nächsten Mal besprechen und vertiefen. Als ausgebildete Entspannungstrainerin vermittele ich Ihnen zusätzlich effektive Entspannungsübungen, die Ruhe und Erholung in Ihren Alltag bringen.

Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zum Workshop!

Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Matte mitbringen!



3 x Freitag | 19.04.24 bis 17.05.24

15.00 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 11 Teilnehmende

89,- € | ermäßigt 63,- €

**G4053**

### Tanz Dich fit!

*Angela Weidner, Zertifizierte Erlebnistanzleiterin im BVST e.V./Trainerin C Breiten-sport*

Tanzen hält fit und macht Spaß! Tanzen ist das beste Gehirnjogging und Balsam für die Psyche!

Jede/Jeder kann mittanzen, gemeinsam mit anderen aktiv sein und Freude an der Bewegung finden! Bei Tänzern aus aller Welt trifft man Gleichgesinnte und kann nebenbei seinem Körper viel Gutes tun: Koordination, moderates Ausdauertraining, Beweglichkeit, Konzentration und Reaktion!

Getanzt werden Round-, Gassen-, Kreis-, Square-, Blocktänze und Trioletts.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

8 x Montag | 15.04.24 bis 17.06.24

16.00 - 17.30 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

16 bis max. 26 Teilnehmende

22,- €

**G4054**

### Tanz Dich fit!

*Angela Weidner, Zertifizierte Erlebnistanzleiterin im BVST e.V./Trainerin C Breiten-sport*

Kursbeschreibung s. G4053

5 x Montag | 24.06.24 bis 22.07.24

16.00 - 17.30 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

16 bis max. 26 Teilnehmende

14,- €

**G4055**

### Modern American Square Dance

*Gerhard Maier*

Im Modern American Square Dance tanzen nach Country Music oder auch nach anderer rhythmischer Musik jeweils 4 Paare nach den Zurufen eines Callers. Der Ablauf der Tanzfiguren ist den Tänzern vorher nicht bekannt. Das ist auch nicht notwendig, weil die einzelnen Figuren vom Caller jeweils kurz angesagt werden. Die Kommandos sind in englischer Sprache, werden aber ausführlich in Deutsch erklärt, so dass einfache Englischkenntnisse vollkommen genügen. Im Modern American Square Dance besteht kein Leistungszwang; es gibt keine Wettbewerbe. Ob allein, zu zweit oder mit ganzer Familie: Jeder ist zu dem abwechslungsreichen Tanzen herzlich willkommen. Das Mitbringen eines Partners ist also nicht erforderlich. Geselligkeit und Spaß stehen im Vordergrund! Lust, sich etwas zu bewegen, sollte nicht fehlen. Nach dem Erlernen der international genormten Tanzfiguren kann gemeinsam mit Squaredancern in der ganzen Welt getanzt werden.

Bitte auf bequeme Kleidung achten! Bringen Sie Ihre „Lieblingstanzschuhe“ (saubere Schuhe mit glatter Sohle und flachem Absatz) mit!

10 x Montag | 19.02.24 bis 06.05.24

19.00 - 20.30 Uhr

Gymnasium Turnhalle 2

8 bis max. 20 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

**G4056**

### Linedance - Einsteigerkurs für Erwachsene

*Günter Kreuzer, Roswitha Kreuzer, (beide mehrfache Deutsche Meister Team)*

Einsteigerkurs für Erwachsene.

Haben Sie Spaß am Tanzen, aber keine(n) Partner(in)? Linedance ist ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation ohne festen Tanzpartner – Partner ist die Gruppe – zu (New)Country, Rock, Pop etc. getanzt. Die ausgewählten Choreographien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse und auch für Männer geeignet und bieten ein ideales Training für Kondition und Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Luckyliners e.V. Wackersdorf**

5 x Mittwoch | 21.02.24 bis 20.03.24

19.00 - 20.00 Uhr

Schwimmbadcafé Wackersdorf

10 bis max. 25 Teilnehmende

35,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.

G4057

### Steptanz für Beginner

*Anna Theuerl, Tanzlehrerin ADTV*

Vielseitig, kreativ und powervoll!

Gleichzeitig Tänzer und auch Musiker sein. Ein tolles Hobby, welches Du alleine oder auch gemeinsam mit Freunden starten kann.

Komm steppen und erlebe (deinen) Rhythmus pur!

Für den Beginner Kurs sind keine Steppschuhe nötig. Feste Schuhe mit einer harten Sohle sind zum Anfang genau richtig. Gerne 1-2 Paare zur ersten Tanzstunde mitbringen und testen, welche am besten klingen.

Ich berate auch gerne vorab: 09431 9990243

**In Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung an der vhs.**

5 x Dienstag | 20.02.24 bis 19.03.24

19.00 - 19.45 Uhr

Theuerl die Tanzschule, Gutenbergstraße 4, Schwandorf

5 bis max. 12 Teilnehmende

45,- € | ermäßigt 32,- €

Anna Theuerl

Menschen jeden Alters begeistern, bewegen und somit Glücksgefühle erzeugen, das sehe ich als Aufgabe in meinem Beruf als ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin. Seit 2011 unterrichte ich in den Bereichen: Kindertanzen, Solotanzen, Gesellschaftstanzen und Steptanzen. Tanzen kann Jede\*r – davon bin ich überzeugt. Also: Komm Tanzen!



G4058

### TanzSingle – Komme Solo und Tanze als Duo

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

Beim Tanzen gibt es immer eine Person, die führt (Leader) und eine, die folgt (Follower). Je nachdem, wer was tanzen möchte und wie es aufgeht, bekommst du die Chance, ab und zu auch beides zu lernen.

Wir wechseln nach jedem Tanz den Tanzpartner, damit alle sich kennenlernen und da es auch mit unterschiedlichen Leuten unterschiedlich gut funktioniert.

Das ist ganz normal! Sollte es mal nicht ganz aufgehen, achten wir darauf, dass alle gleich viel Tanzzeit haben.

Im TanzSingle-Kurs werden die Grundlagen für die meistgespielten Musikrichtungen Disco – Swing und Walzer erlernt.

**In Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung an der vhs erforderlich**

5 x Donnerstag | 22.02.24 bis 21.03.24

20.00 - 21.00 Uhr

Theuerl die Tanzschule, Gutenbergstraße 4, Schwandorf

5 bis max. 12 Teilnehmende

45,- € | ermäßigt 32,- €

G4058A

### TanzSingle – Komme Solo und Tanze als Duo

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

Kursbeschreibung s. G4058

**In Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung an der vhs erforderlich**

5 x Donnerstag | 11.04.24 bis 16.05.24

20.00 - 21.00 Uhr

Theuerl die Tanzschule, Gutenbergstraße 4, Schwandorf

5 bis max. 12 Teilnehmende

45,- € | ermäßigt 32,- €

G4059

### Salsa Basis

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

Ab geht's in den Sommerurlaub! Freut Euch auf pure Lebensfreude, viel Spaß, Kombinationsvielfalt und Gemeinschaft. Durch die rhythmische vielfältige Musik ist Sommer, Strand und Meer nur einen Tanz entfernt.

**In Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.**

Kursgebühr pro Person.

4 x Freitag | 23.02.24 bis 15.03.24

18.00 - 18.50 Uhr

Theuerl die Tanzschule, Gutenbergstraße 4, Schwandorf

4 bis max. 10 Teilnehmende

45,- €

G4060

### Salsa Aufbau

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

Ab geht's in den Sommerurlaub! Freut Euch auf pure Lebensfreude, viel Spaß, Kombinationsvielfalt und Gemeinschaft. Durch die rhythmische vielfältige Musik ist Sommer, Strand und Meer nur einen Tanz entfernt.



---

# GESUNDHEIT

## Tanz

---

**In Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.**  
Kursgebühr pro Person.

---

4 x Freitag | 22.03.24 bis 26.04.24

---

18.00 - 18.50 Uhr

---

Theuerl die Tanzschule,  
Gutenbergstraße 4, Schwandorf

---

4 bis max. 10 Teilnehmende

---

45,- €

---

G4061

---

### Westcoastswing Basis

---

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

West Coast Swing wird immer beliebter! Die leichtfüßigen Schrittkombinationen, die eleganten Bewegungen und die abwechslungsreiche Musik machen diesen Tanz zu etwas Außergewöhnlichem.

**Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.**  
Kursgebühr pro Person.

---

4 x Sonntag | 24.03.24 bis 14.04.24

---

16.30 - 17.20 Uhr

---

Theuerl die Tanzschule,  
Gutenbergstraße 4, Schwandorf

---

4 bis max. 10 Teilnehmende

---

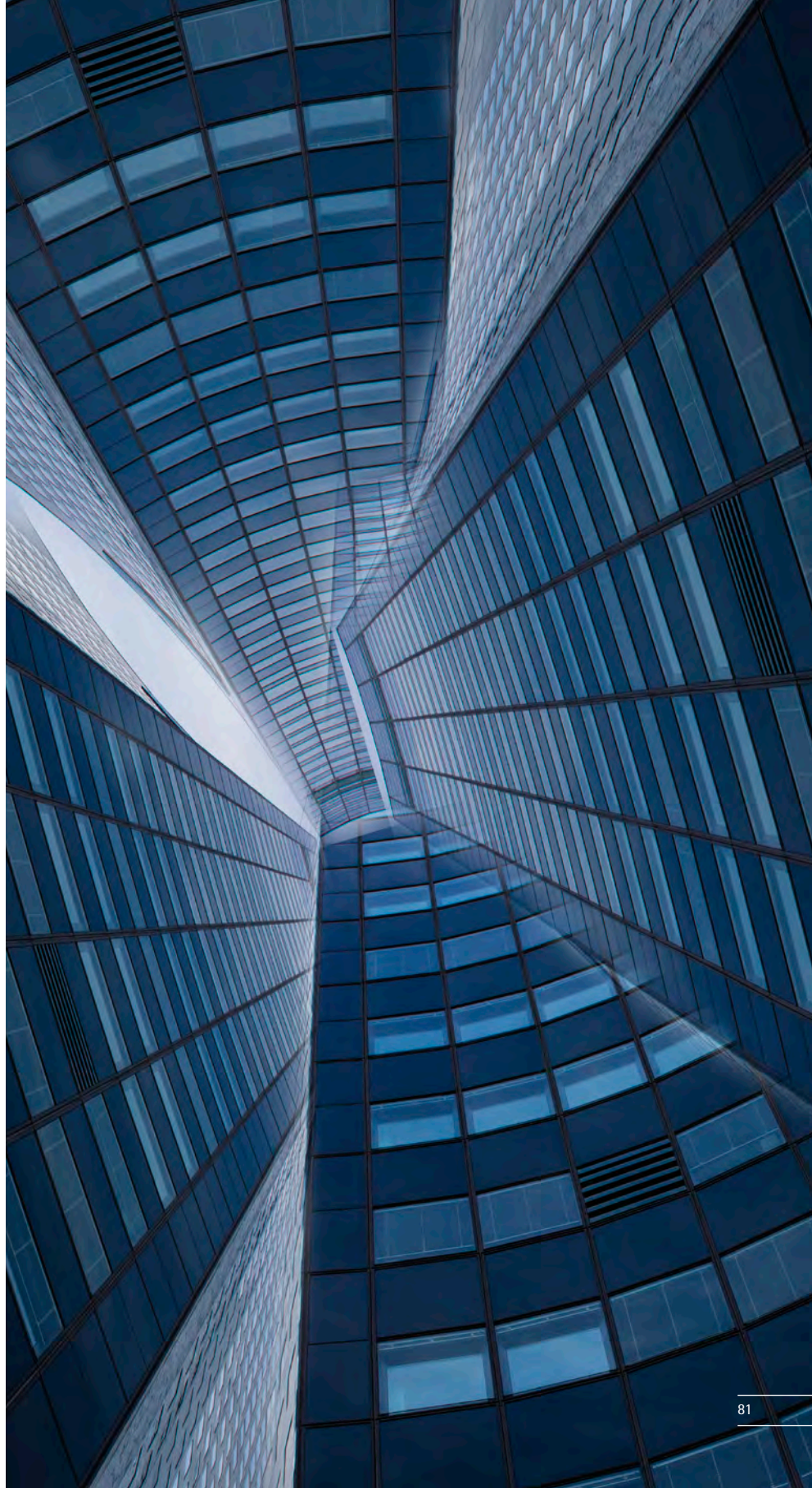
45,- €

---

#### **Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!**

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher!

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.







---

## GESUNDHEIT

### Tanz

---

G4062

---

#### Westcoastswing Aufbau

---

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

West Coast Swing wird immer beliebter! Die leichtfüßigen Schrittkombinationen, die eleganten Bewegungen und die abwechslungsreiche Musik machen diesen Tanz zu etwas Außergewöhnlichem.

**Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.**

Kursgebühr pro Person.

---

4 x Sonntag | 28.04.24 bis 19.05.24

---

16.30 - 17.20 Uhr

---

Theuerl die Tanzschule,  
Gutenbergstraße 4, Schwandorf

---

4 bis max. 10 Teilnehmende

---

45,- €

---

G4063

---

#### Discofox Basis

---

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

Discofox - Der Wickel- und Drehtanz. Egal ob Hochzeitsfeier oder Party. Trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren kann der Discofox auch auf kleinstem Raum, gut führbar, getanzt werden. Der Discofox ist bei uns auf jeder Feier, Kirwa oder Hochzeit immer dabei. DER TANZ, den jeder können muss!

**Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.**

Kursgebühr pro Person.

---

4 x Dienstag | 23.04.24 bis 14.05.24

---

21.00 - 21.50 Uhr

---

Theuerl die Tanzschule,  
Gutenbergstraße 4, Schwandorf

---

4 bis max. 10 Teilnehmende

---

45,- €

---



G4064

### Discofox Aufbau

*Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule*

Discofox - Der Wickel- und Drehtanz. Egal ob Hochzeitsfeier oder Party. Trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren kann der Discofox auch auf kleinstem Raum, gut führbar, getanzt werden. Der Discofox ist bei uns auf jeder Feier, Kirwa oder Hochzeit immer dabei. DER TANZ, den jeder können muss!

**Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.**  
Kursgebühr pro Person.

4 x Dienstag | 28.05.24 bis 18.06.24

21.00 - 21.50 Uhr

Theuerl die Tanzschule,  
Gutenbergstraße 4, Schwandorf

4 bis max. 10 Teilnehmende

45,- €

G4065

### Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit: Sanft & effektiv

*Ingrid Fischer, DOSB Übungsleiterin B, Prävention-/Gesundheitstrainerin, Drums Alive Instructor*

Den Rücken, die Stütze des Alltags, auf angenehme und effektive Weise stärken und somit Bewegungsmangel und auch Erkrankungen des Rückens vorbeugen. Das ist das Ziel dieses Kurses. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. So machen Sie Ihren Rücken fit für den Alltag. Durch die Kombination von funktioneller Kräftigung und Entspannung schaffen Sie die Basis für einen gesunden Rücken. Viele der erlernten Übungen lassen sich gut in den eigenen Tagesablauf einbinden.

10 x Montag | 19.02.24 bis 29.04.24

08.45 - 10.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 55,- €

G4066

### Alltagstrainingsprogramm: Gesund älter werden 60 plus

*Ingrid Fischer, DOSB Übungsleiterin B, Prävention-/Gesundheitstrainerin, Drums Alive Instructor*

Zielgruppe des Kurses sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich inaktiv waren. Ziel des Kurses ist es Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Koordination zu verbessern. Damit werden die Lebensqualität und das Wohlbefinden gesteigert, Risikofaktoren gemindert und altersbedingte Beschwerden vorgebeugt. Jede Kursstunde behandelt daher ein spezielles Thema.

Die Übungen werden auf Stühlen durchgeführt, nicht am Boden.

12 x Montag | 19.02.24 bis 13.05.24

10.15 - 11.15 Uhr

vhs, Seminarraum 202

10 bis max. 12 Teilnehmende

68,- € | ermäßigt 48,- €

G4067

### Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit: Sanft & effektiv

*Ingrid Fischer, DOSB Übungsleiterin B, Prävention-/Gesundheitstrainerin, Drums Alive Instructor*

Kursbeschreibung s. G4065

10 x Mittwoch | 21.02.24 bis 08.05.24

17.00 - 18.15 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

6 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 55,- €

G4068

### Fit 60 aufwärts

*Eveline Lehner, Übungsleiterin*

Der Kurs richtet sich an alle, die mit schonenden und effektiven Übungen auf dem Stuhl ihren gesamten Bewegungsapparat trainieren möchten. Durch Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Atemübungen werden die körperliche Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

**In Kooperation mit dem Kneippverein Schwandorf**

5 x Donnerstag | 11.04.24 bis 16.05.24

16.00 - 17.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.4

8 bis max. 15 Teilnehmende

18,- €

### Behindertengerechter Zugang:

Ein Teil unserer Unterrichtsräume ist auch für gehbehinderte Kursteilnehmer\*innen gut erreichbar. Bei anderen Kursräumen ist dies leider nicht der Fall. Bei Problemen bitten wir Sie um Kontaktaufnahme, damit wir eine individuelle Lösung finden können.

# GESUNDHEIT

## Bewegung/Prävention/Gymnastik

G4068A

### Drums Alive: Trommle dich fit!

*Ingrid Fischer, DOSB Übungsleiterin B, Prävention-/Gesundheitstrainerin, Drums Alive Instructor*

Koordination im Takt der Musik. Zwei Sticks, ein Ball und jede Menge Schritte:

Bei Drums Alive mit Ingrid Fischer machen die Beine Aerobic, während die Arme auf dem Gymnastikball trommeln.

Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf-Training und Gehirn-Jogging kurzum, der ganze Körper ist gefordert.

Bei Drums Alive kommen alle mächtig ins Schwitzen, lass dich mitreißen es macht höllisch Spaß.

Let's drum

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Bälle und Sticks werden kostenfrei gestellt!

5 x Dienstag | 09.04.24 bis 07.05.24

17.30 - 18.30 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

8 bis max. 15 Teilnehmende

31,- € | ermäßigt 22,- €

G4069

### Ganzkörperprogramm „Fitball Trommeln“

*Ingrid Fischer, DOSB Übungsleiterin B, Prävention-/Gesundheitstrainerin, Drums Alive Instructor*

Beim Fitball-Trommeln wird rhythmisches Trommeln auf großen Bällen mit Gymnastik vereint.

Hierbei wird Konzentration, Koordination und Merkfähigkeit gefördert sowie Stress abgebaut.

Das Angebot garantiert unterhaltsames und spassiges Training, bei dem Endorphine freigesetzt und negative Gefühle bekämpft werden. Die Variationen bei dieser „Trend-Sportart“ sind gigantisch – genauso wie der Spaßfaktor und die Vorzüge für Fitness und Gesundheit.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Bälle und Sticks werden kostenfrei gestellt

### In Kooperation mit dem Kneipp-Verein Schwandorf.

5 x Dienstag | 09.04.24 bis 07.05.24

16.15 - 17.15 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

8 bis max. 13 Teilnehmende

31,- € | ermäßigt 22,- €

G4069A

### Rollator-Führerschein

*Doris Bauer, Physiotherapeutin/Übungsleiterin Reha-Sport*

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Alltag mit einem Rollator bewältigen und ihre Sicherheit, Mobilität und Selbstständigkeit verbessern möchten, um Ihren Rollator effizient und sicher zu nutzen, um Ihre Lebensqualität zu steigern. Ziel des Kurses ist es, Ihnen das nötige Wissen und die Techniken zu vermitteln und auf spielerische Art mit dem Rollator üben, z.B. Bordsteinkanten, rückwärts fahren, Türschwellen überwinden ect. Und natürlich wird sich mit dem Rollator fleissig bewegt!

4 x Montag | 03.06.24 bis 24.06.24

14.30 - 15.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 8 Teilnehmende

29,- € | ermäßigt 21,- €

G4070

### Seniorengymnastik

*Renate Raab-Postler*

### Seniorengymnastik des Seniorenbeirats Schwandorf in Kooperation mit der vhs Schwandorf

Teilnahme ohne Gebühr, keine Anmeldung erforderlich! Bitte Sportschuhe mitbringen.

In den Ferien und an Feiertagen findet keine Seniorengymnastik statt.

13 x Dienstag | 30.01.24 bis 16.07.24

13.30 - 14.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

G4071

### Mobil im Alter - Sturzprävention

*Jörg Elm, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention*

für Frauen und Männer ab 60+

Ein Sturz passiert häufig und unerwartet und kann schwerwiegende Konsequenzen für die Betroffenen haben. Im Alter sicher auf den Beinen zu sein, ist keine Selbstverständlichkeit!

Auch im Alter ist es möglich, durch gezieltes Balance- und Krafttraining die eigene Beweglichkeit und Gangsicherheit zu erhöhen und die Muskulatur zu stärken. Mit diesen Kursen kommen wir „ins Gleichgewicht“.

Die Kurseinheiten dieses Programms fokussieren sich deshalb auf die Verbesserung der Körperfunktionen, die bei einer Reduzierung der Leistungsfähigkeit die Teilhabe am Leben und die Selbstständigkeit einschränken können. Wir üben im Sitzen und im Stehen. Mit Hanteln, Gewichten und Therabändern



---

# GESUNDHEIT

## Bewegung

---

bauen wir Kraft auf, gewinnen Stabilität zurück und verbessern so unser Körpergefühl und unsere Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Hallenschuhe

---

8 x Donnerstag | 22.02.24 bis 16.05.24

---

17.00 - 18.00 Uhr

---

Gerhardingerschule Turnhalle

---

5 bis max. 12 Teilnehmende

---

59,- € | ermäßigt 42,- €

---

G4072

---

### Pilates für Einsteiger\*innen

---

*Anna Lena Reinhardt, Pilates-Trainerin*

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Haltung, zur Stärkung der Körpermitte, zur Steigerung des Wohlbefindens und für mehr Beweglichkeit.

Im Kurs wird viel Wert auf die Verbesserung von Rumpfstabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule gelegt.

Aufgrund des sanften Ansatzes ist Pilates eine Trainingsmethode unabhängig von Alter oder individuellem Fitnesslevel. Probieren Sie es aus!

Trainiert wird in bequemer Kleidung und barfuß bzw. mit Socken.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch und Matte zum Unterlegen!

---

10 x Montag | 19.02.24 bis 06.05.24

---

18.00 - 19.00 Uhr

---

Gerhardingerschule Turnhalle

---

6 bis max. 12 Teilnehmende

---

55,- € | ermäßigt 39,- €

---







---

## GESUNDHEIT

### Bewegung

---

G4073

---

#### Pilates für Einsteiger\*innen

---

*Anna Lena Reinhardt, Pilates-Trainerin*

Kursbeschreibung s. G4072

Trainiert wird in bequemer Kleidung und barfuß bzw. mit Socken.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch und Matte zum Unterlegen!  
Kursgebühr zuzügl. ermäßigtem Eintritt!

---

4 x Montag | 01.07.24 bis 22.07.24

---

18.00 - 19.00 Uhr

---

Erlebnisbad Schwandorf

---

6 bis max. 12 Teilnehmende

---

22,- € | ermäßigt 16,- €

---

G4074

---

#### Schmerzfrei-Übungen nach Liebscher & Bracht: Knie-Hüfte-Fuß

---

*Ilka Zintl-Liebelt, Physiotherapeutin (HP),  
L&B-Schmerz- und Bewegungstherapeutin*

Fast jeder hat irgendwo im Körper mal Schmerzen. Was hilft? Die Antwort ist so einfach, dass überraschen mag: Bewegung! Der moderne Alltag der meisten Menschen fördert einseitige Bewegungsmuster und lässt eine konsequente Änderung der täglichen Routinen nicht zu. Deshalb haben die Schmerzspezialisten von Liebscher und Bracht spezielle Übungen mit und ohne Faszien-Roll-Massage entwickelt, die den muskulär-faszialen Verkürzungen entgegenwirken und sich vor allem leicht in den Alltag integrieren lassen. Bei konsequenter Anwendung können diese Übungen helfen, schmerzhafte Verkürzungen von Muskeln und Faszien zu verringern.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, größeres Handtuch zum Unterlegen

Mi, 24.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursraum Bahnhofstr. 2-4,  
Praxis Zintl-Liebelt

4 bis max. 9 Teilnehmende

17,- € | ermäßigt 12,- €

### Ilka Zintl-Liebelt

Physiotherapeutin; Bewegung ja! Aber richtig! Seit über zehn Jahren gibt die Physiotherapeutin ihr Wissen rund um die heilsame Wirkung der Bewegung in zahlreichen Kursen, Workshops, Vorträgen und in ihrer Therapie weiter. Seit 2017 auch in eigener Praxis.



### G4075

## Schmerzfrei-Übungen nach Liebscher & Bracht: Rücken

*Ilka Zintl-Liebelt, Physiotherapeutin (HP), L&B-Schmerz- und Bewegungstherapeutin*

Fast jeder hat irgendwo im Körper mal Schmerzen. Was hilft? Die Antwort ist so einfach, dass sie manch einen überraschen mag: Bewegung! Der moderne Alltag der meisten Menschen fördert einseitige Bewegungsmuster und lässt eine konsequente Änderung der täglichen Routinen nicht zu. Deshalb haben die Schmerzspezialisten von Liebscher und Bracht spezielle Übungen mit und ohne Faszien-Roll-Massage entwickelt, die den muskulär-faszialen Verkürzungen entgegenwirken und sich vor allem leicht in den Alltag integrieren lassen. Bei konsequenter Anwendung können diese Übungen helfen, schmerzhafte Verkürzungen von Muskeln und Faszien zu verringern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, größeres Handtuch zum Unterlegen

Mi, 08.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursraum Bahnhofstr. 2-4,  
Praxis Zintl-Liebelt

4 bis max. 9 Teilnehmende

17,- € | ermäßigt 12,- €

### G4076

## Faszien-Yoga

*Ilka Zintl-Liebelt, Physiotherapeutin (HP), L&B-Schmerz- und Bewegungstherapeutin*

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendeine, sondern die, für die er geschaffen ist. Faszien-Yoga wurde genau für diese Bedürfnisse von den Schmerztherapeuten Liebscher & Bracht entwickelt. In nur 15 Minuten täglich gleicht es die Bewegungsdefizite unseres heutigen Alltags aus. Die gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Es gleicht in kurzer Zeit die krankmachende Einseitigkeit des Alltags, der allgemeinen Bewegungsunlust, aber auch schwerer körperlicher Arbeit und unterschiedlicher Sportarten aus. Egal in welchem Alter: Mit 15 Minuten Faszien-Yoga am Tag werden Sie entspannt, beweglich und voller Wohlfühlgefühl - Sie leben besser und leichter. In diesem Kurs lernen Sie Faszien-Yoga und seine Wirkung kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und ein Handtuch zum Unterlegen

4 x Dienstag | 25.06.24 bis 16.07.24

18.00 - 19.00 Uhr

Kursraum Bahnhofstr. 2-4,  
Praxis Zintl-Liebelt

5 bis max. 9 Teilnehmende

35,- € | ermäßigt 25,- €

### G4076A

## Nordic Walking Basics

*Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-Instructor(DVGS)/Nordic-Walking-Trainerin*

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer. In einer kleinen Gruppe, gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.

Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken und - nur falls vorhanden - Pulsmesser

4 x Dienstag | 09.04.24 bis 30.04.24

17.00 - 18.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Weinberg-Spielplatz

6 bis max. 10 Teilnehmende

29,- € | ermäßigt 21,- €

### Schnuppern Sie rein!

Bei Kursen mit mindestens sechs Terminen können Sie im ersten Kurstermin schnuppern! Wenn Sie sich bis spätestens einen Tag vor dem zweiten Veranstaltungstermin bei uns abmelden, berechnen wir nur die anteilige Kursgebühr.

Anzeige










### LAUFTRAINING? DANN ABER KONSEQUENT!

Kennen Sie das auch - **Gelenkbeschwerden, Achillessehnenbeschmerzen beim Laufen und Rückenschmerzen**? Wir können Ihnen helfen! In unserer Laufwerkstatt analysieren wir ihr Laufverhalten, beurteilen Bewegungsabläufe und decken Ursachen für Beschwerden auf.

- + Lauf- und Ganganalysen
- + Haltungsanalysen
- + Sensomotorische Einlagen
- + Digitale Fußdruckmessung
- + Laufschuhe
- + Laufzubehör



reha team Betzlbacher OHG  
Breite Straße 7  
92421 Schwandorf  
Tel. 0 94 31 / 9 90 96 27

[www.laufwerkstatt-betzlbacher.de](http://www.laufwerkstatt-betzlbacher.de)



G4077

### Silent Moves – das etwas andere Beckenbodentraining

*Doris Bauer, Physiotherapeutin/Übungsleiterin Reha-Sport*

Ca. 3 Mio. Frauen leiden früher oder später unter einer Beckenbodenschwäche, die auch zu Inkontinenz (unkontrollierbarer Harnabgang) führen kann. Deshalb heißt es bei Zeiten, vor allem nach einer Schwangerschaft, den Beckenboden gezielt zu trainieren. Mit speziellen Übungen lernen Sie, den Beckenboden zu erspüren und zu stärken. Damit das Training besonders interessant wird, bauen wir viele Übungen in ein gezieltes „Problem-Zonen-Programm“ für Frauen (Rücken/Bauch/Beine/Po) ein. Somit entsteht ein positiver Doppeleffekt. Auf geht's – es ist nie zu früh und selten zu spät!

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, Turnschuhe.

ZPP-Zertifizierung bei Drucklegung noch nicht abgeschlossen, bitte bei Anmeldung informieren.

10 x Montag | 19.02.24 bis 06.05.24

14.30 – 15.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

8 bis max. 11 Teilnehmende

61,- € | ermäßigt 43,- €

G4079

### RückenFIT – Rückenkräftigung

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Rückentraining: Sanft und effektiv, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule  
Den Rücken stark machen, den Körper in

die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für – alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.

Je nach Tageslicht und Witterung können Termine und Uhrzeit auch in Absprache mit den Teilnehmenden verändert werden.

5 x Freitag | 19.04.24 bis 17.05.24

17.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Weinberg-Spielplatz

5 bis max. 10 Teilnehmende

29,- € | ermäßigt 21,- €

G4078

### Ich beweg' mich – Lauf Basics

*Horst Beck, Laufinstructor(ÖNV)/Übungsleiter Breitensport*

Frühling wird's! Die optimale Zeit, ein Lauftraining zu starten!

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer  
Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und





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

Zielgruppe: Trainingseinsteiger, Wiedereinsteiger.

Schwierigkeit: leicht - mittel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Turnschuhe!

**Kurs ist ZPP-zertifiziert, anteilige Übernahme der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse möglich.**

10 x Donnerstag | 01.02.24 bis 25.04.24

16.30 - 17.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 11 Teilnehmende

99,- € | ermäßigt 69,- €

G4080

### RückenFIT - Rückenkräftigung

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Kursbeschreibung s. F4079

**ZPP-zertifiziert**

10 x Donnerstag | 02.05.24 bis 25.07.24

16.30 - 17.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 11 Teilnehmende

99,- € | ermäßigt 69,- €

### Hinweis zur Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. In unseren Gesundheitsangeboten orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Die Qualitätskriterien der vhs Schwandorf unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention). Soweit uns bis zum Zeitpunkt der Drucklegung die ZPP-Anerkennung von Kursen bekannt war, ist dies bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt. Bei diesen Kursen bekommen Sie die Bestätigungen über die Kursleitung automatisch beim letzten Kurstermin.

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch wie bisher kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe von Kursdauer, Kursgebühren und Kursleiterqualifikation aus, sofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. In diesem Fall bitten wir Sie, zu Beginn des Kurses die Kursleitung darüber zu informieren, dass Sie eine solche TN-Bestätigung haben möchten.

G4081

### Einsteiger-FIT

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter

Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.

Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Das Übungsprogramm dieses Kurses besteht aus meist eher unspektakulären Übungen, die aber in Kombination mit Wiederholungen eine große Wirkung auf unsere allgemeine Fitness haben.

Eine kräftigere Muskulatur, das verbesserte Körperbewusstsein und die korrekte Körperhaltung tragen zu einer Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens bei.

Bitte Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen!

10 x Mittwoch | 31.01.24 bis 24.04.24

09.00 - 10.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 11 Teilnehmende

99,- € | ermäßigt 69,- €

G4082

### Einsteiger-FIT

*Claudia Bader, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin, Life Balance Coach*

Kursbeschreibung s. G4081

10 x Mittwoch | 08.05.24 bis 24.07.24

09.00 - 10.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 11 Teilnehmende

99,- € | ermäßigt 69,- €





---

# GESUNDHEIT

## Fitness

---

**Simone Wotruba**

Seit vielen Jahren bin ich in der Fitnessbranche tätig. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen bei mir im Vordergrund.



---

**G4083**

### Fitness-Mix

---

*Simone Wotruba, Fitnesstrainerin*

Für Einsteiger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen!

Dieses ganzheitliche Training mit Elementen aus Bauch-Beine-Po, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik, Aerobic macht nicht nur fit, sondern bringt auch jede Menge Spaß. Dehnungsübungen schließen die Stunde ab. Bitte Isomatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

---

10 x Montag | 19.02.24 bis 06.05.24

---

19.15 - 20.15 Uhr

---

Gymnasium Turnhalle 1

---

6 bis max. 15 Teilnehmende

---

79,- € | ermäßigt 56,- €

---

**G4084**

### Fitness-Mix

---

*Simone Wotruba, Fitnesstrainerin*

Kursbeschreibung s. G4083

---

5 x Montag | 03.06.24 bis 01.07.24

---

19.15 - 20.15 Uhr

---

Gymnasium Turnhalle 1

---

8 bis max. 15 Teilnehmende

---

39,- € | ermäßigt 29,- €

---





G4085

### Tabata Workout

*Jasmin Demleitner, Fitnesstrainerin*

20 Sekunden Training, 10 Sekunden Pause, das ganze 8 mal - und schon ist das erste 4-minütige Tabata geschafft! Zu bereits entsprechend getakteter Musik nehmen wir uns je Tabata 1-2 Muskelgruppen vor. In 60 Minuten können auf diese Art gezielt die wichtigsten Muskeln des Körpers gestärkt und trainiert werden. Leichte Ausdauerleistungen zwischendurch sorgen für Lockerung und Abwechslung, auch der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz!

Die Übungen erfolgen mit reinem Körpergewicht und können in der Intensität so variiert werden, dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

Bitte Handtuch, Getränk und bei Bedarf Isomatte mitbringen.

10 x Donnerstag | 22.02.24 bis 16.05.24

18.00 - 19.00 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

5 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 56,- €

G4086

### Power-Fitness

*Julia Pfeifer, Fitnesstrainerin*

Lassen Sie den Tag nach der Arbeit oder dem Alltagsstress mit einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining bei flotter Musik ausklingen. Sie starten mit anspruchsvollem Herz-Kreislauf-Training (mit einfachen Elementen aus Aerobic), das gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt. Nach weiteren wirkungsvollen Kräftigungsübungen für Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Rücken mit Einsatz verschiedener Kleingeräte endet die Stunde mit Entspannungs- und Dehnungsübungen.

Voraussetzungen: Freude an Bewegung zu Musik, keine Aerobic-Kenntnisse erforderlich! Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Bitte Isomatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

10 x Mittwoch | 10.04.24 bis 03.07.24

18.30 - 19.30 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

6 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 56,- €

André Turba

Sport- und Gesundheits-trainer, Rückentrainer A-Lizenz, Hauptberuflich Trainer im INJOY Schwandorf seit 2013



G4087

### Funktionelles Zirkel-Training Outdoor - Ganzkörperkräftigung im Sepp Simon Stadion

*André Turba, Sport- und Gesundheitstrainer, Fitnessbetriebswirt (IHK)*

Bei dieser Trainingsform soll der Fokus auf ein ganzheitliches Kräftigungsprogramm für den gesamten Oberkörper gerichtet werden.

Hierbei wird auf sog. „funktionelle“ - alltagsnahe Bewegungsmuster, wie Kniebeuge, Ausfallschritte usw.

Es werden sowohl die Kraft, Koordination als auch die Ausdauer geschult - wobei natürlich der Spaß an Bewegung im Vordergrund stehen sollte.

Als Trainings-Equipment wird den Teilnehmern empfohlen, ein sog. Mini-Band, Superband, und einen Faszienball zu erwerben, weitere Infos folgen bei Kursbeginn

und können über den Kursleiter eingeholt werden.

Zielgruppe: Alle Gruppen von Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene

8 x Samstag | 16.03.24 bis 18.05.24

10.00 - 11.15 Uhr

Sepp-Simon-Stadion.  
Schwimmbadstr. 4, Schwandorf

5 bis max. 10 Teilnehmende

60,- € | ermäßigt 42,- €

G4089

### PILOXING® SSP

*Lena Müller, PILOXING®-Instructor*

PILOXING® SSP ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den ganzen Körper formt und strafft. Das schweißtreibende Ganzkörpertraining ist eine Mischung aus Boxen, Pilates und Tanzen.

Die Box-Elemente bei PILOXING® SSP fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass bei PILOXING® SSP auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich die Körperhaltung insgesamt verbessert.

Zudem ist es ein Training mit Spaß- und Suchtfaktor ganz nach dem Motto „Sleek Sexy Powerful“!

Trainiert wird barfuß oder mit Anti-rutschsocken.

Bitte Fitnessmatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

10 x Donnerstag | 22.02.24 bis 16.05.24

17.45 - 18.45 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 10 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 56,- €

# GESUNDHEIT

## Fitness / Bewegung im Wasser

G4089A

### PILOXING® SSP

Lena Müller, PILOXING®-Instructor

Kursbeschreibung s. G4089

10 x Donnerstag | 06.06.24 bis 04.07.24

17.45 - 18.45 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 10 Teilnehmende

39,- € | ermäßigt 27,- €

**Kursangebote „Kinderturnen“ finden Sie im Fachbereich Kids & Teens ab Seite 141.**

Anzeige

G4090

### Zumba®

Miriam Beck, ZUMBA®-Trainerin

Zumba® bietet dir neben einem effektiven Training und lateinamerikanischen Klängen vor allem eines: jede Menge Spaß! Lass dich mitreißen und tanz dich fit!

Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Das Training ist für jede und jeden geeignet, der Spaß an der Bewegung hat!  
Achtung: kein Kurs am 10.05.24!

10 x Freitag | 23.02.24 bis 17.05.24

18.00 - 19.00 Uhr

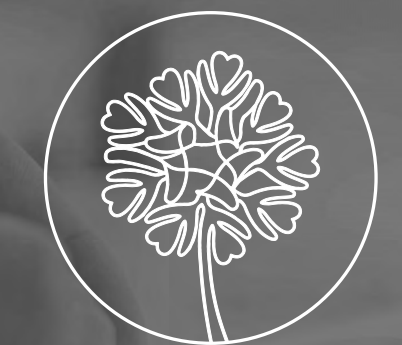
Gerhardingerschule Turnhalle

5 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 55,- €

Miriam Beck

Hallo! Ich liebe es, Zumba-Kurse zu geben! Der Grund ist klar: Jeder Kurs fühlt sich wie eine Party an! Derzeit habe ich Kurslizenzen für Zumba®, Zumba® Kids & Kids Jr. Komm und mach mit, ich garantiere dir, du wirst einen Riesenspaß haben!



Pallicura  
Akademie

## Akademie für Fort- & Weiterbildung im Gesundheits- & Sozialwesen

Praxisnahe Fort- und Weiterbildungen

•  
Informationsveranstaltungen & Workshops  
mit den Schwerpunkten außerklinische  
Beatmung und Palliativversorgung

•  
Inhouse Schulungen  
Palliative Care Kompakt

Birkenlohstraße 6 | 92421 Schwandorf

Tel. 09431 790 48 66

E-Mail: [akademie@pallicura.de](mailto:akademie@pallicura.de)

[www.zsd-oberpfalz.de/akademie](http://www.zsd-oberpfalz.de/akademie)

# GESUNDHEIT

## Fitness / Bewegung im Wasser



G4091

### Zumba®

Miriam Beck, ZUMBA®-Trainerin

Kursbeschreibung s. G4090

5 x Freitag | 07.06.24 bis 05.07.24

18.00 - 19.00 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

5 bis max. 12 Teilnehmende

39,- € | ermäßigt 27,- €

G4092

### Aqua-Kombikurs

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-  
sportübungsleiterin

Kombination aus den TOP TWO: Aqua-Power und Aqua-Jogging  
Aqua-Power und Aqua-Jogging im tiefen Wasser zu flotter Musik! Ausgestattet mit Schwimmgürtel (Aqua Belt) wird absolut sicher, gelenkfreundlich (keine Stoßbelastung auf Knochen und Gelenke), effektiv, zeiteffizient und mit viel Spaß trainiert! Verbrauch der über doppelten Kalorienmenge im Vergleich zum Jogging an Land, aufgrund des größeren Widerstandes. Hervorragendes Training für Herz und Lunge, große Muskelketten werden aktiviert, insbesondere auch die Venenpumpe! Abgerundet wird dieses Programm durch gezielte Übungen für Rücken, Bauch und Beine.  
Achtung: Kurs auch in den Ferien!

6 x Montag | 19.02.24 bis 25.03.24

18.10 - 18.55 Uhr

Hallenbad Schwarzenfeld

10 bis max. 15 Teilnehmende

52,50 € | ermäßigt 40,50 €

Anzeige

Betzlbacher  
Das Sanitätshaus

TRAININGSEQUIPMENT FÜR  
AQUA-JOGGING UND  
**SCHWIMMTRAINING**

reha team Betzlbacher OHG  
Breite Straße 11 - 92421 Schwandorf  
www.betzlbacher.com

G4093

### Aqua-Kombikurs

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-  
sportübungsleiterin

Kursbeschreibung s. 4092

Achtung: Kurs auch in den Ferien!

6 x Montag | 19.02.24 bis 25.03.24

17.00 - 17.45 Uhr

Hallenbad Schwarzenfeld

10 bis max. 15 Teilnehmende

63,- € | ermäßigt 49,- €

G4094

### Aqua-Kombikurs

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-  
sportübungsleiterin

Kursbeschreibung s. 4092

5 x Montag | 08.04.24 bis 06.05.24

17.00 - 17.45 Uhr

Hallenbad Schwarzenfeld

10 bis max. 15 Teilnehmende

52,50 € | ermäßigt 40,50 €





Städt. Bäder  
Schwandorf

# Erlebnisbad Schwandorf

## Badelandschaft – Hier ist der Name Programm



Betritt der Besucher das Freibad, kann er sich vom Vorplatz aus einen Überblick über das gesamte Badeangebot und den Liegebereich verschaffen. Angenehm kurze Fußwege verbinden den Eingang mit Umkleidekabinen, Liegewiesen und Familienbereich. Die Liegewiesen mit dem wunderschönen Baumbestand bieten für jeden unserer Gäste ein schattiges Plätzchen oder den richtigen Platz an der Sonne.

Die Badelandschaft im Erlebnisbad unterteilt sich in einen Schwimmer- und einen Nichtschwimmerbereich. Egal ob Schwimmanfänger oder Profi – hier fühlt sich jeder gut aufgehoben.

Das Solebecken des Erlebnisbades hebt sich durch seine Sternform nicht nur optisch von den übrigen Becken ab, sondern dient aufgrund des beigemischten Salzes auch zur Entspannung und zur Unterstützung von Heilprozessen.

Eine Attraktion, nicht nur für Kinder, bildet die 70 m lange und 7,30 m hohe Wasser-rutsche. Für die Mutigeren stehen Sprungplattformen in 1m, 3m und 5m bereit.



## Kinder-Angebot

Der Eltern-Kind-Bereich im Nordosten ist ein Paradies für Kinder. Ein phantasiereicher Kinderspielplatz, dreiteiliges Planschbecken und Matschbereich ver-



heißen immer wieder neue Abenteuer. Sieben Wasserpilze, zwei lustige Elefantenrutschen und ein Segelboot laden die kleinen Besucher zu großen Abenteuern ein. Die Wassertiefe in diesem Bereich beträgt max. 40 cm und die Temperatur wird auf konstanten 30 Grad Celsius gehalten.

## Wellness – Gesundes Kneippen

Kneippen wurde von Pfarrer Sebastian Kneipp als Mittel entdeckt. Bei dieser Methode geht es darum, wie man gegen Krankheiten vorbeugen und seine Gesundheit unterstützen

kann. Was es damit auf sich hat, können Sie im Schwandorfer Erlebnisbad im hauseigenen Kneippbecken erfahren.

Am besten geht man im "Storchengang" durch das kalte Wasser. Das fördert die Durchblutung des Körpers und macht so richtig wach und frisch. Demselben Zweck dient auch ein Barfußfühlpfad, der beim Kneippbecken angelegt worden ist.



## ERLEBNISBAD SCHWANDORF

Schwimmbadstr. 1a  
92421 Schwandorf

Telefon: 09431 / 9442

Fax: 09431 / 41836

E-Mail: [erlebnisbad@schwandorf.de](mailto:erlebnisbad@schwandorf.de)



G4094A

### Aqua-Kombikurs

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-sportübungsleiterin*

Kursbeschreibung s. 4092

5 x Montag | 08.04.24 bis 06.05.24

18.10 - 18.55 Uhr

Hallenbad Schwarzenfeld

10 bis max. 15 Teilnehmende

52,50 € | ermäßigt 40,50 €

G4095

### Aqua-Kombikurs

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-sportübungsleiterin*

Kursbeschreibung s. 4092

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kein Kurs am 29.03.24!

6 x Freitag | 15.03.24 bis 26.04.24

13.00 - 13.45 Uhr

Hallenbad Dachelhofen

10 bis max. 15 Teilnehmende

51,- € | ermäßigt 36,- €

G4096

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-sportübungsleiterin, Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-Instructor(DVGS)/Aqua-Trainerin*

Nur für Schwimmer!  
Joggen im tiefen Wasser zu flotter Musik!

Ausgestattet mit Schwimmgürtel (Aqua Belt) wird absolut sicher, gelenkfreundlich (keine Stoßbelastung auf Knochen und Gelenke), effektiv, zeiteffizient und mit viel Spaß trainiert! Verbrauch der über doppelten Kalorienmenge im Vergleich zum Jogging an Land, aufgrund des größeren Widerstandes. Hervorragendes Training für Herz und Lunge, große Muskelketten werden aktiviert, insbesondere auch die Venenpumpe! Abgerundet wird dieses Programm durch gezielte Übungen für Rücken, Bauch und Beine.

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kurs in den Pfingstferien, kein Kurstermin am 15.05.24!

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

40,80 € | ermäßigt 29,- €

G4097

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-sportübungsleiterin*

Kursbeschreibung s. G4096

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kein Kurs am 09.05.24 und in den Pfingstferien!

9 x Do | 02.05.24 bis 18.07.24

19.00 - 19.45 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

74,- € | ermäßigt 52,- €

G4098

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-sportübungsleiterin, Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-Instructor(DVGS)/Aqua-Trainerin*

Kursbeschreibung s. G4096

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kein Kurs am 20.05.24!

6 x Mo | 06.05.24 bis 17.06.24

09.15 - 10.00 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

49,- € | ermäßigt 35,- €

G4099

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-sportübungsleiterin, Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-Instructor(DVGS)/Aqua-Trainerin*

Kursbeschreibung s. G4096

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kurs in den Pfingstferien, kein Kurstermin am 15.05.24!

6 x Mi | 19.06.24 bis 24.07.24

19.00 - 19.45 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

49,- € | ermäßigt 35,- €

# GESUNDHEIT

## Bewegung im Wasser

Anzeige



**Betzlbacher**  
Das Sanitätshaus

reha team Betzlbacher OHG  
Breite Straße 11 - 92421 Schwandorf  
www.betzlbacher.com

**TRAININGSEQUIPMENT FÜR  
AQUA-JOGGING UND  
SCHWIMMTRAINING**

G4100

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-  
sportübungsleiterin,  
Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-  
Instructor(DVGS)/Aqua-Trainerin*

Kursbeschreibung s. G4096

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zuzügl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kein Kurs am 20.05.24!

5 x Mo | 01.07.24 bis 29.07.24

09.15 - 10.00 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

49,- € | ermäßigt 35,- €

G4101

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-  
sportübungsleiterin*

Kursbeschreibung s. G4096

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zuzügl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kein Kurs am 15.09.24!

7 x | 01.08.24 bis 12.09.24

19.00 - 19.45 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

57,- € | ermäßigt 40,- €

G4102

### AquaJogging

*Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breiten-  
sportübungsleiterin,  
Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-  
Instructor(DVGS)/Aqua-Trainerin*

Kursbeschreibung s. G4096

### In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zuzügl. ermäßigtem Eintritt!  
Achtung: Kurs in den Sommerferien!

7 x Mi | 31.07.24 bis 11.09.24

19.00 - 19.45 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

10 bis max. 15 Teilnehmende

57,- € | ermäßigt 40,- €

Bei allen vhs-Schwimmkursen im Bad der  
Kreuzbergschule hat die Gruppe das Bad  
für sich allein!

Bitte beachten Sie auch unsere Gruppen-  
größen: Bei max. 8 Teilnehmer\*innen für  
Erwachsenenschwimmkurse bieten wir  
Ihnen individuelle Betreuung und  
optimalen Lernerfolg!

Anzeige



**AOK**

**Weil es auf  
die Extras  
ankommt**

Jede und jeder Versicherte  
hat andere Bedürfnisse.  
Genau dafür gibt es den  
AOK-Gesundheitsvorteil.  
Jetzt Vorteile sichern!

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

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



G4105

### Schwimmkurs Erwachsene: Anfänger

*Heiner Reinhardt, Schwimmtrainer B, C  
Leistungssport*

In einer kleinen Gruppe und in geschützter Atmosphäre (keine anderen Badegäste!) lernen Sie garantiert Schwimmen! Falls Sie das bisher noch nie richtig gelernt haben, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wenn nicht jetzt, wann dann?!

31° C temperiertes Lehrschwimmbecken,  
Wassertiefe 105 cm

10 x Montag / Dienstag | 19.02.24 bis  
19.03.24

19.00 - 20.00 Uhr

Kreuzbergschule Bad, Eingang  
Brennesstraße

6 bis max. 8 Teilnehmende

83,- € | ermäßigt 59,- €

**Informationen zu den Kinderschwimmkursen finden Sie unter dem Fachbereich Kids & Teens auf Seite 152f.**

G4106

### Schwimmkurs Erwachsene: Fortgeschrittene

*Heiner Reinhardt, Schwimmtrainer B, C  
Leistungssport*

Für Teilnehmer, die bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen haben, oder die über gleichwertige Kenntnisse verfügen, d.h. die Teilnehmer sind wassergewöhnt und bewegen sich angstfrei auch ohne Bodenkontakt im tiefen Wasser.

Techniken wie Arm- und Beinbewegung, Tauchen, Gleiten, usw. werden vertieft. Die

Technik des Brustschwimmens wird – auch mit Hilfsmitteln wie z.B. Schwimmbrettern, Nudeln, Tauchringen usw. – intensiv geübt, mit dem Ziel, die Grundkenntnisse zu erweitern und eine bestimmte Strecke durchzuschwimmen, die unterschiedlich lang sein kann. In einer kleinen Gruppe werden Sie individuell gefördert und gefordert und in geschützter Atmosphäre (keine anderen Badegäste!) werden Sie den Spaß am Schwimmen (neu) entdecken!

31° C temperiertes Lehrschwimmbecken,  
Wassertiefe 105 cm

10 x Montag / Dienstag | 08.04.24 bis  
07.05.24

19.00 - 20.00 Uhr

Kreuzbergschule Bad, Eingang  
Brennesstraße

6 bis max. 8 Teilnehmende

83,- € | ermäßigt 59,- €

G4107

### Kraulschwimmtechnik

*Heiner Reinhardt, Schwimmtrainer B, C  
Leistungssport*

Sie interessieren sich fürs Sportabzeichen oder die Teilnahme an einem Triathlon für Hobby-Sportler, müssen aber bisher feststellen, dass Sie ohne die richtige Kraultechnik (deutlich) unter Ihren Möglichkeiten bleiben. Sie sehen Verbesserungspotential bei Atmung, Koordination Arme/Beine, Lage im Wasser usw. Dann sind Sie hier richtig! Für Teilnehmer, die Schwimmen können und auch die Grundzüge der Kraulschwimmbewegung kennen, aber (noch) nicht umsetzen können, bieten wir in einer kleinen Gruppe die Möglichkeit zur Verbesserung der Kraultechnik! Anhand einer individuellen Analyse (über und unter Wasser) werden Bewegungsfehler aufgedeckt und anschließend

gezielt bearbeitet. Mit einem effektiven Kraulstil werden Sie Ihre Zeiten deutlich verbessern und auch viel mehr Spaß haben! Voraussetzung: Unter Wasser ausatmen! In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!

Sa, 22.06.24, 12.00 - 13.30 Uhr

Sa, 29.06.24, 12.00 - 13.30 Uhr

Sa, 06.07.24, 12.00 - 13.30 Uhr

Sa, 13.07.24, 12.00 - 13.30 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

5 bis max. 6 Teilnehmende

49,- € | ermäßigt 35,- €

G4108

### Kraulschwimmtechnik II

*Heiner Reinhardt, Schwimmtrainer B, C  
Leistungssport*

Sie haben schon mal einen Kraulschwimmtechnik-Kurs besucht bzw. beherrschen den Kraulstil einigermaßen. Dennoch haben Sie das Gefühl, es könnte nicht schaden, die wesentlichen Punkte einmal zu überprüfen, größere und kleinere Fehler, die sich evtl. eingeschlichen haben, zu erkennen und zu korrigieren sowie Atmung, Koordination usw. noch ein Stück zu optimieren. Dann melden Sie sich jetzt an! Der Kurs bringt Sie an zwei Terminen „auf Vordermann!“

In Kooperation mit dem Erlebnisbad Schwandorf

Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!

Sa, 20.07.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Sa, 03.08.24, 10.30 - 12.00 Uhr

Erlebnisbad Schwandorf

5 bis max. 8 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €



# KULTUR



FACHBEREICHSLUITUNG  
Sabrina Reiner, M.A.  
Telefon: 09431 45-520

- 99 Konzert & Lesung
- 100 (Heimat-)Geschichte
- 102 Kunst- und Kulturgeschichte
- 103 Philosophie
- 104 Literatur
- 105 Zeichnen & Malerei
- 109 Fotografie
- 111 Kunsthandwerk
- 118 Textiles Gestalten
- 120 Musik
- 123 Spielkultur
- 124 Schönheit & Stil
- 126 Natur & Garten
- 129 Getrankkunde
- 132 Backen
- 134 Kochen





G5001

### Konzert: Handpan meets Kora – Klangwelten aus Melodie und Rhythmus

Tauchen Sie ein in eine Welt harmonischer Melodien und fesselnder Rhythmen, wenn die faszinierenden Klänge der Handpan auf die zauberhaften Töne der Kora und andere Percussionelemente treffen. Charly Böck (Handpan, Percussion) und Marcus Ott-schofski (Kora, Percussion) entführen Sie auf eine musikalische Reise, die die Grenzen von Genre und Tradition sprengt. Die Handpan, ein handgefertigtes Percussioninstrument mit sanften Tönen und beruhigender Resonanz, verschmilzt dabei auf magische Weise mit der Kora, einer westafrikanischen Harfenlaute, die eine reiche kulturelle Geschichte und eine hypnotisierende Klangpalette mitbringt. Die Virtuosität der Künstler und ihre improvisatorische Kreativität verschmelzen in diesem Konzert zu einer besonderen Darbietung. Lassen Sie sich von dieser einzigartigen Fusion zweier faszinierender Instrumente in den Bann ziehen und erleben Sie die Magie der Klänge, die Grenzen überwindet und Herzen verbindet. Freie Platzwahl.

Einlass: 19:00 Uhr  
Konzertbeginn: 20:00 Uhr

Fr, 26.04.24, 20.00 Uhr  
Kulturkeller, Fronberger Str. 8b  
16,- € | ermäßigt 12,- €

Bitte beachten Sie, dass es direkt an der Volkshochschule keine Parkplätze gibt. Vom Parkhaus am Venus an der Böhmischen Torgasse 2 sind Sie aber zu Fuß in zwei Minuten an der vhs!

G5002

### Konzert: Geyers geiles Nachtprogramm – Kabarettistischer Liederabend mit Eberhard Geyer

Eberhard Geyer war über Jahrzehnte hinweg Pianist und Kabarettist in der Kleinkunstbühne „Statt-Theater“ in Regensburg. „Geyers geiles Nachtprogramm“ bringt neben bekannten Liedern auch Fundstücke und Raritäten mit sich. Fans von Georg Kreisler werden sich über die zeitlosen Leckerbissen des schwarzen Humors freuen. Zwischen den Liedern lässt der Künstler seiner Leidenschaft für den Jazz freien Lauf. All das wird umrankt von Geyer-spezifischem Humor. Freie Platzwahl.

Einlass: 19:00 Uhr  
Konzertbeginn: 20:00 Uhr

Sa, 29.06.24, 20.00 Uhr  
Spitalkirche, Spitalgarten 1  
13,- € | ermäßigt 10,- €

H5001

### Italienischer Abend mit Konzert: Vacanza in Italia

Ein Abend voller „Dolce Vita“ für die graue Jahreszeit! Erleben Sie das typische italienische Lebensgefühl bei einem musikalischen Querschnitt durch die italienische Klassik, von Arien aus Opern bis hin zu populären italienischen und neapolitanischen Liedern. Präsentiert wird diese Mixtur von Werner Wallner (Tenor), Wolfgang Schreiegg (Klavier) und Stefan Schreiegg (Cello). Die mu-

sikalische Darbietung wird durch Wissenswertes zu Komponisten, Musikepochen und zur Landeskunde Italiens ergänzt. Für zusätzliches mediterranes Flair sorgt der Round Table 185 Schwandorf mit verschiedenen (italienischen) Getränken, die zum Verkauf angeboten werden.

Einlass: 19:00 Uhr  
Konzertbeginn: 20:00 Uhr

**Eintritt frei, Spenden willkommen, Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich!**

Sa, 14.09.24, 20.00 Uhr  
Spitalkirche, Spitalgarten 1  
Ohne Gebühr

G5003

### Lesung: Dallmayr-Café

*Lisa Graf*

Eine genussvolle Lesung mit Bestsellerautorin Lisa Graf, die uns in die Welt des legendären Feinkostladens Dallmayr mitnimmt. Kaffee und Kuchen runden den Nachmittag ab.

Veranstaltungsgebühr inkl. Kaffee und Kuchen

**Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwandorf**  
Anmeldung bei der Stadtbibliothek Schwandorf unter 09431 / 71540.

Sa, 24.02.24, 15.00 - 17.00 Uhr  
Stadtbibliothek Schwandorf  
10 bis max. 50 Teilnehmende  
15,- €

# KULTUR

## Konzert & Lesung / (Heimat-)Geschichte

G5004

### Lesung: Glücksorte in der Oberpfalz

Stefanie Stoltenberg

Die gebürtige Nabburgerin Stefanie Stoltenberg hat ihre Lieblingsplätze in der Oberpfalz in ihrem Buch „Glücksorte in der Oberpfalz“ zusammengefasst. Im Vortrag stellt die Autorin dieses Buch nicht nur vor und rezitiert ihre Lieblingsabschnitte daraus, sondern geht auch auf das Thema „Glück“ näher ein. Sie stellt verschiedene Orte in der Oberpfalz vor, an denen man Glücksgefühle sammeln kann – einschließlich interessanter Hintergrundinfos – und liefert einige Geheimtipps für den nächsten Ausflug in der Region.

Do, 02.05.24, 18.30 – 20.00 Uhr

Spitalkirche, Spitalgarten 1

18 bis max. 80 Teilnehmende

9,- € | ermäßigt 7,- €

Stefanie Stoltenberg

1980 wurde ich in Nabburg geboren, bin dort aufgewachsen und im Herzen Oberpfälzerin geblieben. Ich bin zuständig für Marketing, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Tourismus, verbringe so viel Zeit wie möglich in der geliebten Heimat und entdecke dort beim Herumstreifen immer wieder neue Glücksorte.



**Fehlt noch etwas?  
Interessiert Sie etwas anderes?**

Sprechen Sie mit Ihrer Volkshochschule – wir nehmen Ihre Anregungen gerne auf!

G5005

### Einführung in die Ahnenforschung

Oliver L. Rathey

Wer an Geschichte interessiert ist, wird Ahnenforschung lieben! In diesem Vortrag stellt der Dozent Grundlagen und Strategien vor, um (schnelle) Erfolge in der Recherche zur Ahnenreihe zu erzielen. Er zeigt altbewährte Methoden, neue Forschungsmittel und innovative Neuerungen. Die Ahnenforschung ist spannend, faszinierend, aber oft auch tragisch. Die Teilnehmenden begeben sich in eine ferne Vergangenheit und werden dort auf unbekannte Familiengeheimnisse und -legenden stoßen. Bekanntes wird sich als wahr oder auch als falsch herausstellen. Die Teilnehmenden erwartet eine Zeitreise – eine ganz persönliche Familienzeitreise!

Mi, 06.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

10 bis max. 30 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

G5006

### „Das gute alte Nest“ – Führung am Schloss Fronberg

Martin Irl, Holstein-Archiv, Schwarzenfeld

„Liebes altes Fronberg lebe wohl“, wehmütig blickte Max Graf von Holstein aus Bayern (1835 – 1895) beim Abschied auf die Mauern des Schlosses Fronberg. Seine Mutter war Herrin auf Fronberg, Ettmannsdorf sowie Haselbach und galt als schönste Dame des Landes. Als Gräfin von Holstein, geb. Freiin von Spiering, wurde sie 1834 für die Schönheiten-Galerie König Ludwigs I. gemalt. Aber erst durch die Liebe zum Freiherrn Wilhelm von Künsberg fand sie ihr

persönliches Glück. Fünf Kinder schenkte sie dem Geliebten, der sie erst nach dem Tod des Grafen Karl Theodor von Holstein zum Traualtar führen konnte. Die Einheimischen durften mit ihren Leiden immer zur schönen Caroline ins Schloss kommen, wo sie sich auch als „Apothekerin“ versuchte. Ihre Tochter Wilhelmine vermählte sich in zweiter Ehe mit Friedrich Freiherrn von Breidbach-Bürresheim gen. von Riedt, dem obersten Stallmeister des Herzogs von Nassau. Der Herzog erkannte die ergiebigen Jagdmöglichkeiten im Fronberger Gebiet und ließ im Schlosspark einen luxuriösen Marstall errichten. Aus ganz Europa kamen die Gäste.

Im Rahmen der Führung im Schlosshof Fronberg begeben sich die Teilnehmenden auf eine Spurensuche in die Vergangenheit des geschichtsträchtigen Gebäudes, seiner Bewohner und Gäste. Die Führung wird durch Dokumente, persönliche Aufzeichnungen und Original-Aufnahmen angereichert. Auf Wunsch der Teilnehmenden ist ebenfalls ein Spaziergang im Park mit Besuch der Felsengruft des Freiherrn von Spiering möglich.

**Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich!**

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf**

Sa, 04.05.24, 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Freitreppe des Schlosses Fronberg

8 bis max. 15 Teilnehmende

Ohne Gebühr

Simon Süß

1993 in Schwandorf, Studium der Geschichte an der Universität Regensburg. Seit einigen Jahren freiberuflicher Fotograf, Autor und Redner rund um die schönen Seiten des Lebens.





G5007

### Die faszinierende Burgenlandschaft der Oberpfalz

Simon Süß

Dieser Vortrag bietet eine fesselnde Reise durch die Jahrhunderte, um die einzigartigen Burgen, Schlösser und Festungen der Oberpfalz zu erkunden. Gelegen im Herzen Bayerns, beheimatet diese Region eine Vielzahl von Befestigungsanlagen, die Zeugnisse einer bewegten Vergangenheit sind. Basierend auf seinem neuen Buch stellt der Dozent verschiedene Burgen vom Landkreis Tirschenreuth bis zum Landkreis Regensburg vor. Thematisiert werden dabei die historische Relevanz der Burgen sowie Geschichten und Legenden, die sich um diese Burgen ranken.

Do, 11.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

10 bis max. 25 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

Marcus Spangenberg M.A.

Ich bin Kunsthistoriker und Historiker und lebe seit mehr als dreißig Jahren in Bayern, dort, wo mein Herzensthema beheimatet ist: König Ludwig II. von Bayern und seine Schlösser. Dass



nicht nur Bayern am Leben dieses „anderen Königs“ interessiert sind, erfuhr ich auf Vortragsreisen durch Japan. Ich freue mich über viele positive Reaktionen auf meine Bücher zu Ludwig II.

G5008

### Hybrid: Orient in Oberbayern: Wie Ludwig II. Goldkuppeln ins Gebirge brachte

Marcus Spangenberg, M.A., Kunsthistoriker, Journalist

Aus einer Laune heraus wünschte Ludwig II. Mitte des 19. Jahrhunderts einmal, Bayern gegen ein Land im Orient zu vertauschen. Dazu kam es zwar nicht, aber der bayerische König holte sich mit einer Handvoll teils spektakulärer Bauten den Orient beziehungsweise die Vorstellung davon zu sich nach Oberbayern. Mit seiner Orientbegeisterung war König Ludwig II. von Bayern ganz „Kind seiner Zeit“. Und doch sticht die in Architektur manifestierte Faszination des Monarchen für Fremdländisches wegen ihrer atmosphärischen Raumerlebnisse unter der Vielzahl weiterer ähnlicher Bauten in Deutschland besonders hervor. Folgen Sie dem Ludwig-Biografen und Schlösser-Kenner Marcus Spangenberg zu ausgewählten Beispielen, die auch heute noch existieren – und nach diesem Vortrag mit neuem Wissen bei Frühlingsluft selbst erkundet werden können.

Der Kurs findet hybrid statt, d. h. als Präsenzveranstaltung sowie online über Zoom. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz am Kurs teilnehmen möchten. Bei Online-Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung rechtzeitig den Zugangslink zur Veranstaltung.

Do, 14.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

14 bis max. 30 Teilnehmende

15,- € | ermäßigt 11,- €



G5009

### Online: Der Tiber und die ewige Stadt

Birgit Schönau

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder. Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden mehr zur Geschichte des Tibers und seinem Einfluss auf Rom. Referentin: Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mo, 05.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

„Storno“ klingt unangenehm und ist es auch – für Sie wie für uns. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei Stornierungen, die uns nicht mindestens 7 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn zugegangen sind, die volle Kursgebühr berechnen müssen. Sie erleichtern uns die Kursorganisation, wenn Sie sich frühzeitig anmelden und – im Falle des Falles – frühzeitig stornieren.



G5010



### Online: Tito – der ewige Partisan

*Prof. Dr. Marie-Janine Calic*

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich? Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Referentin: Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Südosteuropa“ (2019), „Tito“ (2022).

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

So, 24.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

G5011



### Online: Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

*Prof. Dr. Martin Zimmermann*

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

Referent: Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

So, 12.05.24, 19.30 – 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

G5012

### Chic! 800 Jahre Geschichte der Mode

*Dr. Ulrike Ziegler, Kunsthistorikerin*

Dieser Ausflug in die Kulturgeschichte der Mode reicht vom 12. bis ins 19. Jahrhun-

dert, der Zeit von Kaiser Friedrich I. Barbarossa bis zu Kaiserin Elisabeth von Österreich. Die Kostümkunde wird heute als ein wichtiger Schlüssel zum Verständnis von Kunstwerken herangezogen, geben doch Trompetenärmel, Schamkapseln, Weiberspeck und andere teils bizarre modische Eskapaden hervorragenden Einblick in die Kulturgeschichte: Was Männer und Frauen trugen, um sich in Szene zu setzen, sagt ungemein viel über die Beziehungen zwischen Männern und Frauen aus, über Schönheitsideale und Rollenbilder, aber auch über politische Machtverhältnisse und religiöse Glaubenswelten. Am ersten Abend widmen wir uns der Zeitspanne vom Hochmittelalter bis zum Ende des 16. Jahrhunderts. Der zweite Abend gilt dem Barock bis ins 19. Jahrhundert.

2 x Donnerstag | 25.04.24 bis 02.05.24

18.00 – 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

10 bis max. 25 Teilnehmende

18,- €

G5013



### Online: Geschichte und Zukunft der Mode

*Prof. Dr. Ulrika Rublack, Alfons Kaiser*

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.



Referenten: Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Di, 05.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

G5014

### Tischlein deck Dich! Tafelfreuden und Tischsitten vom Mittelalter bis in die Gegenwart

*Dr. Ulrike Ziegler, Kunsthistorikerin*

Bis heute stimulieren üppig gedeckte Tafeln, überquellend mit wohlriechenden Speisen aller Art, angerichtet auf exklusivem Tafelgeschirr und begleitet von delikaten Weinen, unsere Sinne. Die Vorstellung davon, was besonders exklusive Küche ausmacht, hat sich dabei im Laufe der Jahrhunderte stark verändert, ebenso die Art und Weise wie Speisen und Getränke dargeboten werden oder die gewünschten Sitten bei Tisch. An den insgesamt drei Terminen der Veranstaltung werden die Tafelfreuden und Tischsitten im Mittelalter (1. Termin), im Barock (2. Termin) und im 19. bis 20. Jahrhundert (3. Termin) thematisiert.

3 x Montag | 01.07.24 bis 15.07.24

18.00 - 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

10 bis max. 25 Teilnehmende

23,- €

G5015

### Voll Kunst & kunstvoll – Ein Blick hinter die Kulissen des Oberpfälzer Künstlerhauses

*Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf*

Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts prägt sie eindrucksvoll das Ortsbild und ist heute als Oberpfälzer Künstlerhaus bekannt. Folgen Sie unseren Gästeführer\*innen auf einer Tour durch den kunstvollen Skulpturenpark und blicken Sie hinter die Kulissen dieses eindrucksvollen Gebäudes und seiner wechselhaften Geschichte.

Im zweiten Teil besichtigen Sie das Oberpfälzer Künstlerhaus von innen und haben dabei die Möglichkeit, die Ausstellung bei kostenfreiem Eintritt zu erleben. Dabei erhalten Sie nicht nur Hintergrundinformationen zu den einzelnen Exponaten, sondern bekommen auch einen exklusiven Einblick in die Werkstätten des Oberpfälzer Künstlerhauses.

Weitere Termine: 26.05. und 21.07.2024.

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.**

So, 10.03.24, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Opf. Künstlerhaus

7,- € | ermäßigt 5,- €

G5016

### Moral, Doppelmoral und Hypermoral in der Politik

*Dr. Heinz Neumann-Riegner*

Jenseits aller Konflikte zwischen sozialen Gruppierungen und Staatsgebilden ist im-

mer die Suche nach dem moralisch guten Staat sichtbar. Mehr oder weniger kriegerische Auseinandersetzungen werden üblicherweise begleitet von moralischen Rechtfertigungen. Diese lassen aber oft an der Aufrichtigkeit zweifeln, wenn beide Parteien moralisch konträre Positionen vertreten. Ein besonderes Merkmal unserer Zeit ist der häufige Verweis auf Grundwerte, Menschenrechte, Würde des Menschen, Demokratie und Freiheit, mit dem Vertreter einer politischen Gesinnungsethik die gegnerischen Realpolitiker als amoralisch disqualifizieren. Wie viel Moral verträgt oder benötigt Politik? Blicke auf die Geschichte der Moral sowie politische Fallbeispiele aus der Vergangenheit und Gegenwart können die Problematik beleuchten.

Mi, 20.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

9 bis max. 25 Teilnehmende

6,- € | ermäßigt 5,- €

**Folgende vhs-Kursräume sind barrierefrei:**

**In der vhs Schwandorf**  
Räume 204 und 205, 2. Stock

**Im Gymnasium Schwandorf**  
Räume I.1, I.2, I.3, I.4, EG

**Hier sind alle Räume barrierefrei:**  
Stadtbibliothek Schwandorf  
Stadtmuseum Schwandorf  
Jugendtreff Schwandorf  
Stadtarchiv Schwandorf  
MGH Wackersdorf



G5017

**Nietzsche an drei Abenden***Dr. Heinz Neumann-Riegner*

Nietzsche ist wohl immer noch der anregendste Denker in der deutschen Philosophiegeschichte. Seine Sprach- und Leibphilosophie („Große Vernunft des Leibes“), seine scharfsinnigen Reflexionen zu Psychologie und Machtbeziehungen, seine kritische Sichtung der Moral und Religion, seine Analyse des philosophischen Wahrheitsanspruchs, all das macht ihn zum besten – immer auch provozierenden – Führer durch das Philosophielabyrinth. Im dreiteiligen Kurs werden zentrale Schlüsselkonzepte seiner Philosophie näher behandelt, wie etwa „Übermensch“, „Wille zur Macht“, „Ewige Wiederkunft“ und „Gott ist tot“. Zudem werden wichtige Schriften Nietzsches thematisiert und deren Bedeutung in der Philosophiegeschichte sowie für die moderne Gesellschaft analysiert. Daneben wird auch auf die Relevanz der Ideen für Ethik, Politik, Kunst und Kultur näher eingegangen.

3 x Mittwoch | 10.04.24 bis 24.04.24

18.30 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 15 Teilnehmende

30,- € | ermäßigt 21,- €



G5018

**Online: Philosophie in der islamischen Welt***Prof. Dr. Peter Adamson*

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chrono-

logischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Referent: Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

So, 14.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

**Karin Wildfeuer, M.A.**

Nach meinem Studium der Germanistik, Geschichte, Rhetorik und Sprechwissenschaften bin ich seit 1994 als Kommunikationstrainerin und Dozentin für Literatur tätig. Seit Mai 2000 leite ich das Regensburger Literaturhaus.



G5019

**Literat(o)ur entdecken***Karin Wildfeuer, M.A., Literaturwissenschaftlerin*

In unserem Literaturkurs lesen und diskutieren wir literarische Neuerscheinungen ebenso gerne wie Klassiker der Moderne oder bedeutende Werke der Weltliteratur. Die eigenen Leseerfahrungen werden bei Bedarf von der Kursleiterin durch Informationen über Autor\*in, Gesamtwerk und literaturgeschichtliche Bedeutung ergänzt. Vo-

raussetzung für die Teilnahme am Literaturkurs ist lediglich die Freude am Lesen, Zuhören und Diskutieren. Die Literaturliste ist ab Mitte Februar im vhs-Büro erhältlich.

5 x Mittwoch | 06.03. | 10.04. | 08.05. | 05.06. | 10.07.24

17.00 - 19.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

8 bis max. 11 Teilnehmende

52,- € | ermäßigt 37,- €

G5020

**Literat(o)ur entdecken***Karin Wildfeuer, M.A., Literaturwissenschaftlerin*

Kursbeschreibung siehe G5019

5 x Mittwoch | 06.03. | 10.04. | 08.05. | 05.06. | 10.07.24

19.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

8 bis max. 11 Teilnehmende

52,- € | ermäßigt 37,- €

G5021

**Studium Generale: Italo Svevo***Karin Wildfeuer, M.A., Literaturwissenschaftlerin*

Für Freund\*innen der Literatur finden zwei Kompakttermine an Samstagnachmittagen statt, an denen einzelne Epochen oder Themen näher betrachtet sowie bedeutende Autor\*innen und deren Werke vorgestellt werden. In diesem Semester wird der Autor Italo Svevo behandelt. Ettore Schmitz (1861 - 1928) nannte sich mit Künstlernamen „Italo Svevo“ und war mit seinen Romanen



maßgeblich für die Wegbereitung der Moderne in Italien verantwortlich.  
Bitte lesen Sie für den ersten Termin: I. Svevo, *Senilità*, 1898 und für den zweiten Termin: I. Svevo, *Zenos Gewissen*, 1923.

2 x Samstag | 22.06. | 13.07.24

15.00 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

8 bis max. 11 Teilnehmende

58,- € | ermäßigt 41,- €

G5022

### Klassiker der Weltliteratur: Franz Kafka

*Dr. Heinz Neumann-Riegner*

Kafka gehört zweifellos zu den ganz großen Autoren des 20. Jahrhunderts. Er schafft in seinen Romanen und Erzählungen ein dichtes Gewebe, das von seinen Beziehungen zum Vater, zu Frauen, zum deutschsprachigen Judentum und seinem scharfen Blick auf die sozialen Probleme nach dem 1. Weltkrieg gewirkt ist. Auch die literarischen Einflüsse auf den jungen Kafka zeigen, entgegen dem häufigen Dictum vom rätselhaften Autor, dass er mitten in seiner Zeit stand. Seine psychische Entwicklung soll detailliert nachgezeichnet werden.

Mi, 15.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 25 Teilnehmende

6,- € | ermäßigt 5,- €

#### Sie lieben Bücher?

Im Kurs „The English Book Club (G3010) können Sie englischsprachige Romane lesen und diskutieren und dabei ganz nebenbei noch Ihre Englisch-Kenntnisse verbessern.

G5023

### Das Spiel mit der Sprache - Kreatives Schreiben für Anfänger\*innen

*Stefanie Stoltenberg, Autorin*

Was ist die Pomodoro-Technik? Was hat ein Küchenwecker mit kreativem Schreiben zu tun? Was verbirgt sich hinter „Show, don't tell“? Wie kann ich meine Kreativität und Fantasie wachküssen? Wie finde ich mit Spaß ins Schreiben, wie kann ich meine Inspiration fördern? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs geklärt.

Die Teilnehmenden lernen auf spielerische und zugleich praxisnahe Art und Weise, mit welchen Übungen sie besonders kreativ werden und wie sie den perfekten Einstieg für Texte finden. Aber auch, wie man Spannung erzeugt und bei den Leser\*innen Emotionen weckt und auf die eigenen Texte neugierig macht, z.B. mit einer geeigneten Überschrift oder einem packenden Intro. Neben einigen Tipps und Tricks lernen die Teilnehmenden verschiedene Genres im Bereich des Schreibens kennen und kreative Ansätze zur Ideenfindung. Auf dem Programm stehen Experimente mit Sprache, Schreibspiele, Assoziationsketten und natürlich die Pomodoro-Technik. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Notizblock, wenn möglich Notebook, Laptop oder Tablet für die Übungen.

Sa, 04.05.24, 09.00 - 14.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

5 bis max. 12 Teilnehmende

34,- € | ermäßigt 24,- €

G5024

### Aktzeichnen nach Modell

*Bernhard Eichinger*

Zeichnen nach einem Aktmodell ist eine der klassischen Methoden zur künstlerischen Übung und Ausbildung. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Wahrnehmung und zeichnerische Fähigkeiten zu schulen und zu verfeinern.

In diesem Kurs lernen Sie Proportionen und Körperformen zu erkennen und das Gesehene in eine Aktstudie zu übertragen. Wir erkunden gemeinsam das Wechselspiel von Kontur und Plastizität des Körpers und entwickeln daraus individuelle Ausdrucksweisen. Der Kurs ist offen für alle, die das Aktzeichnen kennenlernen und ihre künstlerischen Fähigkeiten weiterentwickeln wollen. Am Samstag und Sonntag ist ein Aktmodell anwesend, das als Vorlage für die Zeichnungen dient.

Bitte mitbringen: Zeichenkohle, Bleistift (4 B), wenn möglich Pastellkreiden, Knetradiergummi, Papiere (mind. DIN A3 Format) oder Zeichenblock, evtl. Klemmbrett oder mobile Staffelei.

Kursgebühr zzgl. anteiliger Kosten für das Modell (ca. 15,- bis 20,- € je nach Teilnehmerzahl, werden im Kurs eingesammelt).

Fr, 08.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr

Sa, 09.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr

So, 10.03.24, 10.00 - 15.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 10 Teilnehmende

70,- € | ermäßigt 49,- €

Bernhard Eichinger

Geboren 1959 und aufgewachsen in Fronberg, berufstätig als Architekt und Stadtplaner in Regensburg, künstlerisch aktiv in der Kunstschule Neureuter und Mitglied in den Kunstvereinen Atelier Netzwerk, Kunst- und Gewerbeverein Regensburg.





### Sonja Hummel

Bereits seit meiner Kindheit male ich mit Leidenschaft und habe mir diese Liebe bis zum heutigen Tage erhalten, wenn nicht sogar ausgebaut. Die Malerei ist mein Zuhause, ob am eigenen Maltisch oder im Freien auf einer Parkbank. Einen Einblick in meine Arbeiten erhält man auf meinem Profil bei Instagram (@hummlisch\_kreativ).



### G5025

#### Urban Sketching - Die Grundlagen

*Sonja Hummel*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die Faszination des Urban Sketching. Ausgestattet mit Aquarell-Equipment für Unterwegs sketchen wir draußen vor Ort eines der schönen Gebäude in Schwandorf und dessen Umgebung. Der Kurs ist ideal für Anfänger\*innen geeignet, um das Thema Urban Sketching kennen zu lernen und in diese wunderschöne freie Welt der Kreativität für Unterwegs starten zu können.

Bitte mitbringen: Füller (feine Feder, z.B. EF) mit wasserfester schwarzer Tinte (alternativ: wasserfester schwarzer Fineliner), kleiner Aquarellkasten mit 12 Farben (z.B. Schmincke Akademie oder Schmincke Horadam), Wassertankpinsel (z.B. Pentel), Aquarellbuch (z.B. Hahnemühle) DIN A5, Radierer, Bleistift, Wasser zum Auffüllen des Wassertankpinsels, kleines Pinseltuch, Klemmbrett DIN A4 oder eine tragbare Sketch-Staffelei (z.B. StabIO France), 1-2 große Papierklammern (ca. 7 cm), Klapphocker oder Stuhl, Sonnenschutz, Verpflegung.

Die Kursleiterin gibt gerne Tipps zum Kauf der einzelnen Materialien. Hierzu bitte per

Mail an [hummlisch.kreativ@gmail.com](mailto:hummlisch.kreativ@gmail.com) wenden.

Fr, 28.06.24, 16.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 10 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

### G5026

#### Sketching - Frühlingsmotive

*Sonja Hummel*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mit Füller und Aquarell sketchen wir schöne Frühjahrs-motive für das private Aquarellbuch, Oster- oder Glückwunschkarten.

Bitte mitbringen: Füller (feine Feder, z.B. EF) mit wasserfester schwarzer Tinte (alternativ: wasserfester schwarzer Fineliner), Aquarellkasten mit mindestens 12 Farben (z.B. Schmincke Akademie oder Schmincke Horadam), diverse Aquarellpinsel (z.B. DaVinci), Aquarellblock (z.B. Hahnemühle) DIN A4, Radierer, Bleistift, 2 Wassergefäße, Küchenrolle, Plastikdecke als Tischschutz, Verpflegung.

Die Kursleiterin gibt gerne Tipps zum Kauf der einzelnen Materialien. Hierzu bitte per Mail an [hummlisch.kreativ@gmail.com](mailto:hummlisch.kreativ@gmail.com) wenden.

Mi, 20.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 10 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

### G5027

#### Urban Sketching auf der Alpakawiese

*Sonja Hummel*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ausgestattet mit Urban Sketching-Equipment für Unterwegs sketchen wir vor Ort auf der Alpakawiese die Umgebung. Die Herausforderung besteht darin, die Alpakas in ihrem Umfeld ins Aquarellbuch zu sketchen.

Die Kursleitung gibt Anleitung sowie Tipps und Tricks, um diese besonderen Momente mit Füller und Aquarell festhalten zu können. Wer noch nicht mit dem Sketching vertraut ist, sollte am besten auch den Grundlagenkurs (G5025) am Freitag, 28.06.24, besuchen.

Bitte mitbringen: Füller (feine Feder, z.B. EF) mit wasserfester schwarzer Tinte (alternativ: wasserfester schwarzer Fineliner), kleiner Aquarellkasten mit 12 Farben (z.B. Schmincke Akademie oder Schmincke Horadam), Wassertankpinsel (z.B. Pentel), Aquarellbuch (z.B. Hahnemühle) DIN A5, Radierer, Bleistift, Wasser zum Auffüllen des Wassertankpinsels, kleines Pinseltuch, Klemmbrett DIN A4 oder eine tragbare Sketch-Staffelei (z.B. StabIO France), 1-2 große Papierklammern (ca. 7 cm), Klapphocker oder Stuhl, Schuhe, die schmutzig werden dürfen, Sonnenschutz, Verpflegung.

Die Kursleiterin gibt gerne Tipps zum Kauf der einzelnen Materialien. Hierzu bitte per Mail an [hummlisch.kreativ@gmail.com](mailto:hummlisch.kreativ@gmail.com) wenden.

Kursgebühr zzgl. 7,50 € (müssen vor Ort für den Besuch der Alpakawiese bezahlt werden); bitte um spätestens 09.45 Uhr vor Ort sein.

Sa, 29.06.24, 10.00 - 12.30 Uhr

Alpakawiese, Hagenbuchäcker 11, 93158 Teublitz (Katzdorf)

5 bis max. 8 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €



Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.

G5028

### Urban Sketching auf der Alpakawiese

*Sonja Hummel*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Als Start in den kreativen Sonntag beginnen wir mit einer Alpakawanderung (Dauer: ca. 1 Stunde), danach begleiten wir die liebevollen Alpakas auf deren Wiese. Ausgestattet mit Urban Sketching-Equipment zeichnen und aquarellieren wir vor Ort die Alpakas und deren Umgebung. Die Kursleitung gibt Anleitung sowie Tipps und Tricks, um diese besonderen Momente mit Füller und Aquarell festhalten zu können. Wer noch nicht mit dem Sketching vertraut ist, sollte am besten auch den Grundlagenkurs (G5025) am Freitag, 28.06.24, besuchen.

Bitte mitbringen: Füller (feine Feder, z.B. EF) mit wasserfester schwarzer Tinte (alternativ: wasserfester schwarzer Fineliner), kleiner Aquarellkasten mit 12 Farben (z.B. Schmincke Akademie oder Schmincke Horadam), Wassertankpinsel (z.B. Pentel), Aquarellbuch (z.B. Hahnemühle) DIN A5, Radierer, Bleistift, Wasser zum Auffüllen des Wassertankpinsels, kleines Pinseltuch, Klemmbrett DIN A4 oder eine tragbare Sketch-Staffelei (z.B. StabIO France), 1-2 große Papierklammern (ca. 7 cm), Klapphocker oder Stuhl, Schuhe, die schmutzig werden dürfen, Sonnenschutz, Verpflegung.

Die Kursleiterin gibt gerne Tipps zum Kauf der einzelnen Materialien. Hierzu bitte per Mail an [hummlisch.kreativ@gmail.com](mailto:hummlisch.kreativ@gmail.com) wenden.

Kursgebühr zzgl. 20,- € (müssen vor Ort für die Alpakawanderung bezahlt werden); bitte um spätestens 09.45 Uhr vor Ort sein.

So, 30.06.24, 10.00 - 13.30 Uhr

Alpakawiese, Hagenbuchäcker 11, 93158 Teublitz (Katzdorf)

5 bis max. 8 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5029

### Rund ums Schloss - Zeichnen und Aquarellieren

*Bernhard Eichinger*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wir erkunden mit Stift, Pinsel, Palette und Papier die Umgebung des malerischen Schlosses Fronberg. Wir nutzen dabei die Möglichkeit unterschiedlicher Blickwinkel auf das Dorf, die historischen Gebäude und deren architektonische Details. Sie erlernen das Erfassen der räumlichen Tiefe mit den Grundlagen der Perspektive und den Einsatz von Farbe.

Bitte mitbringen: Skizzenblock oder -buch, Aquarellblock (Formate frei wählbar), Bleistift (4B), Knetradiergummi, Filzstifte oder andere Zeichenmaterialien, Aquarellmalkasten (empfehlenswert sind max. 12 Farben), 2 - 3 Pinsel verschiedener Stärke, Wassergefäß, Küchenrolle oder Tuch, tragbare Sitzmöglichkeit.

Fr, 12.07.24, 18.30 - 21.00 Uhr

Sa, 13.07.24, 10.00 - 17.00 Uhr

So, 14.07.24, 10.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt am Freitag: vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 10 Teilnehmende

70,- € | ermäßigt 49,- €

G5030

### Aquarellmalen

*Bernhard Eichinger*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mit Aquarellfarben lassen sich auf ganz unterschiedliche Weise Farbeindrücke und Formen plastisch wiedergeben. In diesem Malkurs werden die grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei gezeigt: Wie man Flächen von unterschiedlicher Art und Form mit Farbe anlegt, was man dabei beachten muss und welche faszinierenden Effekte mit verschiedenen Techniken erzielt werden können. Die Teilnehmenden erhalten eine ausführliche Anleitung für den richtigen Bildaufbau, den Umgang mit Licht und Schatten sowie Unterstützung bei der Verwirklichung ihrer Ideen und ihres persönlichen Malstils.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten (empfehlenswert sind maximal 12 Farben), Aquarellblock ab DIN A3 (z. B. Hahnemühle, Arches), 2 - 3 Pinsel unterschiedlicher Größe, Wassergefäß, Küchenrolle, weicher Bleistift (4B), Knetradiergummi und Plastikdecke als Tischschutz. Weitere Materialien werden am ersten Termin besprochen.

6 x Dienstag | 09.04.24 bis 14.05.24

18.30 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 10 Teilnehmende

83,- € | ermäßigt 58,- €

#### Tipp!

Nutzen Sie die Online-Variante der Anmeldung. Sie ersparen sich – vor allem in den ersten Tagen der Anmeldung – Wartezeiten im Büro oder am Telefon.

G5031

### Acrylmalerei - Stillleben

*Roswitha Braun-Sauerstein*

Das Endergebnis und das Erleben der eigenen Kreativität schärft nicht nur den Blick für Form und Farbe, sondern setzt auch das bewusste Erleben der eigenen Umgebung voraus. In diesem Workshop können sich Kunstinteressierte mit der Arbeit an einem einfachen, originalen Stillleben (wird von der Kursleiterin zusammengestellt) mit der Acrylmaltechnik auseinandersetzen und Erfahrungen aus den jeweiligen Arbeiten teilen. Ziel ist es, miteinander zu malen und voneinander zu lernen.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf (Acrylfarben lassen sich schwer auswaschen).

Bitte mitbringen: Staffeleien (falls vorhanden), Malschürze.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 20.04.24, 10.00 - 15.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

59,- €

G5032

### Ausdrucksstarke Acrylmalerei - Spachteltechnik

*Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung*

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Technik der Spachtelmalerei mit Acrylfarben. Nicht der Pinsel, sondern unterschiedliche Spachtel, Mal- und Palettmesser kommen dabei zum Einsatz.

Um die Plastizität und Haptik der Farben zu erhöhen, können zusätzlich Spachtelmasen, Gips und Sand verwendet werden.

Schicht für Schicht entstehen so ausdrucksstarke Bilder. Wir beschäftigen uns im Rahmen des Kurses auch mit Farbkontrasten und -wirkungen. Ob Sie abstrakt arbeiten wollen oder gegenständlich, beides ist mit dieser Technik möglich.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf (Acrylfarben lassen sich nur schwer auswaschen).

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (15,- €)

Sa, 06.07.24, 10.00 - 14.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 8 Teilnehmende

30,- € | ermäßigt 21,- €

G5033

### Landschaftsmalerei - „Wie kommt Tiefe ins Bild?“

*Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung*

Der Kurs widmet sich verschiedenen raum-schaffenden Techniken in der Landschaftsmalerei. Besprochen werden zum einen zeichnerische Mittel zur Raumdarstellung wie z.B. Größenverhältnisse, Staffelung und Überschneidung. Zum anderen erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Farb- und Luftperspektive – wie etwa Unschärfe (z.B. Sfumato) – und das „Verblauen“ als erweitertes gestalterisches Mittel zur Raumillusion kennen und anwenden. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (10,- €)

Sa, 04.05.24, 10.00 - 14.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 8 Teilnehmende

30,- € | ermäßigt 21,- €

Isabell Stein

Seit 2012 bin ich freiberuflich als Kunstdozentin und Museumspädagogin tätig, konzipiere und leite Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in verschiedenen bildnerischen Techniken. Ich freue mich darauf, meinen Teilnehmer\*innen die Freude am eigenen künstlerischen Schaffen näher bringen zu dürfen.



G5034

### Einführung Linolschnitt

*Roswitha Braun-Sauerstein*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Linolschnitt hat sich zu einem zeitgenössischen Medium für Kunstwerke entwickelt. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, Linolschnittwerkzeuge zu nutzen, Platten vorzubereiten, Designs zu übertragen und verschiedene Schnitttechniken anzuwenden. Mit Linolmesser wird das Motiv (einfaches Stillleben, Tier, Baumgruppe oder Gebäude) auf A3-Platten geschnitten und anschließend gedruckt. Der Kurs ermöglicht das eigenständige Umsetzen von Linolschnittprojekten und fördert kreativen Ausdruck. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf. Platten, Farben, Papier, Bleistifte, Druckarbeitsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: eigene Motive, Linolmesser (ein dünnes, ein etwas stärkeres).

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Fr, 22.03.24, 18.00 - 20.45 Uhr

Sa, 23.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

48,- €



G5035

## Dotpainting – Osterhasen

Melanie Zimmer

Im Kurs lernen die Teilnehmenden eine moderne Interpretation der traditionellen Kunstform „Dotpainting“ kennen und verzieren einen Osterhasen. Mit Acrylfarben und Rundstäbchen werden viele kleine Punkte nebeneinandergesetzt. Je nach Geschmack kann man individuelle Muster oder Mandalas auf den Hasen zaubern. Diese entspannende Maltechnik erfordert keine Vorkenntnisse, lediglich Freude am Kreativ Sein. Das handbemalte Kunstwerk kann verschenkt oder als Osterdekoration im eigenen Zuhause aufgestellt werden. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf (Acrylfarben lassen sich schwer auswaschen).

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 10,- €)

Sa, 02.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 10 Teilnehmende

15,- € | ermäßigt 11,- €

Melanie Zimmer

Kreatives Gestalten ist meine Leidenschaft, wozu u.a. Dotpainting gehört. Dieses Semester bin ich zum zweiten Mal als Dozentin für die vhs aktiv. Meine „Handmade-Produkte“ stelle ich auf Instagram unter „dot\_for\_you\_“ sowie auf Facebook (Melanie Zimmer – dot for you) vor.



## Sie suchen ein gutes und außergewöhnliches Geschenk?!

Wie wär's mit einem Geschenkgutschein der vhs für einen bestimmten Kurs oder einen Kurs nach freier Wahl?

G5036

## Grundlagen der Fotografie

Heiner Weiß

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs vermittelt die allgemeinen technischen und gestalterischen Grundlagen für das Fotografieren. Die Teilnehmenden erfahren alles Wissenswerte sowohl hinsichtlich allgemeiner Fototechnik, z.B. Blende, Verschlusszeit, Brennweite, als auch in Bezug auf die Besonderheiten der digitalen Fototechnik, wie etwa Weißabgleich, Bildkomprimierung und -auflösung und vieles mehr. Auch auf die Bildkomposition und -gestaltung wird näher eingegangen. Die theoretischen Inhalte werden am zweiten Kurstag im Rahmen einer Exkursion praktisch eingeübt und ausprobiert. Die Exkursion findet direkt in oder in der unmittelbaren Umgebung rund um Schwandorf statt und wird nach Wunsch der Teilnehmenden festgelegt. Bitte beachten: Die Exkursion kann wetterbedingt verschoben werden. Bitte mitbringen: Schreibzeug, eigene (Digital-)Kamera (vorzugsweise Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera). Bitte beachten: Eine Kompakt- oder Handycamera ist nicht geeignet.

Mo, 06.05.24, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 11.05.24, 16.00 – 19.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

6 bis max. 10 Teilnehmende

43,- € | ermäßigt 31,- €

Heiner Weiß

Seit 2010 nebegewerblicher Fotograf im Bereich Hochzeits- und Portraitfotografie. Coachings zu Bildbearbeitung und Kamertechnik. Astrofotografie seit 2015 mit eigener Privatsternwarte.



Fotogruppe Schwandorf  
der



STIFTUNGSFAMILIE  
BSW & EWH

Gruppenabend: jeden 1. und 3. Dienstag  
im Monat ab 19.00 Uhr - Kontakt: 09431 61522  
reichel@bsw-foto-schwandorf.de

Wir beschäftigen uns mit Fotografie, Erfahrungsaustausch und Teilnahme an Fotoseminaren. Mit regelmäßigen Fotowettbewerben und lokalen Fotoausstellungen messen wir uns mit den besten Hobbyfotografen. Unsere Themen umspannen dabei die gesamte Bandbreite der Fotografie.

Viele der Siegerbilder des Bundeswettbewerbes werden weitergereicht zum internationalen Eisenbahner-Fotowettbewerb der FISAIC (Fédération Internationale des Sociétés Artistiques et Intellectuelles de Cheminots) an dem sich viele europäischen Länder beteiligen.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, schauen Sie einfach mal bei uns vorbei. Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat treffen wir uns im Clubraum im Bahnhof Schwandorf, auch „Nicht-Eisenbahner“ sind herzlich willkommen.



# KULTUR

## Fotografie

G5037

### Astrofotografie

Heiner Weiß

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene im Bereich der Astrofotografie – Grundkenntnisse der Fotografie (Blende, Verschlusszeit, Brennweite) sollten vorhanden sein.

Erfahren Sie praxisnah alles Wissenswerte, um mit der Astrofotografie beginnen zu können oder Ihr Wissen weiter auszubauen. Im Kurs lernen Sie, wie man die Milchstraße, Objekte im Sonnensystem und ferne Galaxien fotografiert. Auch auf die Bildbearbeitung wird an Beispielen konkret eingegangen. Dafür nutzen wir vorhandenes Fotoequipment und gehen auf die Kameraeinstellungen ein. Im Laufe der Abende wird auch (semi-) professionelles Zubehör für ambitionierte Anwender\*innen besprochen. Weiterhin stellt der Dozent freie und bezahlbare Software zur Bildbearbeitung vor. Das Gelernte wird bei einer Exkursion am letzten Kurstag (17.05.24) umgesetzt. Die Location befindet sich bei Kulz (Nähe Neunburg vorm Wald), kann aber auf einstimmigen Teilnehmendenwunsch auch flexibel (ländlich) verlegt werden. Optional bietet sich bei Verhinderung am Exkursionstermin die Privatsternwarte des Dozenten an ([www.astro-winkerling.de](http://www.astro-winkerling.de)). Bitte beachten: Die Exkursion kann wetterbedingt verschoben werden.

Bitte zur Exkursion mitbringen: Spiegelreflex-/Spiegellose Kamera und Objektiv (Brennweite je nach Wunschmotiv von 12 bis 200mm), stabiles Stativ (oder kleine Montierung, falls vorhanden), Fernauslöser für die Kamera, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Bitte beachten: Eine Kompakt- oder Handykamera ist nicht geeignet.

Bei Fragen zum Equipment bitte vorab per Mail Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen unter [info@heinerweiss.de](mailto:info@heinerweiss.de).

Mo, 13.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Do, 16.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Fr, 17.05.24, 20.00 - 23.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 8 Teilnehmende

70,- € | ermäßigt 49,- €

G5038

### Portraitfotografie

Werner Kasparides, Fotograf, Jana Schenk, Model

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen der Fotografie (Kamerabedienung und -einstellungen)

In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den grundlegenden Fragen der Portraitfotografie. Lichtsetzung, Bildausschnitt und -gestaltung sowie vor allem die Kommunikation mit dem Model stehen dabei im Mittelpunkt. In einem einführenden Theorieteil werden die Grundlagen erörtert und an kleinen Beispielen vorgeführt. Im anschließenden Praxisteil (bei schönem Wetter draußen mit natürlichem Licht, bei schlechtem Wetter im Seminarraum mit Kompaktblitz) wird mit einem erfahrenen Model das vorher Gelernte umgesetzt. Model-Release Verträge werden vom Kursleiter mitgebracht, um die Nutzung der entstandenen Bilder zu regeln.

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten sowie einem Blitzschuh, leere Speicherkarten, volle Akkus.

Sa, 08.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 8 Teilnehmende

39,- € | ermäßigt 28,- €

Melanie Martinu

Ich fotografiere seit 7 Jahren und bin absolut fasziniert von der Stimmung und dem Licht rund um den Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang. Die verschiedensten Stimmungen in diesen Momenten einzufangen ist es, was für mich die Fotografie ausmacht. Zu sehen gibt es meine Bilder auf Instagram @melanie\_martinu\_photography.



G5039

### Landschaftsfotografie am Steinberger See

Melanie Martinu

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen der Fotografie (Blende und Verschlusszeit)

Landschaftsfotografie lebt von Emotion und Stimmung, vom Zauber des natürlichen Lichts, das im richtigen Augenblick einzufangen ist. Die Schönheit der Natur hat je nach Jahreszeit einen besonderen Reiz, dessen Einmaligkeit es fotografisch herauszuarbeiten gilt. Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Frühlingsfarben in der Abenddämmerung. Wichtige theoretische Aspekte werden am Anfang des Kurses behandelt, z.B. Rolle der Uhrzeit, richtiger Standpunkt, geeignete Bildwinkel, Rolle des Himmels mit oder ohne Bewölkung, Tiefenwirkung und Kontraste, Formung des Bildes mit Gegenlicht oder natürlichen Effekten, gezielter Einsatz von Brennweiten, Gestalten von Vorder- und Hintergrund, Nutzung verschiedener Weißabgleiche sowie Bildstimmung und -farben. Der theoretische Teil des Kurses findet in der vhs statt. Nach einer kurzen Pause und eigens zu organisierender Fahrt werden alle theoretischen Facetten im praktischen Kursteil an einem der schönsten Orte des Oberpfälzer Seenlands



– dem Steinberger See – intensiv ausprobiert. Die Dozentin unterstützt dabei mit hilfreichen Tipps und Anleitungen für stimmungsvolle Bilder. Bitte beachten: Die Exkursion kann wetterbedingt verschoben werden.

Bitte mitbringen: (digitale) Spiegelreflexkamera, Stativ, verschiedene Filter + Fernauslöser (falls vorhanden), festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Sa, 18.05.24, 16.30 – 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 6 Teilnehmende

20,- € | ermäßigt 14,- €

G5040

## Lost Place – Fotografie: Schmidmühlen

Thomas Reichel

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lost Places sind Orte, die geheimnisvoll, verlassen und etwas unheimlich sind. Einige sehenswerte „verlassene Orte“ findet man im Markt Schmidmühlen. Sowohl im Ort als auch exklusiv innerhalb der Mauern mehrerer Gebäude bieten sich spektakuläre Plätze voller Nostalgie, die den Glanz der Vergangenheit erahnen lassen und sich damit optimal für einen Foto-Walk eignen. Eine kurze Einweisung in die Lost Place-Fotografie findet vor Ort in einem Theorie-Crashkurs statt. Bild- und Motivgestaltung, Weißabgleich, Licht, Schärfe und goldener Schnitt werden kurz behandelt. Nach einer Kurzeinweisung geht es auf eine „Fotosafari“ durch den Ort, der tolle Lost Place-Motive bietet, und in verschiedene verlassene, extra für den Kurs zugängliche Gebäude. Um den individuellen Charakter von alten Gebäuden und deren Räumen zu präsentieren, braucht es die richtige Balance von

Licht und Schatten sowie ein Auge für Struktur und die kleinen Details.

Bitte mitbringen: eigene (Digital-)Kamera, Fernauslöser und Stativ (falls vorhanden), ggf. Fotorucksack, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Taschen- oder Stirnlampe, Verpflegung.

Wichtig: In einem Gebäude ist kaum Licht im Untergeschoss. Taschen-/Stirnlampe ist wichtig, um Unfälle zu vermeiden. Um in das obere Stockwerk zu gelangen, muss eine Leiter benutzt werden (Schwindelfreiheit, Trittsicherheit sind erforderlich). Ein Fotorucksack ist sehr hilfreich, damit man dabei die Hände frei hat.

Der Dozent unterstützt gerne bei Fragen zur Kameraeinstellung.

Achtung: Der Kurs hat nicht die richtige Kamerabedienung (Knöpfe, Technik und Funktionen des eigenen Kameramodells) zum Inhalt, sondern gibt Tipps, um unabhängig vom Arbeitsgerät gute Fotos aufnehmen zu können.

Sa, 06.04.24, 09.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus-Parkplatz  
Markt Schmidmühlen, Rathausstr. 1,  
92287 Schmidmühlen

6 bis max. 10 Teilnehmende

34,- € | ermäßigt 24,- €

Thomas Reichel

Seit 40 Jahren ist Fotografieren meine Leidenschaft. Ich widme mich der Dokumentar-, Architektur-, Industrie-, Landschafts-, Portrait-, Makro- und Lost Places-Fotografie und bin seit 2003 Mitglied der BSW Fotogruppe Schwandorf. Bilder finden Sie auf Instagram unter „thomasrei581“ oder unter [www.fotoforum.de/user/thomasreichel](http://www.fotoforum.de/user/thomasreichel).



G5041

## Altdeutsche Schrift lesen und schreiben

Oliver L. Rathey

Die Moderne leben – Kultur erhalten! Fast jeder hat alte Briefe und Dokumente zu Hause oder stößt als Ahnenforschende\*r auf Akten, die in Altdeutsch geschrieben sind und man deshalb nicht lesen kann. Im Kurs lernen die Teilnehmenden altdeutsche Schrift („Sütterlin“) zu lesen und zu schreiben. Mit diesen Kenntnissen und Fertigkeiten lassen sich auch schöne handgeschriebene Glückwunschkarten oder Urkunden ganz leicht anfertigen. Schreib- und Lesematerialien (Stift, vorliniertes Papier, Lese- schablone) werden zur Verfügung gestellt. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- €)

5 x Mittwoch | 10.04.24 bis 15.05.24

18.00 – 19.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

6 bis max. 12 Teilnehmende

32,- € | ermäßigt 23,- €

### Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Es wäre doch schade, wenn wir eine Veranstaltung absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten. Stichtag für diese Entscheidung ist sieben Tage vor dem 1. Kurstermin. Denken Sie an Ihre Kursanmeldung und rufen Sie uns gleich an: 09431 45-510 oder mailen Sie uns: [vhs@schwandorf.de](mailto:vhs@schwandorf.de)





# vhs-Jugendblaskapelle Schwandorf

- ✓ vermittelt musikalische Grundausbildung und Unterricht an verschiedenen (Blas-)Instrumenten und am Schlagzeug
- ✓ fördert den musikalischen Nachwuchs
- ✓ bringt Musikbegeisterte zusammen
- ✓ arbeitet mit qualifizierten Ausbildern zusammen
- ✓ ist auch für Ihr Kind attraktiv
- ✓ gefällt mir

**Großes Orchester:** 40 junge und junggebliebene Musikerinnen und Musiker  
Auftritte bei Konzerten, Wertungsspielen, Festzügen, feierlichen Anlässen  
Proben immer freitags von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Probenraum: Grundschule Fronberg, St.-Andreas-Straße 3 in Schwandorf

**Kontakt:** Bernhard Müller, 1. Vorstand, Telefon: 09431 37474  
E-Mail: [vorstand@jugendblaskapelle-schwandorf.de](mailto:vorstand@jugendblaskapelle-schwandorf.de)  
Matias Fierro, Dirigent großes Orchester, Telefon 01577 8943493  
[dirigent@jugendblaskapelle-schwandorf.de](mailto:dirigent@jugendblaskapelle-schwandorf.de)  
[www.jugendblaskapelle-schwandorf.de](http://www.jugendblaskapelle-schwandorf.de)



G5042

### Einführung in Design Space von Cricut®

Barbara Magerl-Huber

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Die vielseitigen Möglichkeiten in der Bearbeitungssoftware „Design Space“ für Cricut® Schneidemaschinen sind gerade für Anfänger\*innen sehr umfangreich. Wir beginnen mit einem Überblick über die unterschiedlichen Features im Design Space von Cricut®, die grundlegenden Bearbeitungsfunktionen und üben deren Anwendung, um neue Projekte zu erstellen oder fertige Projekte zu suchen. Auch die Möglichkeit, eigene Projekte zu veröffentlichen wird erklärt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, die noch gar nicht bzw. wenig mit einer Schneidemaschine von Cricut® und dem dazugehörigen Design Space gearbeitet haben.

Bitte beachten: Der Fokus des Kurses liegt auf der Erklärung der Software.

Mi, 28.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 6 Teilnehmende

19,- € | ermäßigt 14,- €

Barbara Magerl-Huber

Über das Handlettering bin ich zum Plotten gekommen und habe seit 2021 den Cricut® Maker im Einsatz. Die Begeisterung über die Möglichkeiten, die mit diesem Gerät und kreativen Hobby umsetzbar sind, wuchs mit jedem Projekt und führt mich nun zu der Möglichkeit, diese Begeisterung an andere weiterzugeben. Besucht mich auf Instagram (@baba\_buchstabensalat)!



G5043

### Aufbaukurs Design Space von Cricut®

Barbara Magerl-Huber

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen im Design Space (z.B. Besuch des Einführungskurses)

Im Aufbaukurs beschäftigen wir uns intensiv mit dem Arbeitsbereich im Design Space von Cricut®. Wir lernen die verschiedenen Bearbeitungsfunktionen kennen, das Erstellen von Designs mit Grundformen und üben die Werkzeuge, die im Programm verwendet werden können. Außerdem wird erklärt, wie man Materialeinstellungen findet bzw. eigene anlegt und wie man Texte bearbeiten kann.

Bitte beachten: Der Fokus des Kurses liegt auf der Erklärung der Software.

Mi, 06.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

5 bis max. 6 Teilnehmende

19,- € | ermäßigt 14,- €

G5044

### Frühlingsdeko gestalten mit Cricut®

Barbara Magerl-Huber

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen im Design Space

Mit den Schneidegeräten von Cricut® lassen sich im Handumdrehen frühlingshafte Projekte gestalten. Schwerpunkt im Kurs wird dabei sein, mit Upcycling frische Akzente zu setzen und „Abfall“-Produkten ein zweites Leben zu schenken.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 10,- bis 15,- €)

Mo, 11.03.24, 18.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

6 bis max. 8 Teilnehmende

21,- € | ermäßigt 15,- €

G5045

### Infusible Ink von Cricut®

Barbara Magerl-Huber

Für Teilnehmer\*innen mit guten Kenntnissen im Design Space

Infusible Ink™ ist ein Material von Cricut®, bei dem das Motiv mit Hilfe von Hitze mit dem Rohling eins wird. Die Farbe bleibt beständig im Material. Es wird eine Tasche oder ein Kissen mit einer Kombination aus Infusible Ink und Iron On gestaltet. Hierfür stehen die Geräte Maker3 und Joy zur Verfügung.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- €). Weitere Materialien bei Bedarf bei der Kursleitung erhältlich.

Mo, 22.04.24, 18.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 205

6 bis max. 8 Teilnehmende

21,- € | ermäßigt 15,- €

Der Cricut® Maker ist ein Schneideplotter bzw. Hobbyplotter.

Das sind Geräte, welche nahezu beliebige Formen aus unterschiedlichsten Materialien - wie zum Beispiel Papier, Karton, Vinyl und vieles mehr - ausschneiden können. Sie finden dort Anwendung, wo die geraden Schnitte von Papierschneidemaschinen nicht ausreichen und das Schneiden mit Schere oder Bastelmesser zu aufwändig oder ungenau ist.



# KULTUR

## Kunsthandwerk

G5046

### Blumenampel aus Makramee

Rebecca Götz-Heindl

Die orientalische Knüpfkunst „Makramee“ ist zurück und begeistert in einer Neuauflage. Bei diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden drei der wichtigsten Grundknoten, die die Basis für viele spannende Projekte liefern. Mit Fingerspitzengefühl, natürlichen Materialien, schlichten oder knalligen Farben fertigen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung eine Blumenampel an. Hierbei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: scharfe Schere oder Stoffschere, Maßband oder Meterstab. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 7,- €)

Sa, 13.04.24, 11.00 - 14.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

5 bis max. 6 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5047

### Deko, Nützliches und Geschenke aus Makramee

Rebecca Götz-Heindl

Im Kurs werden – in Abstimmung mit den Teilnehmenden – verschiedene Teile aus Makramee gefertigt, u.a. Schnullerketten, Schlüsselanhänger und Mini-Anhänger. Hierzu erlernen die Teilnehmenden zunächst die Grundknoten des Makramees und wenden diese dann bei der Erstellung der kleinen Kunstwerke an. Die Dozentin unterstützt zusätzlich mit hilfreichen Tipps und Tricks. Die hergestellten Makramee-Teile eignen sich auch wunderbar als Geschenk oder kleines Mitbringsel.

Bitte mitbringen: scharfe Schere oder

Stoffschere, Maßband oder Meterstab, Sticknadel.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 7,- bis 10,- €, je nach Verbrauch)

Sa, 01.06.24, 11.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 8 Teilnehmende

15,- € | ermäßigt 11,- €

Rebecca Götz-Heindl

Ich komme aus Erbdorf, bin Mama von zwei Mädels und seit 2019 habe ich das Makramee für mich entdeckt. Bilder meiner kleinen Kunstwerke findet man auf Instagram (@eluma.handgemacht).



G5048

### Oster- oder Kommunionkerzen gestalten

Patricia Dauch

Als Vorbereitung auf die bevorstehende Osterzeit bzw. Kommunion gestalten die Teilnehmenden unter Anleitung eine Oster- oder Kommunionkerze mit unterschiedlichen Wachsplatten und Motiven. Dabei stehen verschiedene Kerzengrößen, eine breite Palette an Farben der Wachsplatten sowie unterschiedliche Motive zur Wahl. Die Teilnehmenden können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und ihre Oster- bzw. Kommunionkerzen nach persönlichem Geschmack gestalten, egal ob mit religiösen Symbolen, frühlingshaften Motiven oder abstrakten Mustern – die Möglichkeiten sind vielfältig. Die Dozentin unterstützt die Teilnehmenden und gibt zahlreiche Tipps und Tricks. Die selbstgestalteten Oster- bzw. Kommunionkerzen eignen sich als Dekoobjekt oder als Geschenk für die Osterzeit bzw. zur

Kommunion.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Oster- oder Kommunionkerze gestalten wollen.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 10,- €, je nach Verbrauch)

Mo, 18.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €

G5049

### Muttertagsherz aus Moos gestalten

Patricia Dauch

Im Kurs wird unter Anleitung ein Herz aus Moos gestaltet, das mit Draht in eine individuelle Größe gewickelt bzw. geformt wird. Das Herz kann entweder auf einen Stab gesteckt oder als Türdekoration bzw. Hängedekoobjekt an einer Schnur befestigt werden. Anschließend kann das Herz nach eigenen Wünschen mit verschiedenen Materialien, z.B. Zapfen, Blumen, Dekoelemente und Schleifen, individuell verschönert und personalisiert werden. Die Kursleitung unterstützt bei der Gestaltung und gibt zahlreiche Tipps und Tricks. Das Moosherz ist ein einzigartiges Geschenk für Mamas zum Muttertag oder eignet sich auch als dekoratives Element im eigenen Zuhause.

Bitte mitbringen: Schere, Unterlage.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 10,- bis 15,- €, je nach Verbrauch)

Mi, 24.04.24, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €



G5050

### Flowerhoop mit Blumen und Gräsern

Patricia Dauch

Metallringe zum Aufhängen oder Hinstellen, dekoriert mit Blumen oder anderen Naturmaterialien, sind derzeit voll im Trend und eignen sich als perfekte Ergänzung für Türen, Fenster oder als Wanddeko. In diesem Kurs binden die Teilnehmenden unter Anleitung mit frischen Blumen und Gräsern einen eigenen Loop ganz nach dem individuellen Geschmack. Die Gräser werden vorab von der Kursleiterin selbst geschnitten, da Natürlichkeit eine große Rolle bei der Gestaltung eines schönen Loops spielt. Es stehen Loops in verschiedenen Größen und Farben zur Auswahl. Die Dozentin zeigt unterschiedliche Bindemöglichkeiten und demonstriert, wie die Materialien zu einem sehr luftig wirkenden Kranz gestaltet werden können.

Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- €, je nach Loopgröße und verwendeten Materialien)

Mi, 26.06.24, 18.00 - 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €

Für Kurse mit beschränkter Teilnehmerzahl werden an der Volkshochschule immer Wartelisten geführt, sobald die einzelnen Kurse belegt sind. Sollten Sie einen für Sie gebuchten Platz nicht mehr benötigen, verständigen Sie bitte die Volkshochschule, damit Interessierte von der Warteliste nachrücken können.

G5051

### Wanddekoration aus Draht

Mira Schwägerl, Kunsttherapeutin,  
Ausdruckstherapeutin

Im Kurs stellen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung aus Draht (Eisen verzinkt), Perlen und Steinen einen wunderschönen Schmetterling her, der sich als tolle Wanddekoration zum Aufhängen für innen und außen oder auch als Geschenk eignet. Die finale Größe des Objektes beträgt ca. 30 - 40 cm. Material und Werkzeug werden zur Verfügung gestellt. Bitte auf bequeme/schmutzunempfindliche Kleidung achten.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 20.04.24, 13.30 - 17.30 Uhr

Draht Art Schwägerl, Badstraße 2a ,  
92442 Wackersdorf

5 bis max. 8 Teilnehmende

42,- €

G5052

### Drechseln für Anfänger\*innen

Karl Zeh, Schreinermeister

Sie lernen mit der Drechselmaschine und den dazugehörigen Drechselwerkzeugen zu arbeiten. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: schrumpfen, schlichten, Formen drechseln wie Stab, Hohlkehle und Rundung. Für alle Teilnehmenden sind Drechselmaschinen vorhanden. Von ersten einfachen Arbeiten führt der Kurs unter professioneller Anleitung schrittweise hin zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen. Neben einem Übungsstück mit verschiedenen Formen und Profilen wird als Werkstück eine Nudelwalze gefertigt.

Bitte mitbringen: enganliegende Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- bis 10,- €, je nach Verbrauch; direkt an den Kursleiter zu entrichten)

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 06.04.24, 10.00 - 15.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 6 Teilnehmende

85,- €

G5053

### Drechseln für Anfänger\*innen

Karl Zeh, Schreinermeister

Kursbeschreibung siehe G5052

Bitte mitbringen: enganliegende Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- bis 10,- €, je nach Verbrauch; direkt an den Kursleiter zu entrichten)

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

So, 07.04.24, 10.00 - 15.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 6 Teilnehmende

85,- €

### Workshop-Angebote des Marionettentheaters

Das Marionettentheater Schwandorf bietet folgende Workshops an, die von Gruppen gebucht werden können:

- Von Ninas bis Feen - Bau einer Tuchmarionette
- Bighead puppet Workshop
- Zieh doch mal am Faden - Einführung in das Marionettenspiel
- Puppet up - Upcycling Workshop - Bau einer Stabpuppe
- Hey du coole Socke - Bau einer Sockenpuppe

Kosten: 10,- € pro Person inkl. Material

Für weitere Informationen und Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte direkt per Mail an das Marionettentheater Schwandorf (office@marionettentheater-schwandorf.de).

G5054

### Skulpturen schnitzen mit der Kettensäge

Markus Gietl

In diesem Tagesworkshop werden die Teilnehmenden mit der Kettensäge ihre eigene Skulptur aus Eichenholz schnitzen. Am Vormittag wird nach einer kurzen Unterweisung mit dem Sägen begonnen. Um ein Gefühl für die Säge zu bekommen und die verschiedenen Schnitttechniken kennenzulernen, wird zunächst ein Herz mit der Kettensäge geformt. Nach der Mittagspause kann entweder eine Eule oder ein Adler aus hochwertigem Eichenholz geschnitzt werden. Für Verpflegung ist gesorgt. Die geschnitzte Skulptur kann am Ende des Kurses selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk für einen sicheren Stand, Arbeitshandschuhe.

Bitte beachten: Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 18 Jahren!  
Folgendes wird vom Kursleiter für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt (falls vorhanden können diese Gegenstände auch gerne zum Kurs mitgebracht werden): Schnitzschutzhose/Beinschutz, Gehörschutz, Schutzbrille, Motorsäge, Eichenholz.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Fr, 17.05.24, 08.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Toom, Wulkersdorfer

Str. 15-19, 93149 Nittenau

5 bis max. 8 Teilnehmende

180,- €

G5055

### Wickelringe und Spielringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber. In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit sowohl Wickelringe - von zierlich bis massiv - und Spielringe - bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt - als auch Freundschafts-, Stapel- und Spitzenringe anzufertigen. Ergänzend erfahren die Teilnehmenden allerlei Wissenswertes rund um Material, Werkzeuge und Design.

Bildbeispiele unter [www.freundschaftsringe.com](http://www.freundschaftsringe.com), das erforderliche Werkzeug wird gestellt.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (Wickelringe 37,50 bis 47,- €/Spielringe ab 46,- €/Freundschaftsringe 9,50 bis 46,- €/Stapel- und Spitzenringe ab 9,50 €)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf

Di, 09.04.24, 17.30 - 21.30 Uhr

MuseumsAktivWerkstatt

5 bis max. 7 Teilnehmende

32,- € | ermäßigt 23,- €

G5056

### Silberringe de Luxe

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturieren oder glatten Ringbändern einen ganz individuellen Silberring, der zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verziert werden kann. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können auch dekorative Schmuckplatten verwendet werden. Ergänzend erfahren die Teilnehmenden allerlei Wissenswertes rund um Material, Edelsteine, Werkzeuge und Design.

Bildbeispiele unter [www.freundschaftsringe.com](http://www.freundschaftsringe.com), das erforderliche Werkzeug wird gestellt.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 20,- bis 70,- € pro Ring)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Di, 04.06.24, 17.30 - 21.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 7 Teilnehmende

32,- € | ermäßigt 23,- €



G5057

### Geschmolzene Glaskunst – Glasfusing Kurs

*Gabriele Federl, Glaskünstlerin*

Glasfusing ist eine Schmelztechnik, bei der farbige Glasscherben, Krösel und Glasfäden auf einer Glasplatte arrangiert und im Brennofen verschmolzen werden. Dabei entstehen Hausnummern, Türschilder, Fenster- oder Wohnungsdekorationen, Lampen, Uhren und Kreuze. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr zur Glaskunde und Glasbearbeitung, wozu z.B. das Schneiden und Brechen von Glas gehört. Unter fachkundiger Anleitung wird anschließend ein eigenes Werkstück gestaltet. Die kleinen Kunstwerke werden nach dem Kurs im Schmelzofen gebrannt und sind nach einigen Tagen abholbereit (Benachrichtigung per Mail).

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 20,- € für ein Werkstück von 20 x 20 cm bzw. je nach Verbrauch)

#### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Fr, 05.04.24, 18.30 – 21.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 10 Teilnehmende

21,- € | ermäßigt 15,- €

G5058

### Glaskunst nach Tiffanyart

*Gabriele Federl, Glaskünstlerin*

Im Rahmen der Tiffany-Glaskunst werden Bilder und Objekte aus Glas gestaltet. Dabei entstehen leuchtende Fenster- und Wandbilder, Schmuck, Spiegel, Lampen o.ä. nach eigenen Entwürfen oder vorhandener Vor-

lage. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr zur Glasbearbeitung, wozu z.B. das Schneiden, Brechen und Schleifen von Glas gehört. Anschließend erlernen sie die Grundlagen der Tiffanytechnik mit Kupferfolien und dem Lötkolben. So entstehen individuelle Kunstwerke. Diese traditionelle Technik erfordert etwas handwerkliches Geschick, es sind aber keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Schluss kann jede\*r Teilnehmende sein/ihr fertiges Werkstück gleich mitnehmen.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Lötkolben (80 Watt, falls vorhanden), Einmalhandschuhe, alter Lappen, Schutzbrille (bei empfindlichen Augen).

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- bis 20,- €, je nach Verbrauch)

#### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 01.06.24, 13.00 – 17.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

26,- € | ermäßigt 19,- €

G5059

### Düfte für die Seele

*Claudia Schmid, Dipl.-Biologin, Kräuterexpertin, Aromatologin*

Pflanzendüfte sind Balsam für unsere Seele. Allein der Geruch spricht unser Innerstes an und kann Erinnerungen, Emotionen und Gefühle hervorrufen. Richtig eingesetzt verhelfen ätherische Öle zu Ausgleich und Harmonisierung im stressigen Alltag. Sie unterstützen bei Schwierigkeiten, sorgen für Entspannung am Abend und helfen da-

bei, zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmenden erfahren in diesem Kurs, welche ätherischen Öle für das seelische Wohlbefinden geeignet sind. Durch zahlreiche Duftproben können sie ihre eigenen Vorlieben erkunden und sich eine eigene persönliche Duftmischung zusammenstellen, sei es als Körper- oder Massageöl, als wohltuende Bademischung oder als Raumspray.

Bitte mitbringen: Fläschchen (evtl. mit Sprühaufsatz), Schraubdeckelglas (beides ca. 100 ml Fassungsvermögen). Kosmetikbehälter können auch von der Kursleitung erworben werden.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Fr, 12.04.24, 18.30 – 20.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

24,- €

Man sieht oft  
etwas hundert Mal,  
tausend Mal, ehe  
man es zum aller-  
ersten Mal wirklich  
sieht.

Christian Morgenstern



G5060

### Die Verwendung von ätherischen Ölen für Kinder

*Claudia Schmid, Dipl.-Biologin, Kräuterpertin, Aromatologin*

Ätherische Öle sind wunderbar geeignet, um Ängste und Sorgen zu vertreiben, kleinere Beschwerden zu lindern, milde Naturprodukte für die Säuglings- und Kinderpflege herzustellen oder auch einfach das Kinderzimmer in ein wohlduftendes Zauberreich zu verwandeln. Gerade Kinder sprechen sehr gut auch auf kleinste Dosierungen dieser Pflanzenessenzen an. Welche Öle für Kinder geeignet sind, was sie beachten müssen und welche Möglichkeiten der Anwendung es gibt, erfahren die Teilnehmenden in diesem Kurs. Dazu gibt es zahlreiche Duftproben und unter Anleitung der Kursleiterin wird ein Haut- oder Massageöl gemischt. Außerdem werden bunte „Duftballons“ fürs Kinderzimmer gestaltet. Bitte mitbringen: Fläschchen (ca. 100 ml), Stoffreste (ca. 15 x 15 cm), Stoffbänder/ Wollreste/o.ä.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 8,- €)

Fr, 28.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

18,- €

G5061

### Natürliche Sonnenkosmetik

*Claudia Schmid, Dipl.-Biologin, Kräuterpertin, Aromatologin*

In den Sommermonaten sind wir oft starker UV-Strahlung ausgesetzt, die unsere Haut reizen und schädigen kann. Gewöhnliche

Hautpflegeprodukte enthalten leider oft chemische Substanzen, die noch mehr reizen oder sogar Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können. Gerade durch gestresste und gereizte Haut können Schadstoffe leicht in unseren Körper gelangen. In diesem Kurs stellen die Teilnehmenden unter Anleitung der Kursleiterin verschiedene natürliche Sommerkosmetikprodukte her, wie natürlichen Sonnenschutz, After Sun-Produkte, Lippenpflege und Deodorant.

Bitte mitbringen: 3 Fläschchen (ca. 100 ml, evtl. mit Sprühaufsatz), 1-2 Salbendöschen oder kleine Schraubdeckelgläser, leere und gereinigte Lippenstiftöhle oder kleines Döschen. Alle Behälter können auch von der Kursleitung erworben werden.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- €)

Sa, 08.06.24, 10.00 - 12.30 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

18,- €

G5062

### Seifensieden - Natürliche Seifen selbst herstellen

*Margit Müller*

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmenden, wie man Naturseifen aus hochwertigen Pflanzenölen, Blüten und ätherischen Ölen selbst sieden kann. Jeder Teilnehmende stellt ca. 1 kg seiner persönlichen Wunschseife her.

Bitte mitbringen: Schürze, Latex-/Gummihandschuhe, alte Decke oder altes Badetuch, kleinen Schuhkarton oder alte Kuchenform bzw. große Eisdose (ca. 2 Liter Inhalt), ältere Rührschüssel, älteren Rührlöffel aus Kunststoff, alten Kochtopf mind.

2,5 l, Taschenrechner, Stabmixer, Schreibzeug und eine Digitalwaage.

Bitte achten Sie auf schmutzunempfindliche Kleidung.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 17,- €)

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf

Sa, 13.04.24, 10.00 - 13.30 Uhr

MuseumsAktivWerkstatt

6 bis max. 8 Teilnehmende

25,- €

G5063

### Nähen für Anfänger\*innen

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Anfänger\*innen einen kompakten Überblick über grundlegende Nähfertigkeiten. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Bedienung einer Nähmaschine sowie einfache Nähtechniken, z.B. Einfädeln, Spulen, Spannung, Verwendung verschiedener Stiche und Fußchen. Unter Anleitung wird ein Anfängerprojekt (Kissen im Patchworkstil) fertiggestellt.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Sa, 09.03.24, 09.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 5 Teilnehmende

48,- €



G5064

### Aufbaukurs Nähen

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Teilnehmer\*innen mit einfachen Grundkenntnissen

Der Aufbaukurs richtet sich an Anfänger\*innen, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. In diesem Kurs werden grundlegende Nähtechniken weiterentwickelt und neue Fertigkeiten erlernt, um die eigenen Näharbeiten zu verfeinern. Die Teilnehmenden erlernen u.a. wie ein Reißverschluss eingenäht wird. Unter Anleitung wird eine Kosmetiktasche fertiggestellt.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Sa, 16.03.24, 09.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 5 Teilnehmende

48,- €

Doreen Mißbach

In meiner Ausbildung im kreativen Bereich sammelte ich erste Erfahrungen an der Nähmaschine, nähte Kleidung, Taschen und Deko, zuerst für Freunde und Familie, seit 2019



auch gewerblich. 2021 erfüllte ich mir den Traum vom Stoffladen. Besonders am Herzen liegen mir meine Nähkurse und kreativen Workshops, die sich vorrangig an Kinder, aber auch an Erwachsene richten.

G5066

### Strandtaschen nähen

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Im Kurs werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt durch den Prozess geführt, um eine individuelle Strandtasche anzufertigen. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Zuschnitts und der Vorbereitung von Stoffen sowie unterschiedliche Nähtechniken für Taschen - einschließlich Verstärkungen und Taschenfutter - kennen. Verschiedene Verschluss- und Verzierungstechniken für eine personalisierte Strandtasche können ausprobiert werden.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Sa, 04.05.24, 09.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 5 Teilnehmende

48,- €

G5067

### Klößeln

*Angelika Sieß*

Für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Klößeln ist eine Handarbeitstechnik, bei der mittels Klößel (spindelförmige, meist aus Holz gefertigte „Spulen“) und dem daran aufgewickelten Garn verschiedenartige Spitzen oder Schmuckstücke gefertigt werden. In diesem Kurs erlernen die Teilneh-

menden die Grundlagen dieser jahrhundertalten Handarbeit bzw. können ihre Kenntnisse aus früheren Kursen auffrischen und ausbauen. Am ersten Abend informiert die Kursleiterin über das benötigte Material (bei Neuanschaffung Materialkosten ca. 85,- €), das auch über sie bestellt werden kann oder gegen eine Leihgebühr von 20,- € für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt wird.

Bitte mitbringen: schon vorhandene Klößelutensilien (Klößelkissen, -ständer und Klößel, Häkelnadel 0,6 mm, Stecknadeln rostfrei, Garn), damit bereits am ersten Abend mit der Arbeit begonnen werden kann.

10 x Montag | 29.01.24 bis 22.04.24

18.00 - 20.00 Uhr

Gymnasium Zi. I.3

6 bis max. 8 Teilnehmende

96,- € | ermäßigt 68,- €

Dir kann passieren,  
was will. Es gibt  
immer einen, der  
es kommen sah.

Fernandel

### Daniel Gumo Reiss

Als freiberuflicher Gitarrist, Sänger & Songwriter durfte ich mit vielen erfahrenen Musikern und Produzenten wie z.B. Ina Morgan (Udo Lindenberg), Oliver Hartmann (Avantasia), Michael Bormann (Ex-Bonfire, Jaded Hard) oder Bernhard Frank (Hannes Ringlsetter) zusammenarbeiten. Mein zuletzt komponiertes Album Black Bird ist bekannt aus Radio und TV.



### G5068

## Songwriting – Komponieren wie die Profis

*Daniel Reiss, Musiker, Songwriter*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene bzw. für Musiker\*innen, die eine Leidenschaft für das Komponieren besitzen

Wie erschafft man einen Song, der unter die Haut geht, den Hörer von der ersten Sekunde an packt und bis zum Ende nicht mehr loslässt? Was ist die in Tausenden von Welthits verwendete „Addiction Formula“ und wie funktioniert sie? Wie kann man sie als Songwriter/Band einfach und effektiv umsetzen? Welche Mittel stehen beim Arrangieren zur Verfügung? Wie kann man eigene bisherige Lieder so aufwerten, dass sie den Hörer selbst nach jahrelangem „Rauf-und-runter-Hören“ immer noch begeistern? Diese Fragen werden im Kurs geklärt. Egal ob erfahrener Arrangeur oder Songwriting-Neuling: Jede\*r Musiker\*in kann sich die musikalischen Mechanismen beim Komponieren zunutze machen. Sie werden am Beispiel erfolgreicher und bekannter Songs vom Dozenten anschaulich erklärt und musikalisch demonstriert. Grundkenntnisse in Harmonielehre und Musiktheorie sind von Vorteil, jedoch für

das Verständnis der „Addiction Formula“ nicht zwingend notwendig.  
Bitte beachten: Kein Harmonielehre- oder Musiktheoriekurs!  
Bitte mitbringen: Block und Stift.

Do, 16.05.24, 18.00 – 21.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 15 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

### G5069

## Singkreis für Senioren

*Eberhard Geyer, Kabarettist*

Für Teilnehmer\*innen ab 65 Jahren

Wer Spaß daran hat, zusammen mit anderen zu singen, ist im Singkreis herzlich willkommen. Das Repertoire ist vielfältig und reicht von einfachen Volksliedern und Kanons bis hin zu alten Schlagern. Der erfahrene Dozent begleitet die Gruppe am E-Piano.

## Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Schwandorf

5 x Dienstag | 19.03. | 16.04. | 14.05. | 18.06. | 16.07.24

15.00 – 16.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

15 bis max. 30 Teilnehmende

12,- €

### G5069A

## Stimm- und Gesangsbildung – Teil 1

*Tetiana Bekirova, Musiklehre (M.A.)*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne singen und lernen möchten, besser mit ihrer

Stimme umzugehen. Der Kurs umfasst viele praktische Übungen zur Atem-, Sprech- sowie Gesangstechnik. Hierzu gehören z.B. Atemkontrolle und -stütze, Tonproduktion und Stimmplatzierung, Intonation und Tonhöhe, Artikulation und Aussprache sowie Erweiterung des Stimmumfangs, Entwicklung von Resonanz und Klangfarbe, Stärkung der Stimmkraft und -ausdauer sowie Dynamik und Ausdruck im Gesang. Auch verschiedene Gesangs- bzw. Musikstile (z.B. Klassik, Jazz, Pop) werden thematisiert. Nach ausführlicher Stimmbildung kann das Erlernte beim Singen von einfachen Liedern, Kanons und Songs gleich umgesetzt werden.

5 x Donnerstag | 11.04.24 bis 16.05.24

17.00 – 18.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 10 Teilnehmende

55,- €

### G5069B

## Stimm- und Gesangsbildung – Teil 2

*Tetiana Bekirova, Musiklehre (M.A.)*

Im Kurs werden die praktischen Übungen zur Atem-, Sprech- sowie Gesangstechnik fortgeführt. Hierzu gehören ein weiterer Ausbaue der Atemkontrolle und -stütze, Tonproduktion und Stimmplatzierung, Intonation und Tonhöhe, Artikulation und Aussprache sowie Erweiterung des Stimmumfangs, Entwicklung von Resonanz und Klangfarbe, Stärkung der Stimmkraft und -ausdauer sowie Dynamik und Ausdruck im Gesang. Auch verschiedene Gesangs- bzw. Musikstile (z.B. Klassik, Jazz, Pop) werden thematisiert. Nach ausführlicher Stimmbildung kann das Erlernte beim Singen von einfachen Liedern, Kanons und Songs gleich umgesetzt werden.



5 x Donnerstag | 06.06.24 bis 04.07.24

17.00 - 18.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 10 Teilnehmende

55,- €

**G5070**

### Gitarre für Anfänger\*innen

*Josef Ficklscherer*

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse  
Im Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels lückenlos und stilistisch vielseitig vorgestellt. Dabei erlernen die Teilnehmenden die Techniken einfacher Liedbegleitung und die Grundlagen des Solospiels. Erste Erfolge und Freude am Gitarrenspiel zeigen sich spätestens dann, wenn bekannte Folk- und Popsongs gespielt und begleitet werden können.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

10 x Donnerstag | 29.02.24 bis 06.06.24

18.00 - 18.45 Uhr

Gymnasium Zi. I.5

5 bis max. 8 Teilnehmende

60,- €

**G5071**

### Gitarre Aufbaukurs

*Josef Ficklscherer*

Für Teilnehmer\*innen mit einfachen Grundkenntnissen

Im Kurs werden die Techniken der Songbegleitung und die Grundlagen des Solospiels weiter ausgebaut. Behandelt werden u.a. Noten, Tabulaturen und Akkorde.  
Bitte eigene Gitarre mitbringen.

10 x Donnerstag | 29.02.24 bis 06.06.24

18.45 - 19.30 Uhr

Gymnasium Zi. I.5

5 bis max. 8 Teilnehmende

60,- €

**G5072**

### Gitarre für Fortgeschrittene

*Josef Ficklscherer*

Für Teilnehmer\*innen mit guten Grundkenntnissen, z.B. mindestens vier Semester Gitarrenunterricht

Im Kurs werden die Techniken der Songbegleitung und die Grundlagen des Solospiels weiter vertieft. Behandelt werden u.a. Noten, Tabulaturen und Akkorde.  
Bitte eigene Gitarre mitbringen.

10 x Donnerstag | 29.02.24 bis 06.06.24

19.30 - 20.15 Uhr

Gymnasium Zi. I.5

5 bis max. 8 Teilnehmende

60,- €

### Eingang Gymnasium für vhs-Besucher:

Sie erreichen alle vhs-Veranstaltungen im C.-F.-Gauß-Gymnasium bequem über den Eingang in der Sandstraße/gegenüber der Stadtbibliothek.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang wegen des Sicherheitskonzepts der Schule nur jeweils 15 Minuten vor und 10 Minuten nach Beginn der vhs-Veranstaltungen geöffnet ist!

**Charly Böck**

Ich bin freischaffender Percussionist, Handpan Player, Drum Circle Facilitator, Bandleader und Autor der Bücher „Die Ama Cajon Schule“ und „Samba Percussion“. Mein Handwerk lernte ich in Kuba, spielte bei den Ingostädter Jazztagen, gewann dort den Jazz Award und tourte anschließend u.a. mit den Jazzlegenden Dave Valentin und Eddie Palmieri durch Europa.



**G5073**

### Hang/Handpan für Anfänger\*innen

*Charly Böck*

Traumhafte Klänge erzeugen, lauschen, im Rhythmus versinken - Das in der Schweiz entwickelte Hang erinnert beim ersten Hören an eine Steeldrum, ist jedoch ganz anders konzipiert. Zahlreiche Obertöne und mitschwingende Bereiche verleihen ihm einen unglaublich harmonischen Klang. Gespielt wird daher mit viel Feingefühl und einem offenen Ohr. In diesem exklusiven Kurzworkshop befassen wir uns mit den Basis-Anschlagstechniken und erforschen das Grundkonzept der Handpan. Über verschiedene Spielmuster tasten wir uns zu diesem Instrument vor, das einen schnellen ersten Zugang ermöglicht. Über seine verschiedenen Skalen verbindet dieses einzigartige Instrument Rhythmusgefühl und Klang. Denn je nach Anschlagsart und -intensität ergeben sich immer wieder neue Klangwelten. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Sa, 11.05.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

69,- €



### Klangwelten aus Melodie und Rhythmus

In unserem Konzert „Handpan meets Kora“ (G5001) können Sie in eine Welt harmonischer Melodien und fesselnder Rhythmen eintauchen, wenn die faszinierenden Klänge der Handpan auf die zauberhaften Töne der Kora und andere Percussionselemente treffen.

G5074

### Hang/Handpan für Fortgeschrittene

Charly Böck

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen (z.B. Besuch des Anfängerkurses)

Im Kurs werden die Anschlagstechniken sowie die Grundlagen des Hangspiels vertieft und neue Spielmuster erlernt.

Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Sa, 11.05.24, 14.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

69,- €

G5075

### Cajón - Die Wunderkiste

Reinhold Bauer

Das Cajón ist ein wunderbares Rhythmusinstrument und mittlerweile aus der populären Musik nicht mehr wegzudenken. Ganz gleich ob man Chartbreaker, Oldies, Swing oder Blues, Volksmusik, Rock oder Hip-Hop spielen mag, die Kiste hat überall ihre Existenzberechtigung. Das Cajón sieht aus wie ein Hocker - man setzt sich drauf und trommelt auf der Vorderseite - und ist dazu noch klein, leicht und platzsparend. Im Kurs lernen die Teilnehmenden von Reinhold

Bauer, der ein erfahrener Cajónlehrer und einer der wenigen professionellen Cajónspieler in Deutschland ist, den Umgang mit dem Instrument und erfahren, wie man zumindest eine leichte Liedbegleitung spielen oder selber gestalten kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch Spieler\*innen mit Erfahrung werden hier Inspirationen finden.

Falls ein eigenes Instrument vorhanden ist, bitte mitnehmen und bei der Anmeldung angeben. Alternativ werden Cajóns gegen eine Leihgebühr i.H.v. 5,- € vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

So, 28.04.24, 13.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

5 bis max. 15 Teilnehmende

44,- €

G5076

### Didgeridoo

Wolfgang Roth

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und tauchen Sie ein in die Klangwelt des Didgeridoos. Das Seminar richtet sich an alle, die neugierig auf etwas Neues sind und noch nie ein Didgeridoo gespielt haben, sowie an alle Didgeridoo-Begeisterten, die noch Probleme mit dem Sound oder der Zirkularatmung haben. Erlernt werden der Grundton, zirkulare Atmung und verschiedene Sounds. Lassen Sie sich vom Kursleiter mit dem „Didgeridoo-Virus“ anstecken.

Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Falls ein eigenes Didgeridoo vorhanden ist, bitte mitnehmen und bei der Anmeldung angeben.

So, 17.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

26,- € | ermäßigt 18,- €

G5077

### Mundharmonika - Bluesharp

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Personen, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,- €). Im Kurs können Harps ab 34,- € erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

So, 24.03.24, 11.00 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 11 Teilnehmende

45,- € | ermäßigt 32,- €

Michael Csorba

Als Dipl.-Fachübersetzer und freier Lektor für Gesellschaftsspiele und Serious Games habe ich zu zwei Titeln der Top Ten des Deutschen Spielepreises beigetragen. „Akropolis“ kam sogar auf die Empfehlungsliste zum „Spiel des Jahres 2023“.





G5078

### Brettspielwelten – Staffel 1

*Michael Csorba, Spieltexer*

Dieser Kurs bietet einen einzigartigen Blick auf die Bandbreite von Brettspielen und lässt die Teilnehmer die vielen Facetten des immer beliebter werdenden Mediums genreübergreifend erkunden. Das offene, teilnehmerorientierte Format kombiniert die Vorstellung der Spiele mit interaktiven Elementen, Diskussionen und praktischen Spielrunden. Vom klassischen Aufbau- bis zum modernen Kooperationsspiel werden verschiedene Formen erkundet, um ein tieferes Verständnis für Mechaniken, Abläufe und Strategien zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Brettspiel Liebhaber jeder Stufe und verspricht eine spannende, abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung, die Wissen und Spaß miteinander verbindet.

5 x Freitag | 22.03. | 26.04. | 17.05. | 21.06. | 12.07.24

17.00 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

9 bis max. 20 Teilnehmende

69,- € | ermäßigt 49,- €

G5079

### Schach für Fortgeschrittene

*Walter Adlhoch*

Schach - eines der populärsten Brettspiele der Welt - ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das nicht nur Spaß macht, sondern auch ein ideales Gedächtnis- und Gehirntaining ist, bei dem Konzentration und strategisches Denken gefördert werden. Angesprochen sind alle Interessierten, die mit den Grundregeln des Schachspiels vertraut sind (Wie ziehen die

Figuren? Was ist eine Rochade? Wann ist der König matt?). Wer schon die ein oder andere Partie mit Freunden gespielt hat - umso besser. Im Kurs begegnen Sie vielen handwerklichen Dingen, die Ihr Schachspiel erfolgreich machen. So werden Sie am Ende des Kurses die allgemeinen Prinzipien in der Eröffnung ebenso kennen wie die elementaren Endspielmotive, bei denen der gegnerische König mattgesetzt wird. Im Mittelspiel geht es darum, seine Figuren auf möglichst aktive Felder zu stellen und Material zu gewinnen. Wie das geht, zeigen Ihnen taktische Motive wie Doppelangriff, Fesselung oder Abzug. Der Kurs ist auf praktisches Spielen ausgelegt und wird Ihre Freude am Schachspiel deutlich erhöhen. Garantiert!

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Schachklub Schwandorf

6 x Donnerstag | 11.04.24 bis 06.06.24

18.30 - 20.00 Uhr

Spiellokal Schachklub, Dachelhofer Str. 135

4 bis max. 12 Teilnehmende

20,- €

G5080

### Bridge

*Johann Luger, Elke Klimsa*

Bridge ist das meistgespielte Kartenspiel der Welt. Es wird im Verein, in Turnieren bis hin zu Weltmeisterschaften, bei Bridgereisen im In- und Ausland oder zu Hause in geselliger Runde gespielt. Wer dieses unterhaltsame Spiel ausprobieren möchte, ist in diesem Anfängerkurs goldrichtig. Die erfahrenen Kursleitenden vermitteln die Grundlagen von Reizung und Spieltechnik. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel.

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Bridgeclub Schwandorf

10 x Donnerstag | 14.03.24 bis 20.06.24

18.30 - 20.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

4 bis max. 8 Teilnehmende

32,- €

G5081

### Schafkopf

*Peter Maier*

Schafkopf ist ein traditionelles deutsches Kartenspiel. In seiner heutigen Gestalt als Bayerischer Schafkopf zählt es zu den beliebtesten und verbreitetsten Kartenspielen Bayerns und angrenzender Regionen. Schafkopf gilt als Kulturgut und Teil der altbayerischen und der fränkischen Lebensart. Im Kurs werden die Teilnehmenden mit den Regeln und Grundlagen des Schafkopfs vertraut gemacht und wenden die Regeln im Spiel praktisch an. Auch fortgeschrittene Hobbyspieler\*innen oder Wiedereinsteiger können noch etwas dazulernen. Ganz nebenbei werden zudem Gedächtnis und logisches Denken trainiert.

10 x Sonntag | 25.02.24 bis 12.05.24

13.30 - 15.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

4 bis max. 12 Teilnehmende

44,- €

Der  
Zuversichtliche ist  
unverwundbar.

Ernst R. Hauschka

G5082

### Bogenschießen für Anfänger\*innen

*Günter Baumkirchner*

Für Teilnehmende ab 18 Jahren

Der Kurs bietet eine Einführung in die Welt des Bogensports. Der erfahrene Kursleiter informiert über Sicherheitsaspekte sowie Regeln des Bogenschießens und stellt die richtige Schießtechnik vor. Unter Anleitung üben die Teilnehmenden die richtige Körperhaltung, das Zielen und Auslösen ein. Auf diese Weise erhalten die Teilnehmenden einen ersten Einblick in die Welt des Bogensports, erlernen die Grundlagen der Schießtechnik und können erste Schüsse auf Zielscheiben abgeben. Ganz nebenbei wird dabei auch die Konzentration gefördert. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen/anziehen: enganliegendes Oberteil.

#### Veranstaltung in Kooperation mit der Schützengesellschaft Schwarzenfeld e.V.

4 x Donnerstag | 18.04. | 25.04. | 02.05. | 16.05.24

17.30 - 18.30 Uhr

Vereinsheim der SG Schwarzenfeld,  
Untere Ringstr. 25, 92521 Schwarzenfeld

5 bis max. 10 Teilnehmende

5,- €

G5083

### Beautiful You – Styling und Photoshooting für krebserkrankte Menschen

*Für krebserkrankte Männer und Frauen, die sich in Chemotherapie befinden*

Haar-, Wimpern und Augenbrauenverlust durch Chemotherapie stellen in der Erkrankung für viele Krebspatient\*innen ein großes Problem dar. Sie leiden unter ihrem veränderten Aussehen, verlieren jegliches Selbstbewusstsein und ziehen sich komplett zurück. Im Rahmen der Veranstaltung werden die Teilnehmenden professionell geschminkt sowie gestylt (Make-up, Perücke, Outfit) und erhalten im Anschluss ein professionelles Foto-Shooting. Daneben erfahren sie allerlei Wissenswertes sowie Tipps & Tricks zu den Themen Haarverlust, Make-Up, Hautpflege und Zweithaar. Durch perfektes Make up, wunderschönes Styling und außergewöhnliche Portraits wird das Selbstbewusstsein dieser Personengruppe gestärkt und ihnen dabei geholfen, die Freude am Aussehen zurückzugewinnen, ganz nach dem Motto: Beautiful you – Vergiss nicht, dass du schön bist!

Die Veranstaltung ist komplett kostenlos – Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich.

Sa, 24.02.24, 13.00 - 17.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

1 bis max. 5 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G5084

### Farb- und Typberatung

*Sophie Weber, Friseurmeisterin, Michaela Mytnikova, Fachkosmetikerin, Make-up Artist*

Basierend auf Augenfarbe, Haarfarbe und Hautton beziehungsweise -unterton lassen sich verschiedene Farbtypen unterscheiden. Der Farbtyp ist entscheidend dafür, ob bestimmte Farben an der jeweiligen Person harmonisch wirken oder ob das Gesicht stumpf und fahl erscheint. Die Dozentinnen vermitteln grundlegende Kenntnisse über

die Wirkung von Farben auf das Erscheinungsbild sowie die Identifikation des persönlichen Farbtyps. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Farben entsprechend ihrer Haut-, Augen- und Haarfarbe auswählen, um ihr äußeres Erscheinungsbild zu optimieren. Der Kurs umfasst Farbtheorie, Auswahl passender Farben für das Make-up und die Kleidung sowie Typberatung bezüglich Kleidungsstile und Proportionen. Durch praktische Übungen und individuelle Anleitungen erhalten die Teilnehmenden ein Verständnis für die Auswahl eines typgerechten Make-ups und Outfits, um ihre Persönlichkeit zu unterstreichen. Make-up-Produkte werden zur Verfügung gestellt.

Bitte ungeschminkt und mit halbfreier Kleidung zum Kurs erscheinen.

Sa, 09.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Friseursalon Sophie Weber, Rathausstr. 3a

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €

G5085

### Make-up Basics

*Sophie Weber, Friseurmeisterin, Michaela Mytnikova, Fachkosmetikerin, Make-up Artist*

Für Teilnehmerinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Mit dem richtigen Make-up kann jede Frau ihre Schönheit betonen. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen für ein makelloses Finish sowie den Umgang mit den einzelnen Schminkutensilien. Zu den behandelten Aspekten gehören unter anderem Hautpflege, Foundation, Augen- und Lippen-Make-up sowie Konturieren und Highlighten. Unter fachkundiger Anleitung setzen die Teilnehmenden unter-



schiedliche Make-up-Techniken an sich selbst um, um ihre natürliche Schönheit zu betonen und verschiedene Looks zu kreieren.

Make-up-Produkte werden zur Verfügung gestellt.

Bitte ungeschminkt und mit halsfreier Kleidung zum Kurs erscheinen.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

---

Sa, 04.05.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Friseursalon Sophie Weber, Rathausstr. 3a

5 bis max. 10 Teilnehmende

23,- €

**G5086**

### Wedding Season – Ein softer Make-up Look als Hochzeitsgast

*Tamara Seidl, Visagistin*

Die Hochzeitsmonate rücken immer näher – da kommt bestimmt die ein oder andere Einladung zum Liebesfest in den Briefkasten geflattert! In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie man ganz leicht einen wunderschönen, zarten aber dennoch eleganten Make-up-Look für Hochzeitsgäste zaubern kann. Die Dozentin informiert über die richtige Vorbereitung der Haut, passende Schminkutensilien sowie den richtigen Einsatz des Pinsels. Die Teilnehmenden lernen unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt, wie ein elegantes Make-up umgesetzt werden kann, von der Grundierung über Puder, Rouge, Concealer, Contouring und Augenbrauenbetonung bis hin zum Augen- und Lippen-Make-up. Make-up-Produkte werden zur Verfügung gestellt. Bitte ungeschminkt und mit halsfreier Kleidung zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, Haarband oder Haarklammern.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- €, werden vor Ort eingesammelt)

---

Sa, 20.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

4 bis max. 5 Teilnehmende

26,- € | ermäßigt 18,- €

**Tamara Seidl**

Beauty ist meine Leidenschaft seit dem Jugendalter. Seit 2019 bin ich nebenberuflich als Skincare Expertin und Visagistin in der Kosmetikbranche tätig. Mein Ziel - Jede Frau soll sich schön fühlen, ihre schönste Seite zeigen und jeden Tag strahlen!



**G5087**

### Dirndl-Make-up – Der perfekte Look für das Volksfest

*Tamara Seidl, Visagistin*

Die Volksfestzeit steht vor der Tür. Hier geht es nicht nur um Genuss, sondern auch um Style! Denn kein Festbesuch ist komplett ohne ein feschtes Dirndl und das passende Styling. Was ist das richtige Make-up zur Tracht? Gibt es Trends und Klassiker, Do's und Don'ts und wie wird das eigentlich gemacht? All diese Fragen und noch weitere Tipps und Tricks in Sachen Dirndl-Make-up werden im Kurs behandelt. Die Teilnehmenden lernen unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt, wie ein typgerechtes Dirndl-Make-up umgesetzt werden kann. Make-up-Produkte werden zur Verfügung gestellt.

Bitte ungeschminkt und mit halsfreier Kleidung zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, Haarband oder Haarklammern.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- €, werden vor Ort eingesammelt)

---

Sa, 11.05.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

4 bis max. 5 Teilnehmende

26,- € | ermäßigt 18,- €

**G5088**

### Make-up für Menschen mit Haarverlust

*Tamara Seidl, Visagistin*

Für Teilnehmerinnen mit Haarverlust (Kreisrunder Haarausfall oder Alopecia Areata, Chemopatienten, genetische Bedingungen, Stress)

Frauen mit Haarverlust leiden oft unter diesem Umstand und fühlen sich in ihrer Haut nicht mehr wohl. Durch passendes Make-up kann das Selbstbewusstsein aber ganz leicht gestärkt werden. Die Dozentin zeigt, wie man mit gezielten Schminktechniken, die Ausdruck in das Gesicht zaubern, den persönlichen Typ dezent unterstreichen kann. Mit ausgewählten Produkten lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Augenbrauen und Wimpern ersetzen, ihre Haut optimal pflegen und abdecken sowie ihre Augen dezent betonen können, ohne „angemalt“ zu wirken. Die Teilnehmerinnen werden den Kurs mit einem Lächeln auf den Lippen und neuem Selbstwertgefühl verlassen. Make-up-Produkte werden zur Verfügung gestellt. Bitte ungeschminkt und mit halsfreier Kleidung zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, Haarband oder Haarklammern.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- €, werden vor Ort eingesammelt)

---

Sa, 08.06.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

4 bis max. 5 Teilnehmende

26,- € | ermäßigt 18,- €



G5089

### Hochsteckfrisuren

*Andrea Achhammer, Friseurmeisterin*

Mit langen Haaren kann man variable Frisuren stylen, egal ob elegant, frech oder verführerisch. Eine erfahrene Hairstylisten zeigt Tipps und Tricks, wie eigene Hochsteckfrisuren gestaltet werden können. Dabei werden Ihnen zuerst verschiedene Techniken an Übungsköpfen vorgestellt, bevor Sie selbst unter entsprechender Anleitung tätig werden.

Ihre Haare sollten mindestens kinnlang und an diesem Abend nicht frisch gewaschen sein.

Bitte mitbringen: eigene Frisiersachen (wie Kämmen, Bürsten, Haarklammern und Haarschmuck, falls vorhanden).

Do, 18.04.24, 18.15 - 20.15 Uhr

Friseursalon Achhammer, Schwaigerstr. 4

5 bis max. 10 Teilnehmende

29,- €

G5090

### Easy hair – Umgang mit Glätteisen & Co.

*Sophie Weber, Friseurmeisterin*

Im Kurs dreht sich alles ums Haar und die effektive Nutzung von Styling-Geräten wie etwa Glätteisen und Lockenstab. Die Dozentin demonstriert die grundlegenden Techniken für das Glätten, Locken sowie Stylen von Haaren mit verschiedenen Werkzeugen und gibt Tipps für die Haarpflege vor und nach der Anwendung von Styling-Geräten. Unter fachkundiger Anleitung setzen die Teilnehmenden die verschiedenen Stylingmöglichkeiten am eigenen Haar um und gestalten so Frisuren, die ihrem persönlichen Stil entsprechen.

Bitte mitbringen: Glätteisen und/oder Lockenstab (falls vorhanden).

Do, 06.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Friseursalon Sophie Weber, Rathausstr. 3a

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €

G5091

### Kinderfrisuren mit Klacks

*Sophie Weber, Friseurmeisterin*

Der Kurs bietet (Groß-)Eltern und anderen Interessierten die Möglichkeit, kreative Flecht-, Zopf- oder Hochsteckfrisuren für Kinder zu erlernen. Die erfahrene Dozentin demonstriert verschiedene Frisuren, von grundlegenden Flechttechniken bis hin zu Pferdeschwänzen, Haarkronen und Dutts. Unter Anleitung gestalten die Teilnehmenden die Frisuren selbst. Zudem informiert die Dozentin über den Einsatz von Accessoires und gibt praktische Tipps zur Haarpflege und Anpassung der Frisuren.

Bitte mitbringen: eigene Frisiersachen (wie Kämmen, Bürsten, Haarklammern und Haarschmuck, falls vorhanden).

Sa, 06.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Friseursalon Sophie Weber, Rathausstr. 3a

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.



G5092

### Online: Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

*Prof. Dr. Jörg Junhold*

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Referent: Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um. Von 2011-2013 stand er als Präsident dem internationalen Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e.V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.



Mi, 10.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

G5093



### Online: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

*Dr. Franziska Tanneberger*

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Referentin: Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 25.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Ohne Gebühr

G5094

### Führung im Naturschutzgebiet Prackendorfer und Kulzer Moos

*Anna Spiller, Naturpark-Rangerin*

Die kleinen und großen Wunder der Natur entdecken, das ist im Naturschutz- und FFH-Gebiet „Prackendorfer und Kulzer Moos“ ganz einfach. Geheimnisvolle Gewässer, urwüchsige Moorwälder und blütenreiche Streuwiesen sind Heimat für zahlreiche Arten der Roten Liste. Erfahren Sie von der Rangerin des Naturpark Oberpfälzer Wald mehr über die historische und aktuelle Bedeutung von Mooren und lernen Sie dabei botanische und faunistische Besonderheiten kennen.

**Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich!**

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein Naturpark Oberpfälzer Wald e.V.**

Fr, 19.04.24, 16.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Beginn des Moorlehrpfades zwischen Kulz und Dautersdorf

5 bis max. 30 Teilnehmende

0,50 € für die Erhaltung des Weges; werden vor Ort eingesammelt

G5095

### Obstbaumschnitt

*Stefan Ernst, Gärtnermeister/Baumschule*

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für das fachgerechte Beschneiden von Obstbäumen. Am ersten Kurstag vermittelt der Dozent wichtige theoretische Grundlagen. Dazu gehören Zweck und Vorteile des Baumschnitts, unterschiedliche Schnitttechniken für verschiedene Obstbaumarten, Zeitpunkt des Schnitts und saisonale Anpassungen, richtige Werkzeuge und Sicherheitsmaßnahmen, Identifizierung von Krankheiten, Schädlingsbefall und entsprechende Behandlung sowie Pflege und Erhaltung von Obstbäumen. Am zweiten Kurstag werden im Grünanlage Bösl die theoretischen Inhalte in praktischen Schnittübungen am Baum umgesetzt und mit Live-Demonstrationen ergänzt.

Bitte auf geeignete, wetterfeste Kleidung für den Praxisteil achten.

Fr, 23.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Sa, 24.02.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205 / Grünanlage Bösl, Brunneleite 4

7 bis max. 15 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

Mit der Einsicht steigt die Zuversicht.

Ernst R. Hauschka

G5096

### Obstbaumveredelung

Stefan Ernst, Gärtnermeister/Baumschule

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Veredelungstechniken für Obstbäume. Am ersten Kurstag werden die theoretischen Grundlagen vermittelt, die für die richtige Veredelung von Bäumen essentiell sind. Dazu gehören Bedeutung, Zweck und Vorteile der Veredelung, unterschiedliche Veredelungstechniken wie Pfropfen, Okulation und Kopulation, Auswahl von Unterlagen und Edelreisern, Zeitpunkt der Veredelung und saisonale Aspekte, Problemlösungen und häufige Fehler bei der Veredelung sowie Pflege und Betreuung veredelter Bäume. Am zweiten Kurstag werden die Veredelungstechniken im Grüngelände Bösl praktisch angewandt.

Ein Veredelungsmesser (Kosten ca. 25,- €) kann bis 14 Tage vor Kursbeginn vom Dozenten besorgt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Messer (Rechts- oder Linkshänder) benötigt wird. Es besteht die Möglichkeit, direkt vor Ort einen eigenen Obstbaum zu erwerben, der direkt im Kurs oder dann zu Hause veredelt werden kann (Buschbaum ca. 37,50 €, Halbstamm ca. 49,50 €). Optional kann vom Dozenten außerdem ein kleines Skript erworben werden (5,- €).

Bitte auf geeignete wetterfeste Kleidung für den Praxisteil achten.  
Kursgebühr zzgl. Material zum Verbinden (ca. 5,- €)

Fr, 01.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Sa, 02.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205 / Grüngelände Bösl, Brunngleite 4

7 bis max. 15 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5097

### Schnittkurs - Sträucher, Stauden, Gräser

Stefan Ernst, Gärtnermeister/Baumschule

Im Rahmen des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die Techniken des Schnitts und der Pflege von verschiedenen Sträuchern, Stauden, Gräsern und anderen Pflanzen. Die Teilnehmenden erfahren, wie man durch fachgerechten Schnitt das Wachstum steuert, die Gesundheit der Pflanzen fördert und die Attraktivität der Gärten verbessert. Am ersten Kurstag berichtet der Dozent über die theoretischen Grundlagen des Schnitts, wie z.B. Vorteile und Grundprinzipien, unterschiedliche Schnitttechniken für verschiedene Pflanzenarten, jahreszeitliche Anpassungen und Zeitpunkt des Schnitts, Werkzeuge und Sicherheitsmaßnahmen beim Schnitt, Identifizierung von Krankheiten, Schädlingsbefall und entsprechende Pflegemaßnahmen sowie Pflege und Erhaltung von geschnittenen Pflanzen. Am zweiten Kurstag können die Teilnehmenden ihr theoretisch erworbenes Wissen in praktischen Schnittübungen im Grüngelände Bösl umsetzen.

Bitte auf geeignete, wetterfeste Kleidung für den Praxisteil achten.

Fr, 15.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Sa, 16.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205 / Grüngelände Bösl, Brunngleite 4

7 bis max. 15 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

**vhs – stillt Wissensdurst  
und Bildungshunger!**

G5098

### Kompostieren mit Kompostwürmern

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Wurmkompostierung in diesem interaktiven Workshop! Tauchen Sie ein in die Kunst, organische Abfälle mit Hilfe von Würmern in hochwertigen Kompost zu verwandeln. Wir werden gemeinsam die Grundlagen der Wurmkompostierung erkunden, angefangen bei der Auswahl der geeigneten Wurmart bis hin zur Pflege des Kompostsystems. Danach wird es praktisch. Gemeinsam werden wir kleine und große „Wurmhotels“ anlegen. Am Ende darf jeder, der möchte, auch seine eigene kleine Startkolonie mit nach Hause nehmen. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshop, der Ihnen ermöglicht, hochqualitativen Kompost zu Hause herzustellen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit.

Sa, 27.04.24, 10.00 - 16.30 Uhr

Wackersdorfer Str. 3, 92439 Bodenwöhr (OT Warmersdorf)

5 bis max. 10 Teilnehmende

83,- €

Matthias Hautmann

Ich liebe es, die Welt mit meinem Blick für Details zu erkunden. Meine Zahlreichen Aus- & Weiterbildungen helfen mir dabei, Zusammenhänge zu verstehen und diese mit einfachen Worten auch anderen nahe zu bringen.





G5099

## 18-Tage Schnellkompost und Bokashi

*Matthias Hautmann, Permakultur-Designer*

In diesem spannenden Workshop über Heikompostierung und Bokashi können Sie erleben, wie erstaunlich einfach nachhaltige Abfallverwertung sein kann. Tauchen Sie ein in die Welt der effizienten Kompostierungstechniken und lernen Sie, wie Sie durch Heikompostierung und Bokashi nicht nur Abfälle reduzieren, sondern auch nahstoffreichen Kompost für Ihren Garten erzeugen können. Wir werden zuerst die theoretischen Grundlagen der Heikompostierung und der Bokashi-Methode kennenlernen. Danach wird es ganz praktisch. Gemeinsam werden wir das Gehörte direkt in die Tat umsetzen und einen Bokashi-Komposter sowie einen 18-Tage-Heikompost anlegen. Freuen Sie sich auf einen interaktiven Workshop voller Inspiration und praktischer Einblicke in die Welt der nachhaltigen Abfallwirtschaft!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit.

Sa, 01.06.24, 10.00 - 16.30 Uhr

Wackersdorfer Str. 3, 92439 Bodenwöhr (OT Warmersdorf)

5 bis max. 10 Teilnehmende

83,- 

G5100

## Kompostieren nach Johnson-Su

*Matthias Hautmann, Permakultur-Designer*

Im interaktiven Workshop können Sie die faszinierende Welt des Johnson-Su-Kom-

postierens entdecken! Erfahren Sie, wie diese innovative Methode zur Herstellung von hochwertigem Kompost Ihre Gartenpraxis revolutionieren kann. Von der Auswahl der richtigen Materialien bis hin zur Pflege des Komposthaufens werden wir Schritt für Schritt durch den Prozess gehen und dabei auch zahlreiche andere Kompostierungsarten kennenlernen. Danach wird es praktisch. Gemeinsam werden wir einen Johnson-Su-Bioreaktor bauen, aufstellen und in Betrieb nehmen. Bringen Sie Ihre Fragen mit und lassen Sie uns gemeinsam die Geheimnisse dieses umweltfreundlichen Ansatzes entdecken. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshop, der auch Ihr Kompostieren auf ein neues Niveau hebt!

Der Theorieteil findet von 10.00 bis 12.00 Uhr im MGH Wackersdorf statt. Nach eigens zu organisierender Fahrt startet der Praxis-Teil um 13.00 Uhr im HuLaWi Garten in Steinberg am See. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit.

### Veranstaltung in Kooperation mit dem Tourismus- und Kulturverein Wackersdorf-Steinberg am See e.V. und dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 15.06.24, 10.00 - 16.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus / HuLaWi Garten, Waldheimer Str. 1, 92449 Steinberg am See

6 bis max. 15 Teilnehmende

93,- 

### Achtung!

Bei unentschuldigtem Nichterscheinen werden bei den Back- und Kochkursen sowie bei den Tastings auch die anteiligen Kosten für die Lebensmittel in Rechnung gestellt!

Bastian Bartmann

Ich bin 43 Jahre alt und beschäftige mich seit vielen Jahren leidenschaftlich mit dem Thema Kaffee. Von 2006 bis 2010 hatte ich eine Kaffeerösterei mit Kaffeehaus und Maschinenverkauf in Nürnberg. Hier habe ich auch Rstkurse und Kurse über Kaffee und die Zubereitung gegeben. Seit 2020 betreibe ich wieder eine Kaffeerösterei in Ensdorf.



G5101

## Kaffee-Tasting: Das braune Gold

*Bastian Bartmann*

Kaffee zählt zu den beliebtesten Getränken und gehört zu den meistgehandelten Rohstoffen weltweit. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Geschichte des Kaffees, dessen Herstellung bzw. Röstverfahren sowie über verschiedene Kaffeesor-ten und die entsprechende Zubereitung. Die geschmacklichen Charakteristika und Besonderheiten unterschiedlicher Kaffees lernen die Teilnehmenden in einem „Tasting“ kennen, bei dem auch spezielle Zuckerarten probiert werden können.

Kursgebühr inkl. Kosten für Lebensmittel und Getränke

Sa, 20.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 14 Teilnehmende

34,- 



G5102

### Wein und Schokolade kombinieren – (K)ein süßes Geheimnis

Michael Walz

Wenn im Wein die Wahrheit liegt und Schokolade glücklich macht, was muss das für ein Erlebnis werden, wenn man die beiden kombiniert? Von weißer Schokolade bis zum zartesten Bitter, von Prosecco bis zu Portwein: Welche Kombination am besten mundet, können die Teilnehmenden im Rahmen der Veranstaltung ganz für sich selbst entscheiden. Der Dozent schildert, wie der Kakaogehalt der Schokolade die Kombinationsfähigkeit mit verschiedenen Rebsorten beeinflusst und klärt auf, warum Schokolade „mit dem Wein“ genossen wird und nicht „zum Wein“ sowie was hinter dem Unterschied steckt. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Raum 205 statt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Lebensmittel und Getränke

Fr, 14.06.24, 18.00 – 21.00 Uhr

vhs, Terrasse

10 bis max. 15 Teilnehmende

34,- €

G5103

### Wein und Käse kombinieren – Eine kulinarische Weltreise

Michael Walz

Im Rahmen einer kompakten kulinarischen Weltreise erfahren die Teilnehmenden, welche Wein-Käse-Kombinationen die Geschmacksknospen zum Jubeln bringen. Der Dozent berichtet über Herkunft, Herstellung und Geschmacksvarianten von Wein

und Käse sowie über die besondere Wechselwirkung zwischen beiden. Bei einer Verkostung werden Weine sowie Käse aus verschiedenen Kontinenten gereicht, wobei die Teilnehmenden die Geschmacksbilder unterschiedlicher Wein-Käse-Kombinationen kennenlernen. Der Dozent berichtet darüber, welche Kombinationen im Rahmen unterschiedlicher Gänge beim Essen funktionieren – vom Hors d'oeuvre bis zum Dessert – und von welchen Paarungen man sich lieber distanzieren sollte. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Raum 108 statt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Lebensmittel und Getränke

Fr, 19.07.24, 18.00 – 21.00 Uhr

vhs, Terrasse

10 bis max. 15 Teilnehmende

34,- €

G5104

### Wein-Tasting: Deutscher Riesling vom Feinsten

Rudolf Knoll, Weinjournalist

„Erste Lage“ und „Großes Gewächs“, so werden die Spitzenweine des Verbands der Prädikatsweingüter (VDP) in Deutschland bezeichnet. Im Kurs werden entsprechende Weine vorgestellt sowie die Kriterien des Systems und der VDP selbst im Detail präsentiert. Im dazugehörigen „Tasting“ können die Teilnehmenden die Geschmacksbilder des Deutschen Rieslings kennenlernen.

Bitte mitbringen: zwei Weingläser und eine Vase/Schüssel für das Tasting.

Bitte beachten: 10 € der Teilnahmegebühr werden an den Hospizverein Schwandorf gespendet!

Mo, 04.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 21,- €

Rudolf Knoll

schreibt seit 40 Jahren über Wein und ist seit 1984 Redakteur des europäischen Weinmagazins Vinum. Seit 1996 lebt er in Schwandorf – für ihn der „Weinmittelpunkt Europas“. Der vielfach dekorierte Fachjournalist gilt als „Urgestein des deutschen Weinjournalismus“.



G5105

### Sekt-Tasting: Deutscher Sekt – Frühling im Glas

Rudolf Knoll, Weinjournalist

Sekt erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit. Er ist bestens geeignet, um besondere Anlässe zu feiern, eignet sich aber auch als Aperitif und sogar als vielseitiger Essensbegleiter. Der Qualitätsschaumwein aus Deutschland kann sogar mit Champagner wetteifern. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Herstellung und Besonderheiten von erstklassigem deutschem Sekt sowie die Unterschiede zu sehr gewöhnlichen Qualitätsschaumweinen. Der Dozent berichtet über einen bemerkenswerten Trend und erklärt, wo man großartigen Sekt finden kann. Im dazugehörigen „Tasting“ lernen die Teilnehmenden die Geschmacksbilder unterschiedlicher deutscher Qualitätsschaumweine kennen.

Bitte mitbringen: zwei Sektgläser und eine Vase/Schüssel für das Tasting.



Bitte beachten: 10 € der Teilnahmegebühr werden an den Hospizverein Schwandorf gespendet!

Mo, 15.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 21,- €

G5106

### Bier-Tasting: Craftbier

*Tobias Göbel, Brau- und Getränke-technologie (B.Eng.)*

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Vielfalt von Craftbieren. Der Dozent berichtet Wissenswertes zu Geschichte, Herstellung und Variationen von Craftbieren. In einer begleitenden Verkostung lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Bierstile kennen, von hopfenbetonten IPAs bis zu malzig-süßen Stouts. Die handwerklich gebrauten Biere werden anschließend mit industriell gefertigten Bieren verglichen.

Kursgebühr inkl. Kosten für Biere

Sa, 20.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

41,- €

Tobias Göbel

Studium zum Brau- und Getränketechnologen an der FH Weihenstephan. Abschluss 2015, danach für 5 Jahre als Brauer und Mälzer bei der Schlossbrauerei Naabeck tätig. Seit Herbst 2021 Braumeister bei der Schlossbrauerei Hirschau.



G5107

### Bier-Tasting: Deutsche, Bayerische vs. Tschechische Biere

*Tobias Göbel, Brau- und Getränke-technologie (B.Eng.)*

Was als Nationalgetränk der Deutschen gilt, ist in Bayern Grundnahrungsmittel - das Bier. Der Dozent führt die Teilnehmenden in die Welt der Biere ein und berichtet über Geschichte, Brauweise, Brauereien und Geschmacksvarianten des „flüssigen Brots“. Bei der Verkostung von sortentypischen hellen, dunklen und Spezialbieren sowie Pils aus Bayern und dem restlichen Deutschland können die Teilnehmenden die Vielfalt der Biere selbst erkunden. In einem Exkurs werden diese Biere mit verschiedenen tschechischen Bieren verglichen, die ebenfalls verkostet werden.

Bitte beachten: Es werden andere Biere als in den Vorsemestern verkostet.

Kursgebühr inkl. Kosten für Biere

Sa, 29.06.24, 18.00 - 22.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

39,- €

G5108

### Bierwanderung in Schwandorf

*Simon Süß*

Im Rahmen einer gemütlichen Wanderung durch die Schwandorfer Altstadt bis hin zum Schwammerling erfahren die Teilnehmende mehr zur Brauerei- und Bierkultur der Oberpfalz. Die geschmacklichen Grundcharakteristika und Besonderheiten unterschiedlicher Oberpfälzer Biere lernen die Teilnehmenden in einem begleitenden „Tas-

ting“ von insgesamt 6 Oberpfälzer Bieren (à 0,15 - 0,25 Liter) kennen. Dazu gibt es ausreichend Wasser. Ein paar Überraschungen und tolle Ausblicke runden das Angebot ab. Kursgebühr inkl. Biere und Wasser

Fr, 21.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: vhs Schwandorf

10 bis max. 30 Teilnehmende

34,- €

G5109

### Cocktails mixen

*Florian Götz, Barkeeper*

Cocktails dürfen auf keiner guten Party mehr fehlen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung das Mixen von sechs Cocktail-Klassikern und die richtige Handhabung der Mischwerkzeuge. Von Piña Colada über Mojito bis zum nicht-alkoholischen Paradiesvogel ist für jeden Geschmack der passende Cocktail dabei. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in Herkunft, Entstehung und Geschichte der Cocktails sowie Informationen über das notwendige Equipment für das Cocktailmixen. Dazu gibt es ausreichend Wasser.

Kursgebühr inkl. Cocktails und Wasser

Sa, 15.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Seven Club-Lounge-Bar,  
Ettmannsdorfer Str. 17

6 bis max. 14 Teilnehmende

40,- €

### Sie suchen ein gutes und außergewöhnliches Geschenk?!

Wie wär's mit einem Geschenkgutschein der vhs für einen bestimmten Kurs oder einen Kurs nach freier Wahl?

G5110

### Gin-Tasting

Markus Hautmann

Gin ist derzeit eine der gefragtesten Spirituosen und Hauptdarsteller in einer Vielzahl von Cocktails. Im Kurs erkunden die Teilnehmenden die Vielfalt dieses beliebten Spirituosenklassikers und erfahren mehr über die Geschichte sowie Herstellung von Gin und die Rolle von Botanicals und Aromen. Bei einem „Tasting“ lernen die Teilnehmenden Gins aus unterschiedlichen Ländern und Stilen kennen. Dabei werden auch die Betrachtung von Farbe und Klarheit sowie die Identifizierung von Aromen und Geschmacksrichtungen thematisiert. Mit verschiedenen Tonics, Botanicals und Aromen werden anschließend verschiedene Mixgetränke zusammengestellt. Dazu gibt es eine kleine Brotzeit und ausreichend Wasser.

Fr, 07.06.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Hautis Zaubetränke, Regensburger Straße 43

6 bis max. 14 Teilnehmende

54,- €

G5111

### Whisky-Tasting: Bayerische Brennereien

Markus Hautmann

Ausgezeichnete Whiskys gibt es nicht nur in Schottland oder Irland, sondern auch in Bayern. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Entstehung und Entwicklung des Whiskys in Bayern sowie das Herstellungsverfahren und den Reifeprozess bayerischer Whiskys. Die geschmacklichen Grundcharakteristika und Besonderheiten unterschiedlicher Whiskys lernen die Teil-

nehmenden in einem „Tasting“ kennen: In gemütlicher Atmosphäre werden sechs Whiskys - von milden und fruchtigen Sorten bis hin zu rauchigen und komplexen Varianten - verkostet. Dazu gibt es eine kleine Brotzeit und ausreichend Wasser.

Fr, 12.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Hautis Zaubetränke, Regensburger Straße 43

6 bis max. 14 Teilnehmende

59,- €

G5112

### Whiskey-Tasting im Felsenkeller: Irische Brennereien

Simon Süß

Irische Whiskys gelten als besonders mild und weich im Aroma. Das Geheimnis: Die meisten Whiskys von der grünen Insel werden gleich dreifach destilliert. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in Geschichte, Herstellungsverfahren und Reifeprozess des irischen Nationalgetränks. Die geschmacklichen Grundcharakteristika und Besonderheiten unterschiedlicher Whiskys lernen die Teilnehmenden in einem „Tasting“ kennen: In besonderer Atmosphäre im berühmten Schwandorfer Felsenkeller werden sechs Whiskys unterschiedlicher irischer Brennereien verkostet. Dazu gibt es ausreichend Wasser.

Jacke und festes Schuhwerk werden empfohlen (Kellertemperatur 8°C).

Kursgebühr inkl. Whiskys und Wasser

Fr, 05.07.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: vhs Schwandorf

8 bis max. 15 Teilnehmende

49,- €

G5113

### Whiskywanderung um den Steinberger See

Simon Süß

Im Rahmen der sechs Kilometer langen Wanderung um den Steinberger See erhalten die Teilnehmenden nicht nur einen Einblick in Geschichte, Herstellungsverfahren und Reifeprozess des schottischen Nationalgetränks, sondern bekommen auch allerlei philosophische Anregungen. Die geschmacklichen Grundcharakteristika und Besonderheiten unterschiedlicher Whiskys lernen die Teilnehmenden in einem begleitenden „Tasting“ kennen: Es werden sechs internationale Whiskys verkostet, von süßvanillig über weinlastig bis hin zu sehr rauchig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Bitte beachten: Es werden andere Whiskys verkostet als bei der Herbstwanderung, darunter auch einige äußerst hochkarätige Exemplare. Dazu gibt es ausreichend Wasser. Kursgebühr inkl. Whiskys und Wasser

Fr, 03.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Südparkplatz am Steinberger See

10 bis max. 30 Teilnehmende

49,- €

G5114

### Low Carb Brot & Brötchen - Unbeschwert genießen

Elisabeth Fischer, Bäckerin

„Low Carb“ ist ein Ernährungskonzept, bei dem Kohlenhydrate auf dem Speiseplan reduziert werden. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie man kohlenhydratarmes Brot und Brötchen bäckt, die geschmacklich überzeugen. Die Dozentin versorgt die Teilnehmenden mit allem Wissenswerten rund



um Teigzubereitung, Formgebung sowie das eigentliche Backen und berichtet über die Vorteile der Low-Carb-Ernährung. Dazu gibt es noch viele nützliche Tipps und Tricks.

Jede\*r Teilnehmende erhält ein Skript mit Rezepten sowie verschiedene Kostproben der selbstgebackenen Brote.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlap-  
pen, Schürze, Getränk und eine Transport-  
box.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel  
und Material (ca. 14,- €)

---

Mo, 26.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 12 Teilnehmende

39,- €

### Elisabeth Fischer

Als ausgebildete Bäckerin möchte ich dir zeigen, wie du dein „täglich Brot“ gesund und bekömmlich selber zu Hause backen kannst.



### G5115

## Weckerl - Gesund und bunt für die Brotzeitbox

*Elisabeth Fischer, Bäckerin*

Die Teilnehmenden backen leckeres Toastbrot aus vollem Korn, Milchbrötchen, Saatenkrusties, Dinkelstangen mit Leinsamen und vieles mehr. Die Dozentin versorgt die Teilnehmenden mit allem Wissenswerten rund um Teigzubereitung, Formgebung der Teiglinge sowie das eigentliche Backen im E-Herd. Dazu gibt es noch viele nützliche Tipps und Tricks.

Jede\*r Teilnehmende erhält ein Skript mit Rezepten sowie verschiedene Kostproben

der selbstgebackenen Weckerl und einen Sauerteigansatz zum Weiterbacken für Zuhause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlap-  
pen, Schürze, Getränk und eine Transport-  
box.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel  
und Material (ca. 7,- €)

---

Mo, 22.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 12 Teilnehmende

31,- €

### Jonas Beck

Weil mir das Backen schon in jungen Jahren Spaß gemacht hat, erlernte ich das Bäckerhandwerk. Ich will die alten Rezepte und Backtechniken wiederaufleben lassen und sie weitergeben, so dass sie nicht in Vergessenheit geraten.



### G5116

## Brezen(-stangen) und Weizenkleingebäcke backen

*Jonas Beck, Bäcker*

Es muss nicht immer Brot sein zur Brotzeit, auch Brezen und Weizenkleingebäcke eignen sich wunderbar zum „Jausen“ oder „Vespere“. Im Kurs stellen die Teilnehmenden unter Anleitung Brezen, Baguette, Knoten und Käsestangen her. Sie erlernen das Drehen der Brezen sowie verschiedene Flechtungen der Gebäcke. Während die kleinen Köstlichkeiten ausbacken, berichtet der Dozent Wissenswertes rund um Laugen- und Weizenkleingebäcke. Außerdem gibt es eine kleine Brotzeit mit selbstgemachter Butter. Jede\*r Teilnehmende erhält ein

Skript mit Rezepten sowie natürlich Kostproben der hergestellten Gebäcke.

Bitte beachten: Bei der Herstellung der Brezen wird Schweineschmalz verwendet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlap-  
pen, Schürze, Behälter für die Lebensmittel  
bzw. Stoffbeutel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel  
und Material (ca. 6,- €)

---

Do, 13.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

23,- € | ermäßigt 16,- €

### G5117

## Dinkelbrot backen

*Jonas Beck, Bäcker*

Aus Sauerteig und Dinkelmehl backen die Teilnehmenden ein bekömmliches, leichtes und mineralstoffhaltiges Brot. Der Dozent informiert die Teilnehmenden über die Eigenschaften von Dinkel und das richtige Backen mit Dinkelmehl. Außerdem gibt es eine kleine Brotzeit mit selbstgemachter Butter. Wenn das Brot aus dem Ofen kommt, gibt es nochmals eine kleine Backergebnis-Besprechung. Jede\*r bekommt ein Brot, einen Sauerteigansatz und eine Rezeptmappe mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlap-  
pen, Schürze, Behälter für die Lebensmittel  
bzw. Stoffbeutel, Schraubglas.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel  
und Material (ca. 8,- €)

---

Do, 07.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

23,- € | ermäßigt 16,- €



# KULTUR

## Backen / Kochen

G5118

### Bauernbrot backen „wai's fraia wor“

*Jonas Beck, Bäcker*

Im Kurs backen die Teilnehmenden aus wenigen Zutaten ein von Hand geknetetes Bauernbrot, so wie es früher gemacht wurde. Unter Anleitung des Dozenten setzen die Teilnehmenden Sauerteig an, der dann Zuhause weiterverarbeitet werden kann. Während das Brot ausbäckt, informiert der Dozent über verschiedene Mehlsorten sowie -typen und gibt Tipps & Tricks zum garantierten Gelingen des Brotes. Außerdem gibt es eine kleine Brotzeit mit selbstgemachter Butter.

Jede\*r Teilnehmende erhält ein Skript mit Rezepten, selbstgebackenes Brot sowie einen Sauerteigansatz für das Weiterbacken zu Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Stoffbeutel und ein Schraubglas.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel und Material (ca. 6,- €)

Do, 02.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

23,- € | ermäßigt 16,- €

G5119

### Kräutersemmeln, Kräuterbrot und Co.

*Heike Guderlei, Kräuterpädagogin*

Was gibt es Schöneres, als nach einer Kräuterwanderung die leckeren und gesunden Zutaten auch zu verwerten. Unter Anleitung der Dozentin backen die Teilnehmenden

den schmackhaftes Kräuterbrot, Kräutersemmeln und leckere Gierschnecken. Natürlich können auch Personen am Kurs teilnehmen, die die Kräuterwanderung nicht besucht haben. Zudem berichtet die Dozentin Wissenswertes über die positiven Eigenschaften verschiedener Wildkräuter – diese sind meist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, bioaktiven Pflanzenstoffen und haben sogar heilsame Wirkungen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für die Lebensmittel. Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 5,- €)

Di, 25.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Kreuzbergschule Küche, Eingang  
Böhmerwaldstraße

8 bis max. 10 Teilnehmende

15,- € | ermäßigt 11,- €

G5120

### Strudelvariationen – Von süß bis pikant

*Jonas Beck, Bäcker*

Im Kurs Backen die Teilnehmenden unter Anleitung pikante und süße Strudelvariationen. Dabei erlernen sie die Herstellung von Strudelteig und erhalten Tipps und Tricks zum sicheren Gelingen. Im Anschluss werden die selbstgemachten Strudel verkostet und jede\*r Teilnehmende erhält Kostproben der Strudel zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für die Lebensmittel. Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel und Material (ca. 8,- €)

Do, 18.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

23,- € | ermäßigt 16,- €

G5121

### Sommergemüse fermentieren – Superfood aus Omas Zeiten

*Elisabeth Fischer, Bäckerin*

Fermentieren bzw. Fermentation bezeichnet die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Pilze. Dadurch kann Gemüse saisonal, natürlich und kreativ haltbar gemacht werden. Vom traditionellen Sauerkraut über marokkanische Salzzitronen bis hin zum exotischen Kimchi eignen sich viele Lebensmittel für das Fermentieren. Die Teilnehmenden erfahren im Kurs mehr über die Verfahrensweise der Fermentation, geeignete Lebensmittel sowie über gesundheitliche Vorteile, die mit dem Fermentieren einhergehen. Denn Mikroorganismen, die beim Fermentieren entstehen, sind ein wahrer Goldschatz für Darm und Gesundheit. Unter Anleitung der Dozentin fermentieren die Teilnehmenden selbst Lebensmittel, wobei der Fokus auf Sommergemüse gelegt wird. Die fermentierten Lebensmittel können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Bügelgläser und Fermentiergewichte werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk, große Kunststoffschüssel, Reibe (grob und fein).

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel und Material (ca. 19,- €)

Mo, 03.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 12 Teilnehmende

37,- €



G5122

### Brotaufstriche, Wildkräuterpesto & Co

*Heike Guderlei, Kräuterpädagogin*

Wildkräuter sind nicht nur äußerst gesund, sondern lassen sich auch ganz leicht weiterverarbeiten. Unter Anleitung der Dozentin bereiten die Teilnehmenden leckere Wildkräuterbutter, Brotaufstriche oder Pesto zu. Auch Dips für die kommende Grillsaison sind dabei. Als kleines Highlight wird außerdem Löwenzahn-Brotaufstrich zubereitet (wenn der Löwenzahn schon blüht). Zudem berichtet die Dozentin Wissenswertes über die positiven Eigenschaften verschiedener Wildkräuter - diese sind meist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, bioaktiven Pflanzenstoffen und haben sogar heilsame Wirkungen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, ein größeres Schraubglas (ca. 150 - 200 ml) und zwei kleinere Schraubgläser.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 5,- €)

Di, 16.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr

Kreuzbergsschule Küche, Eingang  
Böhmerwaldstraße

8 bis max. 10 Teilnehmende

15,- € | ermäßigt 11,- €

G5123

### Gluten- und laktosefrei - Trotzdem lecker essen

*Elisabeth Bauer, Hauswirtschaftsmeisterin*

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die aufgrund einer Lebensmittelunverträglichkeit auf Gluten & Laktose verzichten müssen und sich mit Gleichgesinnten austauschen wollen. Sie lernen köstliche Gerichte kennen und kreativ mit den Unverträglich-

keiten umzugehen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zum Thema und zur fachlichen Zubereitung für einen gesunden Start in den Tag mit leckeren Frühstücksideen und vollwertigen Snacks zwischendurch. Weitere Unverträglichkeiten von Lebensmitteln bitte bei der Anmeldung angeben. Nach Möglichkeit werden Ersatzprodukte verwendet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Mi, 10.04.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

27,- € | ermäßigt 19,- €

G5124

### Alte Kartoffelgerichte aus der Oberpfalz

*Elisabeth Bauer, Hauswirtschaftsmeisterin*

Kaum eine Region Deutschlands hat eine so große Auswahl an Kartoffelgerichten wie die Oberpfalz. Auf dem Programm stehen Erdäpfelsuppe, Schoppala, Dotsch, Kartoffelmaultaschen, Fingernudeln, Zwirl. Sie werden staunen, was man aus Erdäpfeln alles machen kann - und die Gerichte genießen! Zusätzlich berichtet die Dozentin Wissenswertes zu Kartoffeln und deren Zubereitungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Mi, 13.03.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

27,- € | ermäßigt 19,- €

Elisabeth Bauer

Ich bin Hauswirtschaftsmeisterin und Ernährungsfachfrau. Gerne verbinde ich traditionelle Gerichte mit modernen Variationen, die jeder\*in gelingen und neue Inspirationen bieten.



G5125

### Schmankerl-Aufläufe

*Sonja Schwab, Hauswirtschaftstechnikerin*

Für alle, die eine Menge Zutaten zu Hause haben, aber nicht lange in der Küche stehen wollen, sind schmackhafte Aufläufe aus dem Ofen perfekt. Im Kurs stellt die Dozentin ihre Lieblingsrezepte vor, die sich ganz leicht vor- und zubereiten lassen. Die leckeren Aufläufe schmecken der ganzen Familie und die Zubereitung im Ofen ist ein Kinderspiel. Unter Anleitung bereiten die Teilnehmenden verschiedene Aufläufe zu, von deftig bis süß: Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, Gnocchi-Gratin mit Gorgonzola, griechischer Reisaufwurf, Spaghetti-Auflauf mit Tomaten, Zucchini- und Ricotta-Quarkauflauf mit Tonkabohnen und Bananen-Nutella-Auflauf. Daneben berichtet die Dozentin allerlei Wissenswertes rund um verschiedene Auflaufvariationen sowie deren Zubereitung und gibt zahlreiche Tipps & Tricks. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Mo, 18.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5126

### Spargelgerichte

*Sonja Schwab, Hauswirtschaftstechnikerin*

Spargel-Zeit ist Genuss-Zeit! Als Auflauf, Salat oder Suppe – weißer Spargel ist vielfältig in der Zubereitung. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie sie Spargel immer köstlich und ohne viel Aufwand zubereiten können. Unter Anleitung der Dozentin bereiten die Teilnehmenden Spargelsuppe, Spargel-Auflauf mit viel Käse, Flammkuchen mit Spargel, grüne Spargel-Pommes, Spargelsalat mit Senf-Zitronen-Vinaigrette und Spargel-Erdbeer-Salat mit Rucola zu. Daneben berichtet die Dozentin allerlei Wissenswertes rund um Spargel und dessen Zubereitung.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Mi, 15.05.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5127

### Chinesische Küche

*Bilan Hinz*

Die Teilnehmenden lernen die chinesische Küche kennen und bereiten unter Anleitung ein komplettes Menü zu. Auf der Menükarte stehen an diesem Abend als Vorspeise ein chinesischer Partynudelsalat mit Fleischbällchen, die Hauptspeise besteht aus chinesischen Teigwaren mit oder ohne Fleisch. Mochi als Nachspeise runden das Menü ab. Dazu gibt es Bier und chinesischen Pflaumenwein. Ergänzend hierzu berichtet die

Dozentin Wissenswertes zur chinesischen Landeskunde und zur Geschichte der chinesischen Küche.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Vegetarier\*in sind.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen und kleine Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Do, 16.05.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

7 bis max. 10 Teilnehmende

20,- € | ermäßigt 14,- €

G5128

### Sushi Grundkurs

*Bilan Hinz*

Sushi ist eine japanische Köstlichkeit und besteht hauptsächlich aus gesäuertem Reis, (rohem) Fisch und unterschiedlichen Garnierungen. Mittlerweile ist Sushi auch in westlichen Ländern sehr populär. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie man mit der Sushi-Matte Sushi-Rollen mit unterschiedlichen Füllungen zubereiten kann. Selbstverständlich gibt es dazu auch eine klassische Miso-Suppe mit Tofu und Garnelen. Als Getränke werden Bier und Pflaumenwein gereicht. Ergänzend hierzu berichtet die Dozentin Wissenswertes zur japanischen Landeskunde sowie zu Geschichte und Variationen von Sushi.

ACHTUNG: Aus hygienischen Gründen wird in diesem Kochkurs ausschließlich geräucherter Fisch verwendet, die Rezepte sind aber auf rohen Fisch übertragbar.

Bitte mitbringen: Sushi-Matte, scharfes Messer, Küchenbrett, Geschirrtuch, Wischlappen und Behälter für die Lebensmittel. Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Do, 21.03.24, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

7 bis max. 10 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5129

### Sushi für Kenner und Könner

*Bilan Hinz*

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie weitere Gerichte mit Sushi-Reis zubereitet werden. Als Vorspeise ist Miso-Suppe mit Gemüse vorgesehen, das Hauptgericht besteht aus Chirashi-Sushi mit Garnelen, Jakobsmuscheln, Zuckerschoten und Eier. Zum Mitnehmen gibt es anschließend Onigiri mit Füllung und Temaki-Sushi. Als Getränke werden Bier und Pflaumenwein gereicht. Ergänzend hierzu berichtet die Dozentin Wissenswertes zur japanischen Landeskunde sowie zu Geschichte und Variationen von Sushi.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenbrett, Geschirrtuch, Wischlappen und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Di, 18.06.24, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

7 bis max. 10 Teilnehmende

22,- € | ermäßigt 16,- €

G5130

### Thailändische Küche

*Bunnak Rumm*

Im Kurs lernen die Teilnehmenden die thailändische Küche kennen und bereiten unter Anleitung mehrere Gerichte zu. Auf dem



Menüplan steht als Vorspeise „Thom Kha Gai“ (Suppe mit Hühnchenfleisch). Als Hauptgerichte werden „Gaeng Phed Pak Gai“ (Rotes Thai Curry mit Hühnchenfleisch) sowie „Phad Pak Ruam Gung“ (Gebratene Garnelen mit Wok-Gemüse) zubereitet. Zusätzlich berichtet die Dozentin Wissenswertes rund um Zubereitung, Rezepte und verwendete Lebensmittel. Auch auf die thailändische Landeskunde wird näher eingegangen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Di, 11.06.24, 18.00 – 21.30 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €

G5131

### Koreanische Küche

*Hyojeong Nam*

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie vielseitig die koreanische Küche ist. Unter Anleitung werden typische koreanische Speisen zubereitet – „Miyeokguk“ (Algen-suppe) als Vorspeise und „Zapchae“ (Gemüse mit Fleisch und Glasnudeln) sowie „Bibimbab“ (Reis mit Fleisch, Gemüse und verschiedenen Gewürzen) als Hauptspeisen und als Beilage „Baechu Kimchi“ (eingelegter Chinakohl vermischt mit unterschiedlichen Gewürzen). Zusätzlich berichtet die Dozentin Wissenswertes rund um Zubereitung, Rezepte und verwendete Lebensmittel. Auch auf die koreanische Landeskunde wird näher eingegangen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Mo, 15.04.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

G5132

### Türkische Küche

*Ayhan Sen*

An diesem Abend werden die Teilnehmenden in die Geheimnisse der türkischen Küche eingeführt und erfahren allerlei Wissenswertes rund um Zubereitung, Rezepte und verwendete Lebensmittel. Auch auf die türkische Landeskunde wird näher eingegangen. Auf der Menükarte stehen traditionelle türkische Gerichte, die unter Anleitung gekocht werden. Es werden Zwiebelsuppe (Sogan Çorbasi), gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch (Etili Yaprak Sarma), Löffelsalat (Gavurdagi Salata) und Bulgurreis mit Gemüse (Sebzeli Bulgur Pilavi) zubereitet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Mi, 08.05.24, 18.00 – 21.30 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule,  
Senefelderstraße 14

8 bis max. 10 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

Ayhan Sen

Ich bin in der Türkei geboren und lebe seit 32 Jahren in Deutschland. Für Freunde koche ich seit Jahren bei besonderen Veranstaltungen und habe vor einem Jahr dieses Hobby zum Beruf gemacht.



G5133

### Ukrainische Küche

*Thomas Gietl*

Im Kurs können die Teilnehmenden in die reiche und vielfältige Welt der ukrainischen Küche eintauchen! Unter Anleitung bereiten die Teilnehmenden traditionelle ukrainische Gerichte zu. Der Dozent gibt zudem zahlreiche Tipps und Tricks zur Verwendung traditioneller ukrainischer Gewürze und Zutaten sowie zur allgemeinen Zubereitung. Die kulinarischen Schätze der Ukraine werden dabei in einer freundlichen, multikulturellen Atmosphäre erkundet: Es werden in Kooperation mit dem Verein „Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V.“ auch einige Menschen mit Migrationshintergrund am Kurs teilnehmen. Durch die gemeinsame Freude am Kochen und Genießen von Speisen soll auf diese Weise eine Brücke zwischen verschiedenen Kulturen geschlagen werden. Der Kurs wird auf Deutsch durchgeführt und ist für alle Kochlevels geeignet, von Anfängern bis hin zu erfahrenen Hobbyköchen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr inkl. Kosten für Lebensmittel

### Veranstaltung in Kooperation mit Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V.

Sa, 24.02.24, 15.00 – 18.00 Uhr

Kreuzbergsschule Küche, Eingang  
Böhmerwaldstraße

5 bis max. 7 Teilnehmende

19,- €

vhs – stillt Wissensdurst  
und Bildungshunger!



G5134

### Bulgarische Küche

Thomas Gietl

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie vielseitig die bulgarische Küche ist. In der Gruppe werden verschiedene bulgarische Gerichte zubereitet. Der Dozent gibt zudem zahlreiche Tipps und Tricks zur Verwendung traditioneller bulgarischer Gewürze und Zutaten sowie zur allgemeinen Zubereitung. Die kulinarischen Schätze Bulgariens werden dabei in einer freundlichen, multikulturellen Atmosphäre erkundet: Es werden in Kooperation mit dem Verein „Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V.“ auch einige Menschen mit Migrationshintergrund am Kurs teilnehmen. Durch die gemeinsame Freude am Kochen und Genießen von Speisen soll auf diese Weise eine Brücke zwischen verschiedenen Kulturen geschlagen werden. Der Kurs wird auf Deutsch durchgeführt und ist für alle Kochlevels geeignet, von Anfängern bis hin zu erfahrenen Hobbyköchen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr inkl. Kosten für Lebensmittel  
**Veranstaltung in Kooperation mit Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V.**

Sa, 13.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Kreuzbergsschule Küche, Eingang  
Böhmerwaldstraße

5 bis max. 7 Teilnehmende

19,- €

G5135

### Serbische Küche

Thomas Gietl

Im Kurs lernen die Teilnehmenden die serbische Küche kennen und bereiten unter An-

leitung mehrere Gerichte zu. Der Dozent gibt zudem zahlreiche Tipps und Tricks zur Verwendung traditioneller serbischer Gewürze und Zutaten sowie zur allgemeinen Zubereitung. Die kulinarischen Schätze Serbiens werden dabei in einer freundlichen, multikulturellen Atmosphäre erkundet: Es werden in Kooperation mit dem Verein „Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V.“ auch einige Menschen mit Migrationshintergrund am Kurs teilnehmen. Durch die gemeinsame Freude am Kochen und Genießen von Speisen soll auf diese Weise eine Brücke zwischen verschiedenen Kulturen geschlagen werden. Der Kurs wird auf Deutsch durchgeführt und ist für alle Kochlevels geeignet, von Anfängern bis hin zu erfahrenen Hobbyköchen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr inkl. Kosten für Lebensmittel

### Veranstaltung in Kooperation mit Neue Heimat Schwandorf und Kreis e.V.

Sa, 11.05.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Kreuzbergsschule Küche, Eingang  
Böhmerwaldstraße

5 bis max. 7 Teilnehmende

19,- €

G5136

### Arabische Küche

Dina Bayoud-Kohl

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Im Kurs werden Gerichte aus dem arabischen Mittelmeerraum vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Da die arabische Küche sehr vielseitig und abwechslungsreich ist, wird versucht, mit einigen ausgewählten Gerichten den ersten Einblick in die Köst-

lichkeiten der arabischen Küche zu vertiefen. Lassen Sie sich von neuen Geschmackserlebnissen überraschen! Die praktischen Inhalte werden durch Informationen zu den verwendeten Lebensmitteln und zur arabischen Landeskunde ergänzt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Do, 20.06.24, 18.30 - 22.00 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €

G5137

### Arabische Küche

Dina Bayoud-Kohl

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Kursbeschreibung siehe G5136

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.  
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Do, 06.06.24, 18.30 - 22.00 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €

Dina Bayoud-Kohl

Als gebürtige Libanesin mit Liebe zur traditionellen Küche meiner Heimat schreibe ich seit Jahren eigene Rezepte und veröffentlichte 2015 mein erstes Kochbuch. Seit mehr als 25 Jahren teile ich diese Leidenschaft mit Kochbegeisterten an der vhs Schwandorf.



## KULTUR

### Kochen

G5138

#### Arabische Küche

*Dina Bayoud-Kohl*

Für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen

Kursbeschreibung siehe G5136  
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.  
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Do, 02.05.24, 18.30 - 22.00 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €

G5139

#### Arabische Küche

*Dina Bayoud-Kohl*

Für sehr weit fortgeschrittene  
Teilnehmer\*innen

Kursbeschreibung siehe G5136  
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.  
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel

Do, 25.04.24, 18.30 - 22.00 Uhr


Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

8 bis max. 10 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 18,- €



**MARIONETTEN THEATER  
SCHWANDORF**



[www.marionettentheater-schwandorf.de](http://www.marionettentheater-schwandorf.de)

---

# KIDS UND TEENS

---

---

140 Elternbildung

---

143 Familien

---

147 Kinder und Jugendliche

---







G1503

### Hilfe, mein Kind hat Lernschwierigkeiten!

*Lisa Viehauser, M. A. (Soziale Arbeit), Dyslexie- und Dyskalkulietherapeutin (BVL®), Carmen Schöckle, B.A. (Pädagogik/Soziologie), Dyslexie- und Dyskalkulie-therapeutin*

Unterstützungsmöglichkeiten in der Schule/ Zuhause und Möglichkeiten und Grenzen einer Lerntherapie

Ihr Kind hat Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen? Vielleicht ist die Ursache eine Lese-, Schreib- oder Rechenstörung oder es steht der Verdacht im Raum und Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden können? Eine solche (Verdachts-) Diagnose wirft häufig viele Fragen auf und stellt teilweise die gesamte Familie vor Herausforderungen. Die täglichen schulischen Anforderungen und Hausaufgabensituationen können zur Belastung werden und stellen die Eltern-Kind-Beziehung regelmäßig auf die Probe.

An diesem Abend wollen wir gemeinsam mit Ihnen die wichtigsten Themen bezüglich des Umgangs mit der Entwicklungsstörung im Alltag erarbeiten. Wir möchten Ihnen praktische Tipps und Tricks mit auf den Weg geben und bestehende Fördermöglichkeiten und Anlaufstellen vorstellen, damit sie ihr Kind in seiner Entwicklung bestmöglich unterstützen zu können.

Veranstaltung evtl. auch hybrid möglich. Teilnahme ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs erforderlich!

#### Veranstaltung aus der Kursreihe „Stark durch Erziehung“

Di, 20.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

8 bis max. 40 Teilnehmende

G2501

### Individuelle Lese- und Rechtschreibförderung – Anleitung und Fundgrube

*Siegbert Rudolph*

Lesen und Schreiben sind das Handwerkszeug in der Schule. Wer damit nicht richtig umgehen kann, tut sich in allen anderen Fächern schwerer als nötig. Schon immer war es notwendig, diese Techniken auch zu Hause zu üben. Wie Sie Ihren Kindern helfen können, ihre Lesefähigkeit und die Rechtschreibung zu verbessern, zeigt Siegbert Rudolph in einem anschaulichen Vortrag. Er stellt sein ebenso überzeugendes wie erfolgreiches Programm „Der Lesekoch“ vor, das kostenlos am PC mit PowerPoint genutzt werden kann, sowie Übungen, die im Browser laufen. Er gibt auch allgemeine Tipps zur Lese- und Rechtschreibförderung.

#### Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf und den Aktiven Senioren Bayern e.V.

Do, 21.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

15 bis max. 50 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €

**Franziska Schlagenhauser**

Ich bin 24 Jahre alt und arbeite als Kinderkrankenschwester auf einer Wochenbettstation. Darüber hinaus bin ich frisch zertifizierte Kursleiterin für Babymassage und Geburtsvorbereitung. Ich freue mich, werdende und frischgebackene Eltern in ihrer neuen Rolle unterstützen zu dürfen!



G4515

### Geburtsvorbereitungskurs

*Franziska Schlagenhauser, Kinderkrankenschwester, Geburtshelferin*

Schwangerschaft und Geburt sind prägende Lebensabschnitte für die Frau und alle nahestehenden Personen. Besonders gegen Ende der Schwangerschaft schwirren Ihnen wahrscheinlich viele Fragen zum Thema Geburt, Entbindung und das anschließende Wochenbett im Kopf herum. In einer einfühlsamen und vertrauensvollen Atmosphäre gehe ich auf Ihre Fragen und Bedenken ein und unterstütze Sie mit Informationen und nützlichen Tipps.

7 x Donnerstag | 11.04.24 bis 13.06.24

10.30 - 11.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

55,- € | ermäßigt 39,- €

Mit Adleraugen  
sehen wir die  
Fehler anderer, mit  
Maulwurfsaugen  
unsere eigenen.

Franz von Sales



# KIDS UND TEENS

## Elternbildung

G4516

### Babyschwimmen

*Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport – Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche*

Für Mütter/Väter mit ihren Kleinkindern von 6-12 Monate

Die Kurse Babyschwimmen und Kleinkinderschwimmen fördern die motorische Entwicklung unserer Kinder im höchsten Maß. Darüber hinaus bietet das warme Wasser die ideale Umgebung, um die Bindung zwischen Eltern und Kind zu vertiefen, da dort ungeteilte Aufmerksamkeit erlebt wird. Die Schwerelosigkeit erlaubt den Babys Bewegungen auszuführen, die ihnen an Land noch nicht möglich sind. So werden körperliche und geistige Entwicklung ganzheitlich gefördert.

31°C temperiertes Lehrschwimmbecken  
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Badesachen, evtl. Schwimmwindel für die Babys und Badeschuhe

6 x Donnerstag | 14.03.24 bis 02.05.24

09.30 - 10.15 Uhr

Kreuzbergschule Bad, Eingang Brennesstraße

7 bis max. 10 Teilnehmende

65,- €

G4517

### Kleinkinderschwimmen

*Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport – Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche*

Auf spielerische Weise wird Freude am Wasser vermittelt.

Ziel ist es keine Angst vor Wasser entstehen zu lassen, bzw. bestehende Angst vor dem Wasser abzubauen, indem sich die Kinder an die Umgebung „Wasser“ mit Freude gewöhnen können.

Strampeln, Klettern, Tauchen und Rutschen, sowie Gleiten, Schweben und Balancieren sind Grundfertigkeiten, die den Inhalt dieses Kurses darstellen.

Nicht die Leistung, sondern die Freude an der Bewegung im Wasser und Spaß mit den Eltern stehen im Vordergrund.

31°C temperiertes Lehrschwimmbecken

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Badesachen, evtl. Schwimmwindel für die Babys und Badeschuhe

6 x Donnerstag | 14.03.24 bis 02.05.24

10.30 - 11.15 Uhr

Kreuzbergschule Bad, Eingang Brennesstraße

7 bis max. 10 Teilnehmende

65,- €

G4513

### Babymassage

*Franziska Schlagenhauser, Kinderkrankenschwimmerin, Geburtsvorbereiterin*

Für Babys ab 6 Wochen bis 7 Monate Nähe, Zuwendung und Berührung sind Erfahrungen, die Neugeborene intensiv durch die Bezugsperson erleben dürfen. Genau diese Erfahrungen stehen bei der Babymassage im Mittelpunkt. Ich zeige Ihnen verschiedene Massagetechniken, die sich positiv auf Mutter/Vater und Kind auswirken, gleichzeitig Sie als Eltern-Kind-Team stärken und die Bindung zu Ihrem Baby stärken.

Bitte mitbringen: Decke, Wickelunterlage

Eine Wickelmöglichkeit steht vor Ort zur Verfügung

Der Kursraum ist barrierefrei mit dem Kinderwagen via Aufzug zu erreichen.

8 x Donnerstag | 11.04.24 bis 20.06.24

09.00 - 10.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 8 Teilnehmende

59,- € | ermäßigt 42,- €

G4514

### Pilates mit Baby

Anna Lena Reinhardt, Pilates-Trainerin

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Haltung, zur Stärkung der Körpermitte, zur Steigerung des Wohlbefindens und für mehr Beweglichkeit.

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Mamas ausgelegt mit Babys unter einem Jahr. Mit gezielten Übungen kräftigen wir die Beckenboden- und Rückenmuskulatur und arbeiten an einer aufrechten Körperhaltung – also genau den Bereichen des Körpers, die durch Schwangerschaft, Stillen und Tragen des Babys besonders beansprucht sind.

Der Kurs ersetzt nicht einen klassischen Rückbildungskurs bei einer Hebamme. Teilnahme mit oder ohne Baby möglich! Trainiert wird in bequemer Kleidung und barfuß bzw. mit Socken.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch und Matte zum Unterlegen!

Achtung: kein Kurs am 10.05.24!

10 x Freitag | 23.02.24 bis 17.05.24

10.00 - 11.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

27,- € | ermäßigt 19,- €



G5060

### Die Verwendung von ätherischen Ölen für Kinder

*Claudia Schmid, Dipl.-Biologin, Kräuterexpertin, Aromatologin*

Ätherische Öle sind wunderbar geeignet, um Ängste und Sorgen zu vertreiben, kleinere Beschwerden zu lindern, milde Naturprodukte für die Säuglings- und Kinderpflege herzustellen oder auch einfach das Kinderzimmer in ein wohlduftendes Zauberberreich zu verwandeln. Gerade Kinder sprechen sehr gut auch auf kleinste Dosierungen dieser Pflanzenessenzen an. Welche Öle für Kinder geeignet sind, was sie beachten müssen und welche Möglichkeiten der Anwendung es gibt, erfahren die Teilnehmenden in diesem Kurs. Dazu gibt es zahlreiche Duftproben und unter Anleitung der Kursleiterin wird ein Haut- oder Massageöl gemischt. Außerdem werden bunte „Duftballons“ fürs Kinderzimmer gestaltet.

Bitte mitbringen: Fläschchen (ca. 100 ml), Stoffreste (ca. 15 x 15 cm), Stoffbänder/Wollreste/o.ä.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 8,- €)

Fr, 28.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 12 Teilnehmende

18,- €

G5091

### Kinderfrisuren mit Klacks

*Sophie Weber, Friseurmeisterin*

Der Kurs bietet (Groß-)Eltern und anderen Interessierten die Möglichkeit, kreative Flecht-, Zopf- oder Hochsteckfrisuren für

Kinder zu erlernen. Die erfahrene Dozentin demonstriert verschiedene Frisuren, von grundlegenden Flechttechniken bis hin zu Pferdeschwänzen, Haarkronen und Dutts. Unter Anleitung gestalten die Teilnehmenden die Frisuren selbst. Zudem informiert die Dozentin über den Einsatz von Accessoires und gibt praktische Tipps zur Haarpflege und Anpassung der Frisuren.

Bitte mitbringen: eigene Frisiersachen (wie Kämmen, Bürsten, Haarklammern und Haarschmuck, falls vorhanden).

Sa, 06.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Friseursalon Sophie Weber, Rathausstr. 3a

5 bis max. 10 Teilnehmende

18,- €

G5501

### Lesung: Die Geschichte vom kleinen Siebenschläfer, der nicht einschlafen konnte

*Sabine Bohlmann*

Schauspielerin, Synchronsprecherin und Autorin Sabine Bohlmann verzaubert kleine und große Besucher mit der Geschichte vom kleinen Siebenschläfer, der nicht schlafen konnte. Eine Veranstaltung für die ganze Familie.

### Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwandorf

Anmeldung bei der Stadtbibliothek Schwandorf unter 09431 / 71540.

Di, 12.03.24, 15.30 - 16.30 Uhr

Stadtbibliothek

10 bis max. 50 Teilnehmende

5,- €

G5502

### Familien entdecken den Obstlehrpfad Dieterskirchen

*Anna Spiller, Naturpark-Rangerin*

Für Familien mit Kindern

Mit der Rangerin des Naturparks Oberpfälzer Wald e.V. erfahren die Teilnehmenden auf dieser Führung entlang des Obstlehrpfades in Dieterskirchen mehr über den Obstanbau von früher und heute sowie seine ökologische Bedeutung. Anhand von spielerischen Aufgaben für die ganze Familie wird der Spaziergang von ca. 3 km zum Erlebnis für Klein und Groß.

Bitte beachten: Der Weg ist nur bedingt mit einem Kinderwagen befahrbar.

Parkmöglichkeiten sind an der Sternwarte Dieterskirchen verfügbar.

**Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich!**

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein Naturpark Oberpfälzer Wald e.V.**

Sa, 18.05.24, 09.30 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Sternwarte Dieterskirchen

5 bis max. 20 Teilnehmende

Ohne Gebühr

Du siehst die leuchtende Sternschnuppe nur dann, wenn sie vergeht.

Friedrich Hebbel

# KIDS UND TEENS

## Familien

G4518

### Kräuterwanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Heike Guderlei, Kräuterpädagogin

Such mich – nasch mich...

„... manchmal bin ich direkt vor deiner Nase, du hast mich bestimmt schon oft gesehen. Aber weißt du auch, wer ich bin und was ich alles kann?“

Hier erfährst du interessantes über die Natur, z.B. warum Wiesen auch im Winter grün sind, warum ein Löwenzahn einen Schirm braucht, welches Blümchen auch „Katzenäuglein“ heißt – und warum, welche Pflanzen es schon seit der Steinzeit gibt... Und wo gibt es auf der Wiese denn ein Pflaster? – „Wiesenpflaster“ ... und vieles mehr.

Und natürlich sammeln wir auch Kräuter, die wir zu Salat, Pesto, Kräuterbutter oder einer würzigen Kräuterlimo weiterverarbeiten können.

Mitbringen: Baumwolltasche oder ein Körbchen, eine Schere oder ein Keramikmesser, eine Gabel und ein kleines Schälchen pro Person. Block und Stift.

Gebühr pro Erwachsener, Kinder frei.

Sa, 16.03.24, 14.00 – 16.00 Uhr

Stadtgebiet Schwandorf

5 bis max. 7 Teilnehmende

12,- €

G4519

### Kräuterwanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Heike Guderlei, Kräuterpädagogin

Beschreibung s. G4518

Gebühr pro Erwachsener, Kinder frei.

Sa, 04.05.24, 14.00 – 16.00 Uhr

Stadtgebiet Schwandorf

5 bis max. 7 Teilnehmende

12,- €

G1501

### Kinderstadtführung

Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf

Bei dieser speziellen Stadtführung begeben sich die kleinen Besucher auf eine Zeitreise durch Schwandorfs Vergangenheit. Es gibt viel zu sehen und zu fragen: Was aßen die Leute im Mittelalter? Wie hoch ist der Kirchturm von St. Jakob? In welchem Haus auf dem Marktplatz steckt eine Kanonenkugel? ...

Für alle interessierten Kinder ab 6 Jahren.

Maskierte Faschingsführung!

Weitere Kinderstadtführungen finden statt am: 02.04.2024, 06.08.2024

**Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf, weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 09431/45 550.**

Teilnahme ohne Gebühr

Di, 13.02.24, 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

G1502

### Kinderführung „Detektive auf Spurensuche ...“

Gästeführer\*in der Stadt Schwandorf

Hast du Lust, als kleiner Detektiv auf Spurensuche zu gehen? Interessiert Dich ein Blick durch das Schlüsselloch der Geschichte, in die geheimnisvolle Schwandorfer Vergangenheit? Du wirst sehen, wie einfach es

ist, Geheimschriften zu entziffern, zu experimentieren und natürlich Rufinas Geheimnis zu lüften ...

Wenn Du zwischen 8 und 10 Jahre alt bist, ist diese Führung genau richtig für Dich.

Du kannst auch Deine Freundinnen und Freunde einladen und mit dieser Detektivführung Deinen Geburtstag feiern!

Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf. Weitere Termine, Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.

Weitere Führung: Di., 28.05.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Teilnahme ohne Gebühr

Di, 26.03.24, 14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1

G4501

### Turnen Mütter/Väter mit ihren Kindern

Stefanie Obendorfer, Übungsleiterin

Aufbauende Gymnastik, allgemeine Körperbildung, Spiel und Spaß für Kinder im Alter von 1,5 – max. 3 Jahren zusammen mit ihren Eltern

Bitte in Turnkleidung kommen bzw. mitbringen (auch etwas zu trinken)!

Gebühr pro Erwachsener, Kinder frei!

(Bei Teilnahme von Mutter und Vater jeweils ermäßigte Gebühr!)

### Veranstaltung in Kooperation mit dem MGH Wackersdorf

5 x Mittwoch | 21.02.24 bis 20.03.24

10.00 – 10.45 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

14 bis max. 18 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €



G4502

### Turnen Mütter/Väter mit ihren Kindern

Stefanie Obendorfer, Übungsleiterin

Kursbeschreibung s. G4501  
(Bei Teilnahme von Mutter und Vater jeweils ermäßigte Gebühr!)

**Veranstaltung in Kooperation mit dem MGH Wackersdorf**

5 x Mittwoch | 10.04.24 bis 15.05.24

10.00 - 10.45 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

14 bis max. 18 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

G4503

### Kinderturnen

Julia Fabienne Dobliger, Übungsleiterin

Aufbauende Gymnastik, allgemeine Körperbildung, Spiel und Spaß für Kinder im Alter von ca. 4,5 - 6 Jahre Jahren.

Der erste Termin findet mit Mutter/Vater statt. Turnkleidung!

7 x Donnerstag | 07.03.24 bis 02.05.24

16.30 - 17.30 Uhr

Konrad-Max-Kunz-Realschule, Turnhalle, Senefelderstraße

7 bis max. 10 Teilnehmende

42,- €

G4504

### Tanzmäuse

Tanja Reiher, Dipl.Soz.Päd.(FH)/Fitness-trainerin

für Kinder von 3 bis 6 Jahren  
Kinder bewegen sich instinktiv zu Musik. Wir unterstützen und fördern dies mit diesem Kindertanz. Die Kinder erleben Spaß am Bewegen und Tanzen in der Gruppe und entdecken neue Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper kreativ umzugehen. Beim Einstudieren kleiner Tanzgeschichten werden altersgerecht Körperhaltung, Koordination, Rhythmusgefühl und Kreativität trainiert. Ziel: Die Kinder verfügen über mehr Bewegungssicherheit und Selbstbewusstsein.

Eltern und Großeltern können gerne dabei bleiben und sind eingeladen, selber mitzutanzten.

Bitte Turnschlappchen und Getränk mitbringen.

10 x Mittwoch | 10.04.24 bis 03.07.24

16.45 - 17.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

6 bis max. 10 Teilnehmende

39,- €

G4505

### Meditatives Malen für Kids von 5-8 Jahren

Claudia Graßl, Achtsamkeitstrainerin, -coach, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin

Wir beginnen mit einer Kinderphantasiereise und werden danach gemeinsam mit angenehmer Meditationsmusik auf Leinwänden malen. Ihr Kind kann seine Emotionen und Gefühle auf die Leinwand bringen. Ob Wut, Freude, Angst, Traurigkeit, in diesem Kurs ist alles erwünscht, um die eigenen Gefühle auf kreative Art kennenzulernen. Jedes Kind zwischen 5-8 Jahren ist herzlich willkommen. Ihr Kind kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und Sie als Elternteil können in der Zwischenzeit Ihren Kaffee in der Stadt genießen.

tät freien Lauf lassen und Sie als Elternteil können in der Zwischenzeit Ihren Kaffee in der Stadt genießen.

Kosten für das Material (Leinwand, Pinsel, Farbe) sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 15.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

10 bis max. 16 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 20,- €

G4506

### Meditatives Malen für Kids von 5-8 Jahren

Claudia Graßl, Achtsamkeitstrainerin, -coach, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin

Wir beginnen mit einer Kinderphantasiereise und werden danach gemeinsam mit angenehmer Meditationsmusik auf Leinwänden malen. Wir basteln oder malen ein Geschenk für den Muttertag. Ihr Kind kann seine eigene Kreativität einbringen und verschiedene Materialien ausprobieren, um ein wunderschönes Geschenk für die beste Mama auf Erden zu zaubern.

Jedes Kind zwischen 5-8 Jahren ist herzlich willkommen. Ihr Kind kann seine Kreativität freien Lauf lassen und Sie als Elternteil können in der Zwischenzeit Ihren Kaffee in der Stadt genießen.

Kosten für das Material (Leinwand, Pinsel, Farbe) sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 10.05.24, 16.30 - 18.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

10 bis max. 16 Teilnehmende

25,- € | ermäßigt 20,- €



# KIDS UND TEENS

## Familien

G4507

### Chill mal: Kinderentspannung für 1./2. Klasse

*Kathrin Zeitler, Dipl.-Pädagogin (Univ.),  
Kinder- & Jugendcoach*

Bereits Kinder erfahren Stress. Streit oder schulische Anforderungen können z.B. Stressreaktionen auslösen, welche sich u.a. in Ängsten, Aggressionen oder Lethargie äußern können.

In diesem Kurs werden die Kinder über Fantasiegeschichten für ihre Körperwahrnehmung sensibilisiert. Dabei werden Aufmerksamkeit, Konzentration, Visualisierung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gesteigert, sowie die soziale Kompetenz in der Gruppe gefestigt.

Bitte Matte, Decke, Kuscheltier oder Kissen mitbringen. Bitte bequeme Kleidung tragen

4 x Mittwoch | 28.02.24 bis 20.03.24

14.30 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 8 Teilnehmende

49,- €

**Kathrin Zeitler, Dipl. Päd.**

In meiner Arbeit als Kinder- und Jugendcoach merke ich immer wieder, wie wichtig die Themen Entspannung und Stressprävention sind. Gerne begleite ich Ihre Kinder dabei und freue mich, diese kennenzulernen.



G4508

### Chill mal: Autogenes Training für 3./4.Klasse

*Kathrin Zeitler, Dipl.-Pädagogin (Univ.),  
Kinder- & Jugendcoach*

Bereits Kinder erfahren Stress. Streit oder schulische Anforderungen können z.B. Stressreaktionen auslösen, welche sich u.a. in Ängsten, Aggressionen oder Lethargie äußern können.

In diesem Kurs lernen die Kinder die Elemente des Autogenen Trainings kennen. Die Formeln des Autogenen Trainings werden altersgerecht mit den Kindern erarbeitet und in Fantasiegeschichten gebettet. Hierbei erfahren die Kinder durch gezielte Gedanken, dass sie sich selbst ins Gleichgewicht aus An- und Entspannung zurückfinden können.

Bitte Decke, Kuscheltier oder Kissen mitbringen. Bitte bequeme Kleidung tragen ;)

6 x Mittwoch | 10.04.24 bis 15.05.24

14.30 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

5 bis max. 8 Teilnehmende

61,- €

G4509

### Waldgeflüster - Hör genau hin und staune was die Natur zu bieten hat

*Carina Walz, Sozialpädagogin B.A. (FH),  
Jägerin*

Erlebniswanderung für Kinder (ab 6 Jahren) und Erwachsene (Begleitperson) rund um Schwandorf getreu dem Motto „Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum ...“.

Warum trinkt ein Reh nicht aus einem Bach? Wer kümmert sich eigentlich um Fuchs, Wildschwein, Reh und Co.? Warum sind Brennnesseln für Schmetterlinge wichtig? Welche Bäume tragen Früchte?

Pädagogin und Jägerin Carina Walz erklärt und erläutert kindgerecht viele Themen zu Flora und Fauna! Außergewöhnliche Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Im Anschluss an die Wanderungen erhalten die Familien kleine Bastelanleitungen für Ihre Naturgäste Zuhause.

Gebühr pro Erwachsener, Kind frei

Sa, 20.04.24, 09.00 - 10.30 Uhr

Treffpunkt in/um Schwandorf wird rechtzeitig bekannt gegeben

6 bis max. 10 Teilnehmende

19,- €

G4510

### Waldgeflüster - Hör genau hin und staune was die Natur zu bieten hat

*Carina Walz, Sozialpädagogin B.A. (FH),  
Jägerin*

Kursbeschreibung s. G4509

Gebühr pro Erwachsener, Kind frei

Sa, 04.05.24, 09.00 - 10.30 Uhr

Treffpunkt in/um Schwandorf wird rechtzeitig bekannt gegeben

6 bis max. 10 Teilnehmende

19,- €



G4511

### Wildnis in der Stadt

*Claudia Schmid, Dipl.-Biologin, Kräuterexpertin, Aromatologin*

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren  
Die Natur erobert sich überall ihren Raum. Wenn man also genau hinsieht, kann man auch in der Stadt „wilde“ Natur entdecken. Bei einem Spaziergang durch die Schwandorfer Innenstadt machen wir uns auf die Suche nach wilden Ecken und Lebensräumen. Diese werden wir gemeinsam erforschen und hoffentlich tolle Entdeckungen machen.

Es können gerne Lupen und Becherlupen mitgebracht werden.

Gebühr pro Erwachsener, Kind frei

Sa, 06.07.24, 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Vor der VHS, Kirchengasse 1

5 bis max. 8 Teilnehmende

19,- € | ermäßigt 14,- €

Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt - sieh sie dir an.

Kurt Tucholsky

G2002

### Prüfungsvorbereitung Mathematik für den Mittelschulabschluss

*Alexander Friedl*

Für Schüler\*innen der Mittelschule

Der Kurs bietet eine gezielte und intensive Vorbereitung auf die Mathematikprüfung für den Mittelschulabschluss. Die genauen Themengebiete werden nach Bedarf der Teilnehmenden festgelegt. Individuelle Fragen und Probleme werden durch die Kursleitung beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Block, Taschenrechner.

5 x Mittwoch | 17.04.24 bis 12.06.24 (Kein Kurs am 01.05.24 und in den Pfingstferien)

15.00 - 16.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

7 bis max. 15 Teilnehmende

47,- €

### Angst vor freiem Sprechen?

Zur Vorbereitung auf Referate und Prüfungen können Schüler\*innen auch den Kurs „G2016: Rhetorik – frei und sicher reden“ besuchen.

G3001

### Prüfungsvorbereitung Englisch für den Realschulabschluss oder Übergang zur FOS

*Judith Siebenhörl*

Für Schüler\*innen der Realschule

Gezielte und intensive Vorbereitung auf den Realschulabschluss oder den Übergang

zur FOS in Englisch in einer kleinen Gruppe. Die Übungen sind prüfungsorientiert und werden gemeinsam mit ausführlichen, schülergerechten Lösungen präsentiert. Der Erfolg des Kurses setzt allerdings Anwesenheit und engagierte Mitarbeit (d.h. aktives Lernen) der Teilnehmenden voraus.  
Buch: „Training Abschlussprüfung Realschule Bayern Englisch“, Stark-Verlag (ISBN 978-3-8490-5529-5) (muss selbst besorgt werden).

8 x Montag | 11.03.24 bis 13.05.24

17.00 - 18.30 Uhr

vhs, Seminarraum 108

6 bis max. 10 Teilnehmende

58,- €

G2502

### Lego Mindstorms

*BayernLab Nabburg*

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 - 14 Jahren

Wir steigen in die Welt der Robotik mit Lego Mindstorm-Roboter ein. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, um den ersten Roboter zu bauen und zu programmieren. Nach der Bauphase gibt es eine kurze Einführung in das Programm. Durch Anwendung von Sensoren, die auf Berührung, auf Distanzen oder auf Helligkeitsunterschiede reagieren, kann der Roboter dann über eigene Programme gesteuert werden und einen Parcours fahren.

**Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Nabburg**

Mi, 29.05.24, 09.30 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 205

3 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

# KIDS UND TEENS

## Kinder und Jugendliche

G5503

### Kindermalschule

*Roswitha Braun-Sauerstein*

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 - 12 Jahren

Selbstvertrauen, Kreativität und Spaß stehen im Mittelpunkt der Kindermalschule. Auf großem Malgrund wird unter Anleitung der Dozentin ein einfaches Landschaftsbild (à la Karl Schmidt-Rottluff) gemalt. Dabei erlernen die Teilnehmenden das Erstellen von Vorzeichnungen, den Umgang mit Acrylfarben und erfahren mehr zu verschiedenen Mischtechniken und die Wahl der richtigen Papierstärke. Auf diese Weise können die Kinder ihre Fantasie frei ausleben, künstlerisches Potential entdecken und ausbauen.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Bitte mitbringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf (Acrylfarben lassen sich schwer auswaschen!), Plastikdecke als Tischschutz, Brotzeit.

Do, 04.04.24, 10.00 - 13.45 Uhr

Fr, 05.04.24, 10.00 - 13.45 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 8 Teilnehmende

51,- €

G5504

### Malen mit Pflanzenfarben

*Claudia Schmid, Dipl.-Biologin, Kräuterpertin, Aromatologin*

Für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs werden wir aus Blüten, Beeren und Blättern selbst Farben herstellen und daraus tolle Kunstwerke gestalten.

Während wir warten bis diese getrocknet sind, stärken wir uns mit Kräuterlimo und Broten mit selbstgemachter Kräuterbutter.

Bitte mitbringen: bunte Blüten oder Beeren (z. B. aus dem Garten, falls vorhanden), Mörser (falls vorhanden), Trinkbecher, kleiner Teller.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 8,- €)

Di, 30.07.24, 10.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

6 bis max. 10 Teilnehmende

16,- €

G5505

### Grundlagen des Comic-Zeichnens

*Marcus Trepesch*

Für Kinder im Alter von 7 - 10 Jahren

Ein Comic besteht aus mehreren Bildern, der durch passende farbliche Untermalungen und kurze Textpassagen zu einem Bildwerk wird. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen dieser Zeichenart. Dazu zählen die Entwicklung von Comic-Figuren, die Darstellung von Bewegung und Bildaufbau sowie der konkrete Aufbau einer ersten kleinen Geschichte.

Bitte mitbringen: Filzstifte und Bleistifte.

### Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwandorf

Anmeldung bei der Stadtbibliothek unter 09431/71540

Mi, 27.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Stadtbibliothek

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G5506

### Grundlagen des Comic-Zeichnens

*Marcus Trepesch*

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 - 14 Jahren

Kursbeschreibung siehe G5505  
Bitte mitbringen: Filzstifte und Bleistifte.

### Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwandorf

Anmeldung bei der Stadtbibliothek unter 09431/71540

Mi, 03.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Stadtbibliothek

5 bis max. 10 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G5507

### Experimentelles Drucken

*Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung*

Für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren

In diesem Workshop lernen die Kinder, wie man mit unterschiedlichsten Materialien drucken kann. Mit Hilfe von ungewöhnlichen Materialien wie Alltagsgegenständen (z.B. Orangennetze) und Naturmaterialien (z.B. Blätter, Gräser) entstehen tolle Montypien und Druckstöcke. Die Dozentin zeigt, wie man Schablonen zum Drucken einsetzen kann und welche Styroporverpackungen perfekt geeignet sind, um schöne Kunstwerke entstehen zu lassen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Viele der Techniken können später auch zu Hause ohne großen Aufwand und vor allem ohne Druckpresse wiederholt werden.



Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (4,- €)

Sa, 22.06.24, 10.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 8 Teilnehmende

18,- €

G5508

### T-Shirts/Turnbeutel mit Textilfarbe gestalten

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Kinder ab 8 Jahren

Im Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre eigenen künstlerischen Ideen auf einem T-Shirt oder einem Turnbeutel zum Leben zu erwecken. Im Verlauf des Kurses lernen die Kinder die Verwendung von Textilfarben sowie Malwerkzeugen kennen und erfahren, wie man kreative Techniken wie Schablonen, Freihandmalerei oder verschiedene Muster anwendet. Auch gedruckte Elemente (sog. „Plott“) in verschiedenen Farben und Formen können angebracht werden. Auf diese Weise gestalten die Kinder ihr eigenes einzigartiges T-Shirt bzw. einen Turnbeutel.

Bitte mitbringen: weißes T-Shirt. Alternativ kann ein T-Shirt von der Kursleiterin erworben werden. Hierzu bitte bei der Anmeldung die gewünschte Größe angeben.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein T-Shirt oder Turnbeutel gestaltet werden will.

Kursgebühr ggf. zzgl. Kosten für Material (7,- € pro T-Shirt / Beutel)

Di, 21.05.24, 10.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 4 Teilnehmende

26,- €

G5509

### Nähen für Anfänger\*innen

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder können erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine sammeln. Kindgerecht wird erklärt, wie man einfädelt, die wichtigsten Stiche einstellt und verwendet, Stoffe zuschneidet und vieles mehr. Anschließend entsteht unter Anleitung ein Kissen im Patchworkstil. Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Di, 26.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 4 Teilnehmende

46,- €

G5510A

### Muttertagsgeschenke nähen

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Kinder ab 8 Jahren ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Im Kurs fertigen die Teilnehmenden ein handgemachtes und individuelles Kissen als Muttertagsgeschenk an. Dabei lernen sie nicht nur Nähtechniken für dekorative Kissen kennen, sondern können das Kissen mit Applikationen und einem Druck (sog.

„Plott“) zusätzlich personalisieren. Darüber freut sich bestimmt jede Mama.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Sa, 27.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 4 Teilnehmende

48,- €

G5510

### Täschchen in Eistütenform nähen

*Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM*

Für Kinder ab 8 Jahren mit Grundkenntnissen im Nähen

Der Kurs bietet Kindern die Gelegenheit, ihre Kreativität zu entfalten und ein entzückendes Täschchen in Form einer Eistüte für Kleingeld oder kleine Schätze zu nähen. Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Kindern grundlegende Arbeitsschritte und Nähtechniken spielerisch näherzubringen. Hierzu gehören die Grundlagen des Zuschnitts und die Vorbereitung von Stoffen für das Täschchen sowie einfache Nähtechniken wie das Nähen von geraden Linien und Kurven. Am Ende des Kurses hat jedes Kind sein eigenes Täschchen in Form einer Eistüte mit Verschluss und Dekorationen gestaltet.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Do, 23.05.24, 10.00 - 12.30 Uhr

vhs, Seminarraum 107

3 bis max. 4 Teilnehmende

41,- €



# KIDS UND TEENS

## Kinder und Jugendliche

G5511

### Osterhasenwerkstatt

Marlene Unger

Für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren

Kurz vor Ostern wollen wir zusammen einen schönen Osterhasenvormittag erleben. Mit verschiedenen Basteleien, Spielen, Geschichten und Mitmachaktionen wollen wir einen kurzweiligen Vormittag verbringen. Der Osterhase wird für die Kinder ein kleines Geschenk mitbringen.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk sowie einen kleinen Karton zum Transportieren der gebastelten Sachen.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Do, 28.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

5 bis max. 18 Teilnehmende

23,- €

G5512

### Einfach Tierisch - Keramikworkshop

Isabell Stein, M.A., *Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung*

Für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren

Im Kurs dreht sich alles rund um das Thema Tierdarstellungen mit Ton. Ob Lieblingstier oder Phantasiewesen, das ist dabei ganz den Teilnehmenden überlassen. Das Modellieren mit Ton macht sehr viel Spaß, fördert die Feinmotorik und ganz nebenbei lernt man verschiedene Aufbau- und Verbindungstechniken mit Ton kennen. Was muss man beachten, wenn das Tierchen in den

Brennofen kommen soll? Wie dick müssen die Beine modelliert werden, damit mein Tier stabil steht? All diese Fragen und noch viel mehr beantwortet die erfahrene Kunstdozentin. Um die Haltbarkeit der Tierchen zu erhöhen, besteht die Möglichkeit die entstanden Kunstwerke zu brennen. Gegen eine geringe Brenngebühr bekommen die Werke einen Schrühbrand und können nach Absprache an der vhs abgeholt werden. Natürlich dürfen die Tiere aber auch ungebrannt noch am selben Tag mitgenommen werden. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (4,- €, bei Bedarf zzgl. 4,- € Brenngebühr)

Sa, 06.04.24, 14.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 8 Teilnehmende

18,- €

G5513

### Ein Tag für die Umwelt

Marlene Unger

Für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren

An diesem Vormittag wollen wir uns mit der Umwelt beschäftigen. Wir werden verschiedene Sachen aus nachhaltigen Materialien basteln und gestalten. Mit verschiedenen Bilderbüchern und Geschichten wollen wir uns die Wichtigkeiten unserer Umwelt anschauen. Spielerisch kommen wir dem Umweltschutz auf die Spur.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk sowie einen kleinen Karton zum Transportieren der gebastelten Sachen.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mo, 27.05.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

5 bis max. 18 Teilnehmende

23,- €

G5514

### Indianertag

Marlene Unger

Für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren

An diesem Vormittag sind in Schwandorf die Indianer los. Wir werden mit verschiedenen Spielen und Aktionen in die Welt der Indianer eintauchen. Außerdem werden wir einen Traumfänger basteln.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk sowie einen kleinen Karton zum Transportieren der gebastelten Sachen.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Do, 01.08.24, 10.00 - 13.00 Uhr

vhs, Seminarraum 108

5 bis max. 18 Teilnehmende

23,- €

G5515

### Gips ja gar nicht - Gipsworkshop

Isabell Stein, M.A., *Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung*

Für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder verschiedene bildhauerische Techniken mit dem Werkstoff Gips kennen und probieren diese selbst aus. Da Gips sehr schnell trocknet und unter anderem auch Techniken mit be-

# KIDS UND TEENS

## Kinder und Jugendliche



reits getrockneten Gipsblöcken ausgeführt werden, können die Kunstwerke noch am selben Tag mit nach Hause genommen werden.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (5,- €)

Sa, 03.08.24, 10.00 - 12.00 Uhr

vhs, Seminarraum 204

5 bis max. 8 Teilnehmende

18,- €

G5516

### Sag es mit Theater!

*Kurt Raster, Theaterpädagoge, Autor und Regisseur*

Für Kinder im Alter von 6 - 13 Jahren

Theater ist eine wunderbare Kunstform, bei der alle ihren Interessen entsprechend mitwirken können. Der Kurs beruht auf dem Konzept des Forumtheaters, das eine besondere Form des Mitmachtheaters ist. In kurzer Zeit kann damit ein kleines Theaterstück auf die Bühne gebracht werden. Inhalt des Theaterstücks sind die eigenen Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden. Gemeinsam werden die Spielszenen entwickelt und geprobt.

Um 15.30 Uhr findet eine kleine Aufführung statt, zu der die Eltern herzlich eingeladen sind.

Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit.

Mi, 22.05.24, 10.00 - 16.00 Uhr

vhs, Seminarraum 202

10 bis max. 20 Teilnehmende

27,- €

### Workshop-Angebote des Marionettentheaters

Das Marionettentheater Schwandorf bietet folgende Workshops an, die von Gruppen gebucht werden können:

- Von Ninas bis Feen - Bau einer Tuchmarionette
- Bighead puppet Workshop
- Zieh doch mal am Faden - Einführung in das Marionettenspiel
- Puppet up - Upcycling Workshop - Bau einer Stabpuppe
- Hey du coole Socke - Bau einer Sockenpuppe

Kosten: 10,- € pro Person inkl. Material  
Für Informationen und Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte direkt per Mail an das Marionettentheater Schwandorf ([office@marionettentheater-schwandorf.de](mailto:office@marionettentheater-schwandorf.de)).

G5517

### Rhythmusworkshop mit Congas

*Tina Eff*

Für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Congas sind große Fasstrommeln aus Holz, die mit den Händen gespielt werden. Die aus Kuba stammende Trommel kommt mittlerweile in den unterschiedlichsten Musikstilen zum Einsatz. In diesem Workshop lernt ihr die wichtigsten Schlagtechniken und verschiedene rhythmische Grundbegriffe kennen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass sowohl absolute Rhythmus-Neulinge als auch Kinder mit Vorerfahrungen auf ihre Kosten kommen. Mit der Drum-Circle-Methode ist bereits nach kurzer Zeit ein Zusammenspiel möglich. Wir probieren vieles aus: verschiedene Klänge, einfache Rhythmen, unterschiedliche Takte und Betonungen. Außerdem bekommen die Teilnehmenden Tipps, wie man einen anderen Musiker begleitet oder zum Lieblingssong trommelt. Am Ende des Workshops steht ein mehrstimmiger Rhythmus oder ein kleines Percussionstück.

Um ca. 14.00 Uhr sind die Eltern herzlich zu einer kleinen Vorführung eingeladen.  
Bitte mitbringen: Getränke und Brotzeit.

Di, 02.04.24, 09.00 - 14.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

8 bis max. 12 Teilnehmende

39,- €

G5518

### Let's stomp - Rhythmus und Bewegung mit Alltagsgegenständen

*Tina Eff*

Für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Wer Lust auf eine Rhythmuscombo hat, bei der keine teuren Percussioninstrumente angeschafft werden müssen, oder einfach mal etwas Neues, Ausgefallenes und Witziges ausprobieren will, ist in diesem Kurs genau richtig. In Alltagsgegenständen stecken oft ungeahnte Soundmöglichkeiten. In dem Workshop lernen die Teilnehmenden verschiedene Gegenstände und Materialien kennen, die sich besonders für den perkussiven Einsatz eignen: Stöcke und Kunststoffrohre, Besen und Eimer, Plastikflaschen und Mülltonnen. Wir experimentieren mit den Dingen, erarbeiten einzelne Rhythmen und kreieren so kleine Stücke, die mit einfachen Choreografien versehen oder in eine lustige Rahmenhandlung verpackt werden können. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

Um ca. 14.00 Uhr sind die Eltern herzlich zu einer kleinen Vorführung eingeladen.  
Bitte mitbringen: Getränke und Brotzeit.

Di, 28.05.24, 09.00 - 14.30 Uhr

vhs, Seminarraum 202

8 bis max. 12 Teilnehmende

39,- €

# KIDS UND TEENS

## Kinder und Jugendliche

G5519

### Frühlingshafte Cupcakes

Maria Merkle

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 9-13 Jahren

In diesem Kurs bereiten die Kinder leckere Cupcakes inklusive eines fruchtigen Kerns und einer köstlichen Creme zu. Natürlich werden die Cupcakes passend zum Frühling von jedem/jeder Teilnehmenden individuell dekoriert. Die selbst hergestellten Cupcakes dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. Jede\*r Teilnehmende erhält zusätzlich zu seinen 6 Cupcakes ein Cupcake- sowie ein Creme-Rezept, um auch zu Hause die schmackhaften Leckereien backen zu können. Im Kurs werden auch kleine Dekoelemente aus Fondant hergestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Haargummi bei langen Haaren, einen Tortencontainer bzw. einen hohen Behälter für den Transport der 6 Cupcakes.

Kursgebühr inklusive Kosten für Lebensmittel, Getränke und gesunde Snacks.

Do, 21.03.24, 16.00 - 19.30 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

6 bis max. 8 Teilnehmende

23,- €

G5520

### Do-it-yourself-Pasta

Maria Merkle

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 11-15 Jahren

In diesem Kurs bereiten die Teilnehmenden gemeinsam einen leckeren Pastateig zu. Da zu Nudeln natürlich eine Soße gehört, wird diese ebenfalls in Form einer gesunden Gemüse-Sahne-Soße gekocht, dazu darf der Salat nicht fehlen, der ebenfalls gemeinsam zubereitet wird. Das zusammen hergestellte Menü wird am Ende in gemütlicher Runde verspeist. Die Soße wird vegetarisch sowie laktosefrei sein.

Bitte mitbringen: Schürze, Haargummi bei langen Haaren, kleine Box für eventuelle Reste.

Kursgebühr inklusive Kosten für Lebensmittel und Getränke

Mi, 08.05.24, 16.00 - 19.30 Uhr

Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133

6 bis max. 10 Teilnehmende

25,- €

G4512

### Linedance für Kids und Teens

Katrin Eichinger, (mehrfacher Deutscher Meister im Team)

Einsteigerkurs für Kids und Teens ab 9 Jahren

Die Kinder und Jugendlichen lernen in spielerischer Form die Grundschriffe und Grundbegriffe des Linedance, haben Spaß am Tanzen, werden ganzheitlich gefördert und sind mit Gleichgesinnten in Kontakt. Getanzt wird überwiegend zu aktuellen Titeln der Charts.

Durch kontinuierliche Jugendförderung haben die Jugendlichen der Luckyliners bereits mehrere Bayerische und Deutsche Meister-Titel im Einzel und Team errungen.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Luckyliners e.V. Wackersdorf**

4 x Mittwoch | 21.02.24 bis 13.03.24

18.00 - 19.00 Uhr

Schwimmbadcafé Wackersdorf

10 bis max. 25 Teilnehmende

25,- €

G4520

### Schwimmkurs Anfänger I (4-5 Jahre)

Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche

Für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Die Freude an der Bewegung im Wasser bildet die Grundlage des Kurses. In einer kleinen Gruppe werden die Kinder durch altersgerechte Lernmethoden individuell gefördert und gefordert. Die Schwimm Ausbildung beginnt mit einer umfangreichen Phase der Wassergewöhnung. Die dabei erworbenen Fähigkeiten bilden die Basis für die späteren Schwimmtechniken. Ziel am Ende des Kurses ist es, dass die Kinder mit dem Element Wasser vertraut sind und sich mit Grundzügen der Brustschwimmtechnik und ohne Hilfsmittel über Wasser halten können.

31° C temperiertes Lehrschwimmbecken

Bitte mitbringen: Badesachen, 2 große Handtücher, evtl. Badeschuhe

Bitte beachten Sie vor der Anmeldung zum Kurs, ob Ihr Kind dem Element Wasser grundsätzlich positiv gegenübersteht, oder ob evtl. ein Kursbesuch 6 oder 12 Monate später sinnvoller sein könnte. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass es auch bei einem - im Vergleich zu ansonsten angebotenen Schwimmkursen - optimalen Betreuungsschlüssel von max. 1:5 nicht möglich ist, sich speziell um ein (besonders) ängstli-



ches Kind zu kümmern. Wir bitten Sie auch zu beachten, dass die Eltern aus pädagogischen Gründen nicht im Kurs anwesend sein können.

10 x Montag / Dienstag 19.02.24,

13.30 - 14.30 Uhr

Kreuzbergsschule Bad, Eingang  
Brennesstraße

4 bis max. 5 Teilnehmende

85,- €

**G4521**

### Schwimmkurs Anfänger II (5-10 Jahre)

*Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche*

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren, die bereits an einem Kurs Anfänger I teilgenommen haben.

Techniken wie Arm- und Beinbewegung, Tauchen, Gleiten, usw. werden vertieft. Die Technik des Brustschwimmens wird - zunächst im flachen Wasser (Tiefe 105 cm) - mit Hilfsmitteln wie z.B. Schwimmbrettern, Nudeln, Tauchringen usw. intensiv geübt, mit dem Ziel, die Grundkenntnisse zu erweitern und eine bestimmte Strecke durchzuschwimmen, die von Kind zu Kind unterschiedlich lang sein wird. Durch die kleine Gruppengröße wird Ihr Kind individuell gefördert und gefordert.

31° C temperiertes Lehrschwimmbekken,  
Wassertiefe: 105 cm

Schwimmabzeichen können erworben werden (3,- € direkt an Dozenten zu zahlen!). Bitte mitbringen: Badesachen, 2 große Handtücher, evtl. Badeschuhe

10 x Montag / Dienstag | 19.02.24 bis  
19.03.24

14.30 - 15.30 Uhr

Kreuzbergsschule Bad, Eingang  
Brennesstraße

4 bis max. 5 Teilnehmende

85,- €

**G4522**

### Schwimmkurs Anfänger II (5-10 Jahre)

*Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche*

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren, die bereits an einem Kurs Anfänger I teilgenommen haben.

#### Kursbeschreibung S. G4521

10 x Montag / Dienstag | 08.04.24 bis  
07.05.24

13.30 - 14.30 Uhr

Kreuzbergsschule Bad, Eingang  
Brennesstraße

4 bis max. 5 Teilnehmende

85,- €

G 4026/G4027: Mama - Chill mal!  
Der Anti-Stress-Workshop für Mamas  
zum Runterkommen. Ideal auch als  
Gutschein!

**G4523**

### Schwimmkurs Anfänger I (4-5 Jahre)

*Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche*

Für Kinder von 4 bis 5 Jahren

#### Kursbeschreibung s. G4520

10 x Montag / Dienstag | 08.04.24 bis  
07.05.24

14.30 - 15.30 Uhr

Kreuzbergsschule Bad, Eingang  
Brennesstraße

4 bis max. 5 Teilnehmende

85,- €

Das Leben ist  
bezaubernd, man  
muss es nur durch  
die richtige Brille  
sehen.

Alexandre Dumas



# KIDS UND TEENS

## Kinder und Jugendliche

G4524

### Young Tigers - Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kinder

Markus Reichel

Kampfsport, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder im Grundschulalter. Ein Kind, das sich seiner selbst, seiner Fähigkeiten und Grenzen bewusst ist, ist in der Lage, Konflikte selbstsicher zu lösen und sich wirksam zu wehren, bzw. als "junger Tiger" und nicht als Opfer wahrgenommen zu werden. "Young-Tigers" führt altersgerecht in die Bewegungsvielfalt verschiedener Kampfsportarten ein. Gepaart mit dem Eintrainieren von Selbstbehauptungs- und einfachen Selbstverteidigungstechniken führt dies zur Steigerung der Wehrhaftigkeit und folglich des Selbstbewusstseins des Kindes, um schließlich Alltags- und Notsituationen besser zu meistern. Abgerundet wird der Kurs durch Sportspiele und Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Koordination und Kondition.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Brotzeit und etwas zu trinken!

Do, 04.04.24, 14.00 - 17.00 Uhr

Fr, 05.04.24, 14.00 - 17.00 Uhr

Gerhardingerschule Turnhalle

8 bis max. 12 Teilnehmende

35,- €

G4525

### Little Tigers

Markus Reichel

Kampfsport-Kurs für Kinder von 4 - 6 Jahren, für Neueinsteiger aber auch für Kinder, die schon einmal einen "Little Tigers"-Kurs besucht haben.  
"Little Tigers" ist ein Frühförderprogramm, das auf spielerische Weise die Koordination, die Kondition, das Selbstbewusstsein und die Wehrhaftigkeit von Kindern verbessert. Im Bereich Selbstbehauptung werden Sprech- und Verhaltensformeln und beim Selbstverteidigungstraining altersgerechte Verhaltensweisen eingeübt, um so eine Steigerung der Wehrhaftigkeit und des Selbstbewusstseins des Kindes erreichen, damit es schließlich Alltags- und Notsituationen besser meistern kann.  
Neben allgemeinen Sportbewegungen und -spielen beinhaltet der Kurs Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten. Bewegungen werden stets beidseitig ausgeführt, zugleich werden Konzentration und Aufmerksamkeit geschult, werden Disziplin, Kontrolle, Mut und gegenseitiger Respekt großgeschrieben. "Little Tigers" führt ein in das strukturierte und regelmäßige Training, bereitet optimal auf den Schuleinstieg vor und macht auch noch riesig Spaß.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Brotzeit und etwas zu trinken!

Montag bis Freitag | 29.07.24 bis 02.08.24

Jeweils 10.00 - 11.00 Uhr

Sepp-Simon-Stadion, Schwimmbadstr. 4, Schwandorf

7 bis max. 12 Teilnehmende

33,- €

G4526

### Young Tigers - Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kinder

Markus Reichel

Kursbeschreibung s. G4524

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Brotzeit und etwas zu trinken!

Mo, 05.08.24, 09.00 - 12.00 Uhr

Di, 06.08.24, 09.00 - 12.00 Uhr

Sepp-Simon-Stadion, Schwimmbadstr. 4, Schwandorf

8 bis max. 12 Teilnehmende

35,- €

Wie die Welt von morgen aussehen wird, hängt in großem Maß von der Einbildungskraft jener ab, die gerade jetzt lesen lernen.

Astrid Lindgren



# AUSSENSTELLE WACKERSDORF



G1503

## Hilfe, mein Kind hat Lernschwierigkeiten!

*Lisa Viehauser, M. A. (Soziale Arbeit), Dyslexie- und Dyskalkulie-therapeutin (BVL®), Carmen Schöckle, B.A. (Pädagogik/Soziologie), Dyslexie- und Dyskalkulie-therapeutin*

Di, 20.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

8 bis max. 40 Teilnehmende

G4501

## Turnen Mütter/Väter mit ihren Kindern

*Stefanie Obendorfer, Übungsleiterin*

5 x Mittwoch | 21.02.24 bis 20.03.24

10.00 - 10.45 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

14 bis max. 18 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

G4067

## Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit: Sanft & effektiv

*Ingrid Fischer, DOSB Übungsleiterin B, Prävention-/Gesundheitstrainerin, Drums Alive Instructor*

10 x Mittwoch | 21.02.24 bis 08.05.24

17.00 - 18.15 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

6 bis max. 12 Teilnehmende

79,- € | ermäßigt 55,- €

G2069

## Digitale Sprechstunde: Jung hilft Alt!

*Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin*

Do, 07.03. | 18.04. | 02.05. | 16.05. | 13.06. | 27.06. | 11.07.24

16.00 - 17.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

Ohne Gebühr

G3004

## Englisch lernen mit Rock- & Pop-Songs

*Gerd Sichler*

6 x Donnerstag | 07.03.24 bis 25.04.24

19.00 - 20.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

8 bis max. 14 Teilnehmende

38,- € | ermäßigt 27,- €

G2501

## Individuelle Lese- und Rechtschreibförderung - Anleitung und Fundgrube

*Siebert Rudolph*

Do, 21.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

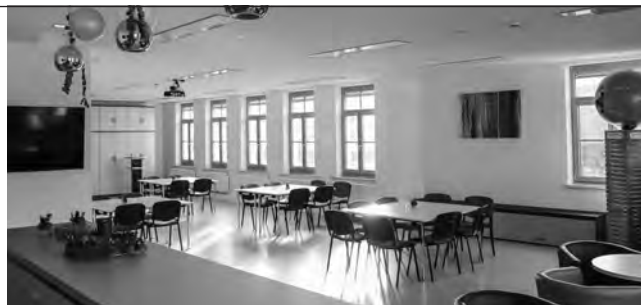
15 bis max. 50 Teilnehmende

5,- € | ermäßigt 4,- €



# AUSSENSTELLE WACKERSDORF

Das Mehrgenerationenhaus Wackersdorf befindet sich in der ehemaligen Grundschule und wurde 2017 eröffnet. Selbstverständlich sind in diesem neuen offenen Haus auch Nicht-Wackersdorfer\*innen bei den vhs-Veranstaltungen willkommen!



G5034

## Einführung Linolschnitt

*Roswitha Braun-Sauerstein*

Fr, 22.03.24, 18.00 - 20.45 Uhr

Sa, 23.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

48,- €

G5053

## Drechseln für Anfänger\*innen

*Karl Zeh, Schreinermeister*

So, 07.04.24, 10.00 - 15.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 6 Teilnehmende

85,- €

G5058

## Glaskunst nach Tiffanyart

*Gabriele Federl, Glaskünstlerin*

Sa, 01.06.24, 13.00 - 17.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

26,- € | ermäßigt 19,- €

G5057

## Geschmolzene Glaskunst - Glasfusing Kurs

*Gabriele Federl, Glaskünstlerin*

Fr, 05.04.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 10 Teilnehmende

21,- € | ermäßigt 15,- €

G4502

## Turnen Mütter/Väter mit ihren Kindern

*Stefanie Obendorfer, Übungsleiterin*

5 x Mittwoch | 10.04.24 bis 15.05.24

10.00 - 10.45 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

14 bis max. 18 Teilnehmende

24,- € | ermäßigt 17,- €

G5056

## Silberringe de Luxe

*Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin*

Di, 04.06.24, 17.30 - 21.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 7 Teilnehmende

32,- € | ermäßigt 23,- €

G5052

## Drechseln für Anfänger\*innen

*Karl Zeh, Schreinermeister*

Sa, 06.04.24, 10.00 - 15.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 6 Teilnehmende

85,- €

G5031

## Acrylmalerei - Stillleben

*Roswitha Braun-Sauerstein*

Sa, 20.04.24, 10.00 - 15.00 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus

5 bis max. 8 Teilnehmende

59,- €

G5100

## Kompostieren nach Johnson-Su

*Matthias Hautmann, Permakultur-Designer*

Sa, 15.06.24, 10.00 - 16.30 Uhr

Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus/  
HuLaWi, Garten, Waldheimer Str. 1,  
92449 Steinberg am See

6 bis max. 15 Teilnehmende

93,- €



KULTUR

# SPEZIAL



158 Programm „50 aufwärts“

160 ZPP-zertifizierte Kurse

161 Verbraucherbildung

## SPEZIAL

### „50 aufwärts“

G4070

#### Seniorengymnastik

13 x Dienstag | 30.01.24 bis 16.07.24, S. 84

G4014

#### Gesunde Ernährung im Alter

Mo, 05.02.24, 19.00 - 21.00 Uhr, S. 69

G4066

#### Alltagstrainingsprogramm: Gesund älter werden 60 plus

12 x Montag | 19.02.24 bis 13.05.24, S. 83

G4071

#### Mobil im Alter - Sturzprävention

8 x Donnerstag | 22.02.24 bis 16.05.24, S. 85

G1014

#### Testament, Erbrecht und Schenkungen

Do, 22.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr, S. 10

G4004

#### Malteser Hausnotrufsystem

Mo, 04.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr, S. 67

G2067

#### Smart unterwegs - Grundlagenkurs zur Smartphone-Nutzung

Mi, 06.03.24, 09.30 - 11.30 Uhr, S. 46

G2069

#### Digitale Sprechstunde: Jung hilft Alt!

7x Donnerstag | 07.03.24 bis 01.07.24, S. 46



G4018

### Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmittel

Di, 12.03.24, 15.30 – 17.00 Uhr, S. 70

G1015

### Früher in Rente? Tipps und Hinweise

Mi, 13.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr, S. 10

G5069

### Singkreis für Senioren

5 x Dienstag | 19.03.24 bis 16.07.24, S. 120

G4019

### Herzgesund leben, bewusst genießen

Dienstag, 19.03.24, 15.30 – 17.00 Uhr, S. 71

G1016

### „Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“ – Betrugsmaschen am Telefon und im Internet

Mo, 08.04.24, 14.30 – 15.30 Uhr, S. 11

G4020

### Knochenstark essen – mitten im Leben!

Dienstag, 09.04.24, 15.30 – 17.00 Uhr, S. 71

G4069

### Ganzkörperprogramm „Fitball Trommeln“

5 x Dienstag | 09.04.24 bis 07.05.24, S. 84

G4068A

### Drums Alive: Trommle dich fit!

5 x Dienstag | 09.04.24 bis 07.05.24, S. 84

G2068

### Alles rund um WhatsApp

Mi, 10.04.24, 09.30 – 11.00 Uhr, S. 46

G4068

### Fit 60 aufwärts

5 x Donnerstag | 11.04.24 bis 16.05.24, S. 83

G4053

### Tanz Dich fit!

8 x Montag | 15.04.24 bis 17.06.24, S. 79

G4021

### Richtig trinken – damit alles im Fluss bleibt

Di, 16.04.24, 15.30 – 17.00 Uhr, S. 71

G2060

### Smart Surfer – Basiswissen Internet

Do, 18.04.24, 13.00 – 16.00 Uhr, S. 44

G2049

### Von Frau zu Frau: Praktischer Einstieg in die PC-Welt

4 x Dienstag | 23.04.24 bis 14.05.24, S. 41

G2061

### Smart Surfer – Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet und Vermeidung von Risiken

Do, 02.05.24, 13.00 – 16.00 Uhr, S. 44

G2062

### Smart Surfer – Mobiles Internet und Datenschutz im Internet

Do, 16.05.24, 13.00 – 16.00 Uhr, S. 45

G4069A

### Rollator-Führerschein

4 x Montag | 03.06.24 bis 24.06.24, S. 84

G2063

### Smart Surfer – Kommunikation und Soziale Medien

Do, 13.06.24, 13.00 – 16.00 Uhr, S. 45

G2070

### iPad für Anfänger\*innen

Mi, 19.06.24, 16.00 – 18.00 Uhr

Do, 20.06.24, 16.00 – 18.00 Uhr, S. 47

G4054

### Tanz Dich fit!

5 x Montag | 24.06.24 bis 22.07.24, S. 79

G2064

### Smart Surfer – Zukunft des Internets und vhs.cloud

Do, 27.06.24, 13.00 – 16.00 Uhr, S. 45

G4007

### Pflegefall – was nun?

Mo, 01.07.24, 19.00 – 21.00 Uhr, S. 67

G4003

### Herzensretter

Mo, 02.09.24, 19.00 – 21.00 Uhr, S. 67



---

## SPEZIAL

### ZPP-zertifizierte Kurse

---

G4011

#### Raus aus der negativen Schlafspirale - Onlinekurs

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich; S. 68

G4079

#### RückenFIT - Rückenkräftigung

10 x Donnerstag | 01.02.24 bis 25.04.24,  
S. 88

G4033

#### Qi Gong

10 x Montag | 19.02.24 bis 13.05.24, S. 75

G4034

#### Qi Gong

10 x Montag | 19.02.24 bis 13.05.24, S. 75

G4035

#### Qi Gong

10 x Dienstag | 20.02.24 bis 14.05.24, S. 75

G4036

#### Qi Gong

10 x Dienstag | 20.02.24 bis 14.05.24, S. 75

G4017

#### Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen

8 x Dienstag | 27.02.24 bis 30.04.24, S. 70

G4080

#### RückenFIT - Rückenkräftigung

10 x Donnerstag | 02.05.24 bis 25.07.24,  
S. 89

G4039

#### Qi Gong

10 x Montag | 03.06.24 bis 05.08.24, S. 76

G4037

#### Qi Gong

10 x Dienstag | 04.06.24 bis 06.08.24, S. 75

G4038

#### Qi Gong

10 x Dienstag | 04.06.24 bis 06.08.24, S. 76





G1005

**Online: Den passenden Finanzanbieter finden**

Mi, 06.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr, S. 8

G1006

**Online: Krankenzusatzversicherungen**

Di, 19.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, S. 8

G2060

**Smart Surfer - Basiswissen Internet**

Do, 18.04.24, 13.00 - 16.00 Uhr, S. 44

G1007

**Anlage in Rohstoffen: Chancen und Risiken**

Do, 18.04.24, 18.00 - 20.30 Uhr, S. 8

G1008

**Überblick über die Förderlandschaft - Bauen, Renovieren, Sanieren**

Di, 25.04.23, 18.00 - 20.00 Uhr, S. 8

G2061

**Smart Surfer - Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet und Vermeidung von Risiken**

Do, 02.05.24, 13.00 - 16.00 Uhr, S. 44

G1009

**Investitionen in Zukunftstrends: Gutes Geld verdienen mit dem Klima?**

Mo, 13.05.24, 18.00 - 20.30 Uhr, S. 9

G2062

**Smart Surfer - Mobiles Internet und Datenschutz im Internet**

Do, 16.05.24, 13.00 - 16.00 Uhr, S. 45

G1010

**Online: Börse - Ein Thema für Frauen**

Mi, 12.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr, S. 9

G2063

**Smart Surfer - Kommunikation und Soziale Medien**

Do, 13.06.24, 13.00 - 16.00 Uhr, S. 45

G1011

**Online: Einführung in ETFs - ETFs auswählen mit System**

2 x Mittwoch | 19.06.24 bis 26.06.24, S. 9

G1012

**Online: Vorsorge und Absicherung für Frauen**

Do, 20.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr, S. 9

G2064

**Smart Surfer - Zukunft des Internets und vhs.cloud**

Do, 27.06.24, 13.00 - 16.00 Uhr, S. 45

G1013

**Online: Einführung in Anleihen**

Mi, 03.07.24, 19.00 - 21.00 Uhr, S. 10







Große Kreisstadt  
Schwandorf

**Amt für Kultur und Tourismus**  
Marktplatz 4  
Tel.: 09431 45-170  
Fax: 09431 45-400  
E-Mail: kultur@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo-Do: 08.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr  
Fr: 08.00 – 12.00 Uhr



Stadtbibliothek  
Schwandorf

Sandstraße 5  
Tel. 09431 71540  
E-Mail stadtbibliothek@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo/Di/Do/Fr  
10.00 – 18.00 Uhr  
Sa 10.00 – 13.00 Uhr  
Mi/So geschlossen



Stadtmuseum  
Schwandorf

Rathausstraße 1  
Tel. 09431 41553  
Fax 09431 960948  
E-Mail stadtmuseum@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mi/Fr/So 14.00-17.00 Uhr  
Do 12.00-18.00 Uhr



Jugendtreff  
Schwandorf

Adolf-Kolping-Platz 3  
Tel. 09431 43336  
Fax 09431 996128  
E-Mail jugendtreff@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Di-Do 15.00-18.00 Uhr Offener Treff 8+  
Di-Do 15.00-19.00 Uhr Offener Treff 12+  
Fr 15.00-21.00 Uhr Offener Treff 12+



Oberpfälzer  
Künstlerhaus I+II  
Schwandorf-Fronberg

Fronberger Straße 31/Fronberg  
Tel. 09431 9716  
Fax 09431 96311  
E-Mail opf.kuenstlerhaus@schwandorf.de

Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie  
auf unserer Website unter  
www.kebbelvilla.de



Volkshochschule  
Schwandorf

Kirchengasse 1  
Tel. 09431 45-510  
Fax 09431 45-540  
E-Mail vhs@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo-Do 09.00 – 16.00 Uhr  
Fr 09.00 – 12.00 Uhr



Historische  
Felsenkeller  
Schwandorf

Kirchengasse 1  
Tel. 09431 45-550  
Fax 09431 45-551  
E-Mail felsenkeller@schwandorf.de

Gruppenführungen nach Termin-  
vereinbarung (auch abends oder  
an Wochenenden)  
Einzelführungen siehe Tagespresse



Tourismusbüro  
Schwandorf

Kirchengasse 1  
Tel. 09431 45-550  
Fax 09431 45-551  
E-Mail tourismus@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo-Fr 09.00 – 18.00 Uhr  
Sa 09.00 – 13.00 Uhr



Stadtarchiv  
Schwandorf

Spitalgarten 1  
Tel. 09431 45-259  
Fax 09431 45-100  
E-Mail stadtarchiv@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo/Do 08.00 Uhr – 12.00 Uhr  
14.00 Uhr – 16.00 Uhr  
Mi/Fr 08.00 Uhr – 12.00 Uhr  
außerdem nach Vereinbarung



Städt. Bäder  
Schwandorf

Schwimmbadstr. 1a  
Tel. 09431 510200  
Fax 09431 41836  
E-Mail: erlebnisbad@schwandorf.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo-So 09.00 Uhr – 20.00 Uhr

# STÄDTISCHE KULTUR- UND BILDUNGSEINRICHTUNGEN

## Amt für Kultur und Tourismus



Große Kreisstadt  
**Schwandorf**  
Amt für Kultur und Tourismus

Einmal im Monat interessante Infos per Mail mit dem **Kultur-Newsletter** erhalten! Jetzt kostenlos abonnieren unter [www.schwandorf.de/Kultur-Newsletter](http://www.schwandorf.de/Kultur-Newsletter)  
Weitere Infos: [www.schwandorf.de/Kultur-Tourismus/Veranstaltungen/](http://www.schwandorf.de/Kultur-Tourismus/Veranstaltungen/)  
**Ticketvorverkauf** über [www.okticket.de](http://www.okticket.de) und im Tourismusbüro Schwandorf

**Leitung:** Susanne Lehnfeld  
**Team:** Julia Rudlof  
Sophia Hutzler  
Viola Nebel  
**Anschrift:** Spitalgarten 1  
92421 Schwandorf  
**Kontakt:** Tel. 09431 45-170  
Fax 09431 45-400  
**E-Mail:** [kultur@schwandorf.de](mailto:kultur@schwandorf.de)  
**Internet:** [www.schwandorf.de](http://www.schwandorf.de)  
**Instagram:** @kultur\_leben\_schwandorf

### Veranstaltungskalender der Stadt Schwandorf

Alle aktuellen Veranstaltungstermine finden Sie im Veranstaltungskalender der Stadt Schwandorf unter [www.schwandorf.de](http://www.schwandorf.de). Wenn Sie eine Veranstaltung im Stadtgebiet kostenlos in den Kalender eintragen lassen möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Viola Nebel per Mail an [kultur@schwandorf.de](mailto:kultur@schwandorf.de) oder telefonisch unter 09431 45-170.  
Wir freuen uns auf Ihre Mitteilung!

### VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

Sa, 27.04.2024

#### 10. Schwandorfer Stadtball

In diesem Jahr findet bereits der zehnte Schwandorfer Stadtball unter dem bekannten Motto „Schwandorf tanzt“ in der Oberpfalzhalle statt.

Sa, 15.06.2024

#### Zwiefachentag

Am 15. Juni 2024 dreht sich in Schwandorf alles um die Taktwechsler. In Kooperation

mit dem Bezirk Oberpfalz werden Konzerte, Workshops, Vorträge und Tänze über den ganzen Tag verteilt angeboten.

#### KONZERTREIHE DIESSEITS.

Kultur von Welt in der Spitalkirche

Sa, 06.01.2024 || 17:00 Uhr

So, 07.01.2024 || 11:00 Uhr

#### Neujahrskonzerte

Pianist Christian Seibert stimmt mit seinen Klavierkonzerten und einer exklusiven Werkauswahl aus verschiedenen Epochen auf das neue Jahr ein.

So, 21.01.2024 || 19:00 Uhr

#### Akkordeon Karneval mit Igor Kvashevich

Mit seinem Akkordeon Karneval kommt am 21. Januar Igor Kvashevich, der als ein "Paganini des Akkordeons" gilt, für ein Solokonzert in die Spitalkirche und präsentiert neben klassischen Werken auch Volksmelodien und populäre Musik.

So, 18.02.2024 || 19:00 Uhr

#### Balkon Jazz Ballett

Balkon klingt nach lauen Sommerabenden, nach Tanzen unterm Sternenzelt. Dieses Lebensgefühl bringt das Balkon Jazz Ballett mit seinem Programm „Virtuos vergeigt“ in die Spitalkirche und vereint Gypsy-Swing, Jazz und Klassik mit Balkan Rhythmen.

#### KONZERTE IM KULTURKELLER

Musikvielfalt erleben

Sa, 27.01.2024 || 20:00 Uhr

#### Widersacher aller Liedermacher (Duo)

Normalerweise ist die fünfköpfige Band um den Songwriter Matthias Wolf auf Festival-

bühnen und Wiesenzelten anzutreffen. Nun wagen sie sich in reduzierter Duo-Besetzung auf die Kleinkunsth Bühnen.

Sa, 24.02.2024 || 20:00 Uhr

#### Habana Son

Das kubanische Quartett Habana Son entführt Sie mit ihrer traditionellen kubanischen Musik im Buena-Vista-Stil nach Kuba. Lassen Sie sich von einzigartigen, karibischen Rhythmen verzaubern.

Do, 14.03.2024 || 20:00 Uhr

#### Zed Mitchell Et Band

Zed Mitchell ist ein musikalischer Tausendsassa. Seine 5-Oktaven umfassende Stimme macht ihn zu einem Sänger der Extraklasse. Er zählt zu den besten Gitarristen in Europa.

Sa, 23.03.2024 || 20:00 Uhr

#### John Garner

Die Gewinner der Pro7 Show „My Hit. Your Song.“ sind „on Tour“. Freuen Sie sich auf dreistimmigen Gesang, treibende Gitarren, pulsierende Drums sowie auf facettenreiche E-Gitarren Einlagen.

#### KULTURSOMMER IM SPITALGARTEN

26.07. - 04.08.2024

Auch in diesem Jahr werden Sie wieder im Ambiente des schönen Schwandorfer Spitalgartens bei lauen Sommernächten ein abwechslungsreiches Programm mit hochkarätigen Künstlern erleben.

# STÄDTISCHE KULTUR- UND BILDUNGSEINRICHTUNGEN

## Oberpfälzer Künstlerhaus



Oberpfälzer  
Künstlerhaus I+II  
Schwandorf-Fronberg

Leitung: Jürgen Dehm

### Mitarbeiterinnen:

Marion Stieger  
Katrin Ströbl

Anschrift: Kebbel Villa  
Oberpfälzer Künstlerhaus  
Fronberger Str. 31  
92421 Schwandorf  
Tel. 09431-9716

E-Mail:  
opf.kuenstlerhaus@schwandorf.de

### Internet:

www.kebbelvilla.de  
f Oberpfälzer Künstlerhaus  
@ kebbelvilla

Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website.

### AUSSTELLUNGEN

So, 28.1. bis So, 17.3.2024  
**Honoré Daumier & Tom Biber  
Elena Helfrecht**  
Ausstellungseröffnung So, 28.1. 11.00 Uhr

Fr, 15.3.2024, 13.00-17.00 Uhr  
**Sonderausstellung zum Tag der  
Druckkunst 2024**

So, 12.5. bis So, 16.6.2024  
**Kateřina Dobroslava Drahořova &  
Patrick Ostrowsky  
Antonia Gruber**  
Ausstellungseröffnung So, 12.5. 11.00 Uhr

### VERANSTALTUNGEN

So, 4.2.2024, 14.45 Uhr  
**Présentation & Gespräch: Fotobuch  
Plexus von Elena Helfrecht**

Do, 22.2.2024, 19.00 Uhr  
**Vortrag Dr. Anna-Lena Werner, Freie  
Universität Berlin: Bild gegen Bild**

So, 17.3.2024, 14.45 Uhr  
**Lesung & Gespräch: Tom Biber**

Do, 21.3.2024, 19.00 Uhr  
**Veranstaltung zu den Internationalen  
Wochen gegen Rassismus**

### KONZERTE MIT SVEN FALLER

Do, 1.2.2024, 19.30 Uhr  
**Live-Talk+Music: Sven Faller &  
Christiane ottl**

Do, 27.6.2024, 19.30 Uhr  
**Live-Talk+Music Special: Sven Faller &  
Café del Mundo**

### KLASSIKFESTIVAL

#### 17. SCHWANDORFER KLAVIERFRUHLING

Fr, 8.3.2024, 19.00 Uhr Eröffnungskonzert  
**all ingharse (1)**  
Wolfgang Manz und Yaxiang You, Klavier

Sa, 9.3.2024, 19.00 Uhr Crossover  
**Hungarian Jazz Dance**  
Max Grosch, Jan Eschke, Sven Faller

So, 10.3.2024, 11.00 Uhr Rezital  
**all ingharse (2)** mit Kurt Seibert, Klavier

Fr, 15.3.2024, 19.00 Uhr Rezital  
**Vom Pilgern und der Liebe – Liszt  
Années De Pelerinage (Italien)**  
Nicole Rudi, Klavier und Moderation

Sa, 16.3.2024, 16.00 Uhr Familienkonzert  
**Mit Liszt und Tücke – Eine tanzende  
Reise durch Ungarn**  
Christian Seibert, Klavier

So, 17.3.2024, 11.00 Uhr Abschlusskonzert  
**all ingharse (3)**  
Jung Won Seibert-Oh, Christian Seibert

### WERKSTATTKURSE

3.-4.2./11.-12.5./8.-9.6.24  
**Siebdruck mit Bernd Hofmann**

So, 11.2./16.6.24, jew. 12.00-17.00 Uhr  
**Collage-Workshop** mit Miriam Ferstl

Sa 24.2./So. 25.2.24  
**Heliogravure** mit Alois Achatz

Fr, 1.3.2024, 14.00-18.00 Uhr  
Sa, 2./So. 3.3.24, jew. 10.00-18.00 Uhr  
**Lithographie** mit Thomas Franke

Fr, 26.4./Sa 27.4./So 28.4.24  
**Linolschnitt** mit Otto Dünne

Fr 3.5./Sa 4.5./So 5.5.24  
**Radierkurs** mit Christina Kirchinger

*Programmänderungen vorbehalten.  
Nähere Infos/Ann. im Oberpf. Künstlerhaus*



Jugendtreff  
Schwandorf

**Leitung:** Susanne Griebhammer,  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

**Mitarbeiter\*innen:**

Shekinah Fuchs,  
Sozialpädagogin B. A.  
Stefanie Wolf,  
Sozialpädagogin M. A.  
Thomas Elgass,  
Sozialpädagoge B. A.  
Otto, Schulbesuchshund

**Anschrift:** Adolf-Kolping-Platz 3  
92421 Schwandorf  
Tel. 09431 43336

**E-Mail:** jugendtreff@schwandorf.de

**Web:** www.schwandorf.de/k3

**Facebook:** www.facebook.com/  
jugendtreffsad

**Instagram:** k3\_jungekultur

**Anmeldung:**

<https://termine.schwandorf.de/k3>

**Öffnungszeiten:**

Di - Do 15-18 Uhr Offener Treff 8+  
15-19 Uhr Offener Treff 12+

Fr 15-21 Uhr Offener Treff 12+

### KURSE | WORKSHOPS

Ab Do. 01.02.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 2x  
**Töpfern „Tierische Stifte Halter“**  
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 10 €

Ab Fr. 02.02.24, 15.00 – 17.30 Uhr  
**Werken: Pneumatik und Elektronik für Anfänger\*innen**  
Ab 10 Jahren | 6 Plätze | 7€

Di. 06.02.24, 15.00 – 17.30 Uhr  
**Fasching: Bunter Spiele- und Bastel- nachmittag**  
Ab 8 Jahren | 10 Plätze | kostenlos

Ab Di. 20.02.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 5x  
**Tanzworkshop**  
Ab 10 Jahren | 10 Plätze | kostenlos

Ab Mi. 21.02.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 5x  
**Kinder-Yoga**  
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | kostenlos

Fr. 23.02.24, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Schmuckkreationen**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Ab. Fr. 01.03.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 3x  
**Töpferwerkstatt „Osterhase – Lustige Tiere aus Ton**  
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 15 €

Do. 07.03.24, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Mosaik – Samenbilder**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Di. 26.03.24, 14.00 – 16.00 Uhr  
**Freundschaftsarmbänder knüpfen**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Mi. 27.03.24, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Türsteher „Osterhase“**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Di. 02.04.24 und Mi. 03.04.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 2x  
**Trickfilm Workshop**  
Ab 10 Jahren | 6 Plätze | kostenlos

Di. 09.04.24, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Frühlingskranz binden**  
Ab 10 Jahren | 6 Plätze | 5 €

Ab Mi. 10.04.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 3x  
**Der Vorlesehund**  
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | kostenlos

Ab Fr. 12.04.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 5x  
**Gitarre für Anfänger**  
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | kostenlos

Di. 16.04.24, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Mit Textilfarbe Stoff gestalten**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Di. 23.04.24, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Papierflieger basteln**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Do. 25.04.24, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Muttertags-Karte basteln**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Ab Di. 30.04.24, 15.00 – 17.00 Uhr, 2x  
**Tier-Köpfe aus Pappmache basteln – Wandskulptur**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Di. 14.05.24, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Fensterbilder**  
Ab 10 Jahren | 6 Plätze | kostenlos

Ab Mi. 08.05.24, 15.00 – 17.30 Uhr, 2x  
**Werken: Elektrotechnik für Anfänger\*innen**  
Ab 10 Jahren | 6 Plätze | 7€

Di. 28.05.24, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Traumfänger mit deinem Namen basteln**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Fr. 31.05.24, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Memory Spiel**  
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | kostenlos

Do. 13.06.24, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Plotter-Werkstatt „Baumwolltaschen“**  
Ab 12 Jahren | 4 Plätze | 2 €



# STÄDTISCHE KULTUR- UND BILDUNGSEINRICHTUNGEN

## Stadtbibliothek



Stadtbibliothek  
Schwandorf

**Leitung:** Christin Präbler

**Mitarbeiterinnen:** Veronika List  
Marion Schneider  
Eva Langhammer  
Susanne Meindl  
Anna Maria Pösl  
Inge Schmid  
Madlen Scheibinger

**Anschrift:** Sandstr. 5  
92421 Schwandorf  
Tel. 09431 71540

**E-Mail:**  
stadtbibliothek@schwandorf.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo, Di, Do, Fr: 10.00 – 18.00 Uhr  
Sa: 10.00 – 13.00 Uhr  
Mi, So: geschlossen

### VERANSTALTUNGEN

Sa., 24.02.2024, 15.00 Uhr  
**„Dallmayr-Café-Lesung mit  
Lisa Graf“**  
Autorin: Lisa Graf

Eine genussvolle Lesung mit Bestseller-  
autorin Lisa Graf, die uns in die Welt des  
legendären Feinkostladens Dallmayr mit-  
nimmt. Kaffee und Kuchen runden den  
Nachmittag ab.  
Eintritt: 15 € (inklusive Kaffee und Kuchen)



Foto: Carina Engle

Di. 12.03.2024, 15:30 Uhr  
**„Die Geschichte vom kleinen  
Siebenschläfer, der nicht einschlafen  
konnte“**  
Autorin: Sabine Bohlmann

Schauspielerin, Synchronsprecherin und  
Autorin Sabine Bohlmann verzaubert  
kleine und große Besucher mit der Ge-  
schichte vom kleinen Siebenschläfer, der  
nicht schlafen konnte. Eine Veranstaltung  
für die ganze Familie.  
Eintritt: 5,00 €



Foto: Christian Hartmann



Stadtarchiv  
Schwandorf

**Leitung:** Josef Fischer

**Mitarbeiterinnen:** Eva Rester  
Angelika Tauer  
Johanna Heppert  
Doris Wiesner  
Eva Lehner

**Anschrift:** Spitalgarten 1  
92421 Schwandorf  
Tel. 09431 45-254  
Fax: 09431 45-100

**E-Mail:**  
stadtarchiv@schwandorf.de

### Öffnungszeiten:

**Mo:** 08.00 Uhr–12.00 Uhr  
14.00 Uhr–16.00 Uhr  
**Mi:** 08.00 Uhr–12.00 Uhr  
**Do:** 08.00 Uhr–12.00 Uhr  
14.00 Uhr–16.00 Uhr  
**Fr:** 08.00 Uhr–12.00 Uhr



## AKTUELLE AUSSTELLUNG

**"VOR – AM – DANACH"**  
Der 17. April 1945 und 78 Jahre später



2.000 Zeitungsbinden ab 1908, 30.000 Baupläne ab 1880, ca. 1.500 Luftbilder von Schwandorf und den ehemaligen Gemeinden, mehrere tausend Postkarten von Schwandorf und der Umgebung, zahlreiche Festschriften und Chroniken und vieles mehr – derzeit sind im Stadtarchiv Schwandorf mehr als 300.000 Archiveinträge gespeichert! Herr Fischer zeigt bei diesen Führungen besondere "Highlights" der überaus interessanten Schwandorfer Geschichte und weist auf Besonderheiten und Möglichkeiten zur Forschung in den umfangreichen Beständen hin. Im Stadtarchiv finden Sie z. B. einen schnellen und einfachen Einstieg in die Ahnenforschung oder können Bauakten Ihres Hauses einsehen. Weitere Informationen können Sie über die Internetseite [www.stadtarchiv.schwandorf.de](http://www.stadtarchiv.schwandorf.de) erhalten.

## VERANSTALTUNGEN

Gerne organisiert die vhs auch Führungen durch das Stadtarchiv speziell für Vereine oder Gruppen, bei Interesse wenden Sie sich bitte an das vhs-Büro, Tel. 09431 45-530.

## AKTUELLE VERÖFFENTLICHUNG

**50 Jahre Große Kreisstadt Schwandorf**



# STÄDTISCHE KULTUR- UND BILDUNGSEINRICHTUNGEN

## Tourismusbüro Schwandorf



Tourismusbüro  
Schwandorf

**Leitung:** Maximilian Lohse

**Mitarbeiter:** Sandra Eckert  
Michaela Mair  
Tina Süß

**Anschrift:** Kirchengasse 1  
92421 Schwandorf  
Tel. 09431 45-550  
Fax 09431 45-551

**E-Mail:** tourismus@schwandorf.de

### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 09:00 – 18:00 Uhr

Sa 09:00 – 13:00 Uhr

Gerne helfen wir Ihnen bei der Planung Ihres Betriebs- oder Vereinsausfluges und erstellen ein individuelles Rahmenprogramm für Ihre Gruppe!

Führungstermine, Anmeldung und weitere Informationen im Tourismusbüro.

Außerdem erhalten Sie bei uns Geschenkgutscheine für Führungen, Bücher und Souvenirs von Schwandorf.

### UNSER FÜHRUNGSANGEBOT

#### Voll Kunst & kunstvoll – Ein Blick hinter die Kulissen des Oberpfälzer Künstlerhauses

Sie gehört zu den eindrucksvollsten Gebäuden in Schwandorf und doch kennen nur wenige ihre ganze Geschichte: die Keibel-Villa im Schwandorfer Ortsteil Fronberg.

Folgen Sie unseren Gästeführer:innen auf einer Tour durch den kunstvollen Skulpturenpark und blicken Sie hinter die Kulissen dieses eindrucksvollen Gebäudes und seiner wechselhaften Geschichte.



Foto: Thomas Kujat

#### „Tatort Schwandorf“ – Henker, Gauner, Besenstiel

Tauchen Sie ein in Schwandorfs düstere Vergangenheit und folgen Sie den Schauspielern der Theaterbühne Schwandorf auf den Spuren von Henkern und Hexen.

#### „Naturkundliche Weiherwanderung“

Erkunden Sie das zweitgrößte Naturschutzgebiet der Oberpfalz, das Charlottenhofer Weihergebiet, und erfahren Sie Wissenswertes über heimische Tier- und Pflanzenarten.



Foto: Altro/©Tourismuszentrum\_Oberpfälzer\_Wald

#### „Der Berg ruft“

Besuchen Sie das Marienmünster auf dem Kreuzberg! Bei dieser Führung besichtigen Sie nicht nur den einzigartigen Hochaltar, sondern auch die Schatzkammer und die Unterkirche. Als Abschluss können Sie die wunderbare Aussicht vom Kirchturm aus bewundern.



Foto: Thomas Kujat

#### „Kinderstadtführung“

Lerne die Stadt und ihre Geschichte spielerisch kennen. Gerne kannst du auch mit deiner Kindergartengruppe oder deiner Schulklasse an dieser Führung teilnehmen!



Foto: Thomas Kujat

#### „Detektive auf Spurensuche“

Begib dich auf Spurensuche durch Schwandorfs Vergangenheit! Entziffere Geheimschriften, löse knifflige Rätsel und experimentiere, um an die Lösung eines mysteriösen Geheimnisses zu kommen!  
- Ideal für Kindergeburtstage!



Städt. Bäder  
Schwandorf

Leitung: Michael Maget  
Mitarbeiter: Gottfried Dirmeier  
Michaela Graf  
Anschrift: Schwimmbadstr. 1a  
92421 Schwandorf  
Tel. 09431 9442  
Fax 09431 41836  
E-Mail: erlebnisbad@schwandorf.de

### ERLEBNISBAD – HIER IST DER NAME PROGRAMM

Grenzenlosen Spaß und jede Menge Action für Groß und Klein erwartet Sie auf insgesamt 42.000 m<sup>2</sup>.

Ausgestattet mit sechs Becken bietet das Erlebnisbad alles rund um den Wassersport. Beim Schwimmen, Springen, Rutschen kommt jeder Besucher auf seine Kosten. Kurze Fußwege verbinden den Eingangsbereich mit der Beckenlandschaft, den Umkleidekabinen, der Liegewiesen und dem Kinderbereich.



Wo aus Kindern Abenteurer werden: Unsere kleinsten Gäste haben besonders viel Spaß auf unserem phantasievollen Kinderspielplatz, dem Matschbereich und dem Kinderbecken.



Wo die Sonne Sie verwöhnt: Erholen Sie sich in unserer Oase der Entspannung. Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. In unserem Kneippbereich finden Sie Ruhe zum Entspannen für Körper und Seele.

### UNSER KURSANGEBOT

#### AQUA-JOGGING

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser. Widerstand und Auftrieb des Wassers werden genutzt, um die Muskulatur zu stärken und aufzubauen. Beim Aqua-Jogging wird mit geringerem Aufwand der gesamte Körper trainiert und es kann mit oder ohne Bodenkontakt ausgeführt werden.



Aqua-Jogging findet statt:

Montag: 10.15 Uhr  
Mittwoch: 17.45 Uhr  
Freitag: 10.15 Uhr

Fotos: Erlebnisbad Schwandorf



# STÄDTISCHE KULTUR- UND BILDUNGSEINRICHTUNGEN

## Stadtmuseum Schwandorf



Stadtmuseum  
Schwandorf

### Museumsteam:

Eva Maria Keil, M.A.  
(Leitung)  
Andrea Liebl  
Simon Steiner

**Anschrift:** Rathausstraße 1  
92421 Schwandorf

**Tel.:** 09431 41553

**Fax:** 09431 960948

**E-Mail:** stadtmuseum@schwandorf.de

### Öffnungszeiten:

Mi., Fr., So. 14.00 – 17.00 Uhr

Do. 12.00 – 18.00 Uhr

Individuelle Vereinbarung möglich!



### Bitte beachten:

Für die museumspädagogischen Veranstaltungen in der MuseumsAktivWerkstatt des Stadtmuseums ist immer eine Anmeldung erforderlich!

Museumsführungen und Sondertermine, gerne abgestimmt auf das jeweilige Sonderausstellungsthema (für Gruppen, Schulklassen, Kindergärten etc.) sind nach vorheriger telefonischer Anmeldung jederzeit möglich! Schulklassen und Kindergärten haben zudem freien Eintritt ins Stadtmuseum.

## AUSSTELLUNGEN

bis 17. März 2024

**„Puppenstuben, Kaufläden & Mehr – Ein-Blick in Privatsammlung und Museumsdepot“**



12. Juni bis Oktober 2024

**Historische Brau- und Wirtshaustradition in Schwandorf**

**Ausstellungseröffnung: Die., 11.06.24, 19:30 Uhr**

## MUSEUMSPÄDAGOGISCHE VERANSTALTUNGEN

Sa., 13.04.24, 10:00 – 13.30 Uhr

**Workshop: „Seifensieden – Natürliche Seifen selbst herstellen“**

mit Margit Müller in der MuseumsAktiv-Werkstatt

in Zusammenarbeit mit der vhs Schwandorf

### Kinderferienprogramm

während der Oster-, Pfingst- und Sommerferien – Bitte hierzu das Ferienprogramm der Stadt Schwandorf „Ferienfreizeit“ und die Tagespresse beachten!

## ÖFFENTLICHE FÜHRUNGEN

**Führung im Rahmen der „Internationalen Wochen gegen Rassismus“:**

So., 24.03.2024, 14 Uhr:

**„Dunkle Wolken über Schwandorf ...“**

in Zusammenarbeit mit dem Tourismusbüro der Stadt Schwandorf und dem Gästeführer Josef Vitzthum; die Führung beginnt im Stadtmuseum in der Abteilung „Weltkriege, Zerstörung, Wiederaufbau“ und geht dann in einem spannenden Rundgang durch die Schwandorfer Innenstadt.

(Anmeldung im Tourismusbüro erbeten!)

**Führung durch das Stadtmuseum: „Die Schwandorfer Stadtgeschichte zeigt Gesicht!“**

Dienstag, 30.04., 25.06., 27.08., jeweils ab 18:30 Uhr: Führung durch die erst 2022 neu eröffnete Dauerausstellung, wobei besonders auch auf die interessanten Menschen und Persönlichkeiten eingegangen wird, welche die Stadtgeschichte prägen und die bei dieser anschaulichen Führung gerne ihr (historisches) Gesicht zeigen.

(Anmeldung im Stadtmuseum erbeten!)



Foto: Herbert Bürger

# VERBUND DER VOLKSHOCHSCHULEN IM LANDKREIS SCHWANDORF

Auszug aus dem Programm Frühjar/Sommer 2024

## Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Schwandorf



**Verbund der Volkshochschulen  
im Landkreis Schwandorf**

**Freitanz WAVE - Latin und Caribbean**  
Samstag, 02.03.2024 19:00 - 22:00 Uhr  
Gesundheitsraum, Schillerstraße 1,  
Burglengenfeld

**Dance and Move im Zumba-Style - Stay  
happy, get fit**  
4 x Montag, 04.03.2024 - 25.03.2024, 18:30  
- 19:30 Uhr  
Haus am Fluss, Ledererweg 2, Nabburg

**Emotionen regulieren mithilfe von  
ätherischen Ölen**  
Dienstag, 05.03.2024, 16:00 - 17:00 Uhr  
Volkswbildungswerk Nittenau,  
Gerichtsstraße 11

**KRETA - Kreatives Trauer-Angebot für  
Kids! "Und plötzlich ist alles anders..."**  
(für Kinder von 7 bis 10 Jahren)  
Mittwoch, 13.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr  
Volkswbildungswerk Nittenau,  
Gerichtsstraße 11

**It's tea time! St. Patrick's Day!**  
Samstag, 16.03.2024, 15:00 - 16:00 Uhr  
Musik-Cafe New Dali, Wintergarten,  
Schulstr. 14, Nabburg

**Sonderführung: Kreuz und Kruzifix**  
Carolin Schmuck M.A., Historikerin  
Freitag, 22.03.2024, 16:00 - 16:30 Uhr  
Opf. Volkswkundemuseum, Berggasse 3, Burg-  
lengenfeld

**Pilze - Kleine medizinische Wunder aus  
dem Wald**  
Freitag, 19.04.2024, 17:00 - 19:00 Uhr  
Sitzungssaal, Viktor-Koch-Straße 4,  
Schwarzenfeld

**"Zähmen, Nähen, Kreieren - eine  
Strategie für Stoffreste"**  
Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
Volkswbildungswerk Nittenau,  
Gerichtsstraße 11

**Skulpturen schnitzen mit der Kettensäge  
- "Eule" (Workshop)**  
Samstag, 27.04.2024, 08:00 - 16:30 Uhr  
Volkswbildungswerk Nittenau,  
Gerichtsstraße 11

**Erzähl-Café - "Damals & Heute" -  
Familienwoche im Landkreis Schwandorf**  
Mittwoch, 15.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr  
Grund- und Mittelschule Nittenau,  
Jahnweg 18, Schulküche

**Naturkundliche Familienwanderung zum  
Wasserstein**  
Sonntag, 19.05.2024, 09:00 - 11:30 Uhr  
TP: Gestüt Tiefenhof, Tiefenhof 10, Nittenau

**Rückbildung mit Yoga**  
5 x Mittwoch, 05.06.2024 - 03.07.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr  
Volkswbildungswerk Nittenau,  
Gerichtsstraße 11

**Kräuterführung in Kröblitz**  
Freitag, 07.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr  
TP: Parkplatz am Druidenstein in Kröblitz

**Online-Vereinsschule: Fotos verwenden:  
Bildbearbeitung, Stockfotos und  
Lizenzen**  
digital verein(t)  
Montag, 17.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

**Der Englische Park von Teublitz -  
Orts- und Gartengeschichte**  
Samstag, 27.07.2024, 15:00 - 16:00 Uhr  
TP: Rathaus Teublitz, Platz der Freiheit 7

**Abdecker und Volksmediziner**  
Dienstag, 03.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
Opf. Volkswkundemuseum, Berggasse 3,  
Burglengenfeld

**Kulturfahrt in den Partnerlandkreis  
Görlitz**  
3 Tage, 27.09.2024 - 29.09.2024

c/o Volkshochschule im  
Städtedreieck e.V.  
Regensburger Straße 20  
93142 Maxhütte-Haidhof

VHS im Städtedreieck e.V.:  
09471 3022-333

VHS Neunburg v. W., 09471 9978636

VHS Nabburg: 01590 479 6767

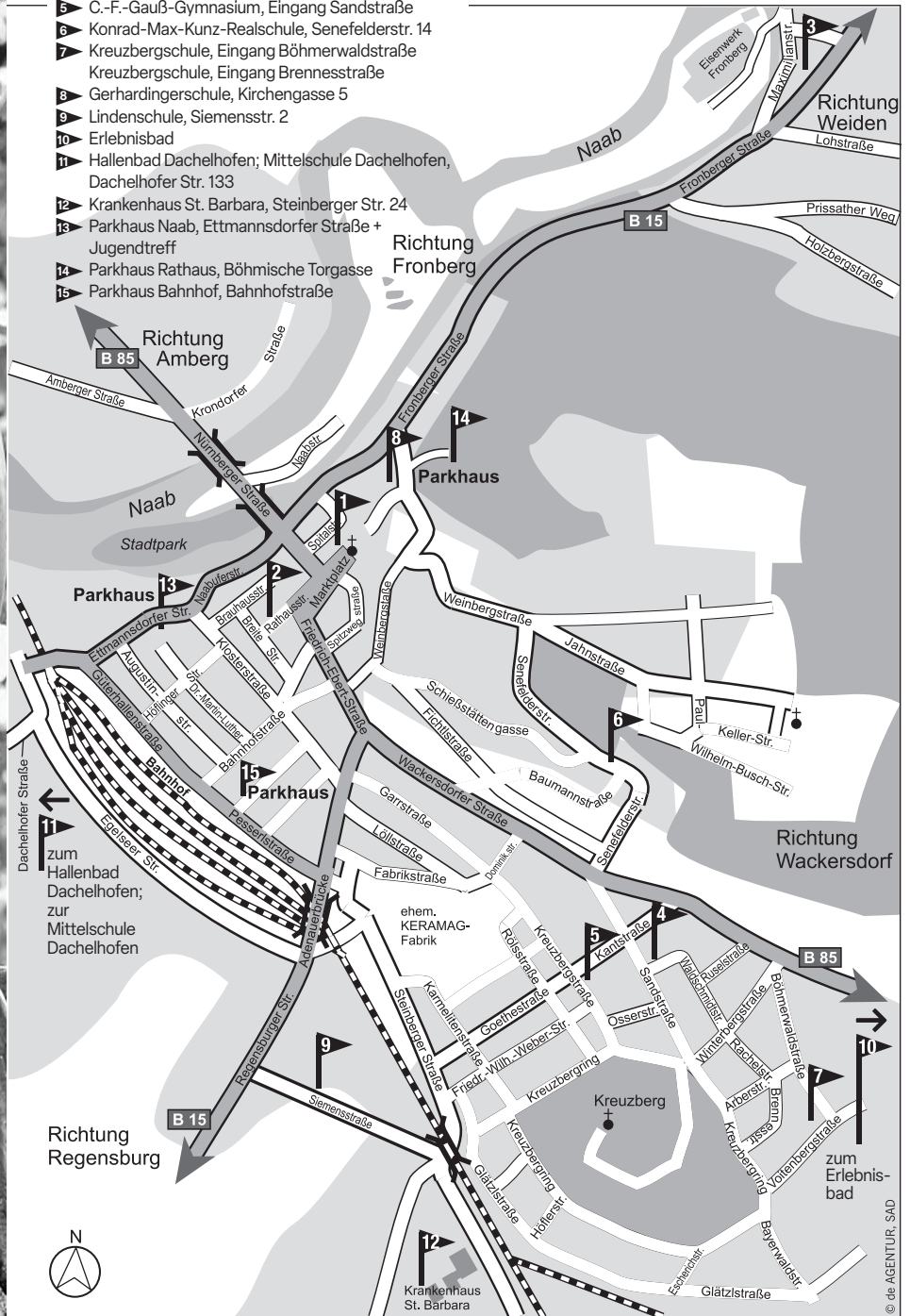
VBW Nittenau: 09436 301477

VBW Oberviechtach-Schönsee:  
09674 9259623

E-Mail: [info@vhs-schwandorf-land.de](mailto:info@vhs-schwandorf-land.de)  
Internet: [www.vhs-schwandorf-land.de](http://www.vhs-schwandorf-land.de)

# vhs-Veranstaltungsorte

- 1 Volkshochschule und Tourismusbüro, Kirchengasse 1
- 2 Stadtmuseum/Aktiv-Werkstatt, Rathausstr. 1
- 3 Oberpfälzer Künstlerhaus, Fronberger Str. 31
- 4 Stadtbibliothek, Sandstraße 5
- 5 C.-F.-Gauß-Gymnasium, Eingang Sandstraße
- 6 Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstr. 14
- 7 Kreuzbergschule, Eingang Böhmerwaldstraße  
Kreuzbergschule, Eingang Brennesstraße
- 8 Gerhardingerschule, Kirchengasse 5
- 9 Lindenschule, Siemensstr. 2
- 10 Erlebnisbad
- 11 Hallenbad Dachelhofen; Mittelschule Dachelhofen,  
Dachelhofer Str. 133
- 12 Krankenhaus St. Barbara, Steinberger Str. 24
- 13 Parkhaus Naab, Ettmannsdorfer Straße +  
Jugendtreff
- 14 Parkhaus Rathaus, Böhmisches Torgasse
- 15 Parkhaus Bahnhof, Bahnhofstraße





Die folgenden Firmen/Institutionen nutzen das aktuelle vhs-Programm als kostengünstige und effektive Werbefläche:

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse	S. 96
Asklepios Orthopädische Klinik Lindenlohe	U4
Betzlbacher – Das Sanitätshaus	S. 88 / S. 93 / S. 96
Eine-Welt-Laden	S. 41
Jugendherberge Burg Trausnitz	S. 20
Handwerkskammer Ndb./Opf.	U3
K + B expert	U2
Klinikum St. Marien, Amberg	U2
Marionettentheater Schwandorf e.V.	S. 139
Nabaltec	U3
Open vhsApp	S. 40
Pallicura e.V.	S. 92
Sieber Hoch- und Tiefbau GmbH	S. 58
Städt. Bäder Schwandorf	S. 94
Städt. Wasser- und Fernwärmeversorgung	S. 12
vhs-Jugendblaskapelle Schwandorf	S. 112

### Fotonachweis

#### BSW Foto- und Filmgruppe:

Toni Buckley S. 22

Eugen Decker S. 85

Graf Josef S. 1

Thomas Reichel S. 4, 5, 59, 81, 154

Gerhard Götz S. 158

Peter Mayer S. 160, 172

André Meidenbauer S. 90, 161

Sabrina Reiner S. 61

Stadtarchiv S. 167

Gemeinde Wackersdorf S. 156, 157

**Titelbild:** The Responsible Creatives  
[www.theresponsiblecreatives.com](http://www.theresponsiblecreatives.com)

Bei allen o. g. Personen und Institutionen bedanken wir uns ganz herzlich für die Unterstützung und Bereitstellung der Fotos.

### Und Sie?

Wir bieten Ihnen einen Werbeauftritt, der über den Tag hinaus Beachtung findet!  
Unser Programm gilt jeweils für ein halbes Jahr und wird in einer Auflage von 17.100 Stück kostenlos an alle Haushalte in Schwandorf, Wackersdorf und Steinberg am See verteilt sowie an Interessenten aus dem ganzen Landkreis und darüber hinaus verschickt.

**Tipp: Nutzen Sie unsere Abo-Preise und sparen Sie so 10 bis 15%.**

Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit:

vhs Schwandorf | Frau Bruckner | Tel. 09431 45-510 | [bruckner.petra@schwandorf.de](mailto:bruckner.petra@schwandorf.de)



# STICHWORTVERZEICHNIS

Abnehmen	4017	70	Drechseln	5052f.	115
Achtsamkeit	4029	74	Düfte/Duftmischung	4068A, 5059f., 4031	84, 117, 74
Ahnenforschung	5005, 5041	100, 111	EDV	2048ff.	41
Aktien	1009ff.	9	Eltern	1503, 2501, 4026ff., 4513ff, 5060, 5091	141, 73, 142, 143,
Aktzeichnen	5024	105	E-Mail	2055	43
Alphabetisierung	3054	64	Englisch	3001ff.	50
Altersvorsorge	1012	9	Entspannung	4022ff., 4031ff., 4507f.	72, 74, 146
Android	2067ff., 2071f.	46, 47	Erben	1014	10
Ängste	5060	118	Erlebniswanderung	4509ff.	146
Anleihen	1013	10	Ernährung	4014, 4017ff.	70
Apple	2070ff.	47	Erste Hilfe	4001f., 4013	67, 70
Apps	2068, 2072	46, 47	ETFs	1011	9
Aqua-Kombikurs	4092ff.	93	Excel	2052f.	42
Aquarellmalerei	5025ff.	106	Facebook	2033f., 2063	36, 45
Arabisch	3046ff	62	Familie	4501f., 4509ff., 4513ff., 5501f.	144, 146, 142, 143
Astronomie	1033, 1035f.	17	Faszien	4076	87
Aufläufe	5125	135	Fermentieren	5121	134
Autogenes Training	4028, 4507f.	73, 146	Finanzen	1005, 1007ff., 1029, 2035ff.	8, 16, 38
<b>Babys</b>	4513ff.	142	Fitness	4053f., 4065ff., 4076A, 4078, 4081ff.	79, 83, 87, 88, 89
Backen	5114ff., 5519	132, 152	Fotografie	5036ff.	109
Basteln	5511	150	Frisuren	5089ff.	126
Bayern	5008, 5107, 5111	101, 131, 132	Frühling	5026, 5035, 5044, 5046, 5048f, 5510Af.	106, 109, 113, 114, 149
Beckenbodentraining	4077	88	Führungen	1034ff., 5006, 5015, 5094	17, 100, 103, 127
Bewerbungen	2029f.	35	Füße	4032, 4074	74, 86
Bier	5106ff.	131	<b>Garten</b>	5095ff.	127
Bogenschießen	5082	124	Geburtsvorbereitung	4515	141
Börse	1011f.	9	Geldanlage	1007ff.	8
Brettspiele	5078	123	Geschichte	5006ff.	100
Brezen	5116	133	Gesellschaftsspiele	5078ff.	123
Bridge	5080	123	Gesprächsführung	2017f., 2023ff.	32, 33
Brotaufstrich	5122	135	Gin	5110	132
Brotbacken	5114f, 5117ff.	132, 133	Gips	5515	150
Buchhaltung	2035ff.	38	Gitarre	5070ff.	121
<b>Cajón</b>	5075	122	Glaskunst	5057f.	117
Cocktails	5109	131	Gratin	5125	135
Comic	5505f	148	Gymnastik	4065ff, 4070ff, 4077, 4079ff.	83, 84, 88
Computer	2048ff.	41	<b>Handpan</b>	5001, 5073f.	99, 121
Controlling	2044	40	Hatha Yoga	4070f.	84
Cricut	5042ff.	113	Heimwerken	1004	7
Cupcakes	5519	152	Hindi	3050f.	63
<b>Dekoration</b>	5035, 5044ff.	109, 113	Hochsteckfrisuren	5089	126
Deutsch	3054ff.	64	Hochzeit	5086	125
Didgeridoo	5076	122			
Digitalisierung	1027	15			
Dirndl	5087	125			
Discofox	4063f.	82			
Dot-Painting	5035	109			

# STICHWORTVERZEICHNIS

Holstein	5006	100	Marketing	2033f.	36
Hüfte	4074	86	Massage	4031f., 4046, 4513	74, 77, 142
Immobilien	1008	8	Mathematik	2002	147
Instagram	2033f, 2063	36, 45	Meditation	4024f., 4505f.	72, 145
Internet	2060ff.	44	Mindmapping	2006	28
iPad	2070ff.	47	Mode	5012f.	102
Italien / Italienisch	3018ff., H5001, 5009	54, 99, 101	Moderation	2022	33
Jazz	5002	99	Moral	5016	103
Jugendliche	3001, 2002f., 5506f., 5519f	147, 148, 152	Motivation	2028	34
Kabarett	5002	99	Motorsägekurs	1056	25
Kaffee	5101	129	Microsoft	2057, 2058, 5016	44, 103
Kalligraphie	5041	111	Mundharmonika	5077	122
Kartoffel	5124	135	Musik	3004, 5068ff.	50, 120
Käse	5103	130	Muttertag	5049, 5510A	114, 149
Keramik	5512	150	Nähen	5063ff., 5509ff.	118, 149
Kinder	1501ff., 2501f., 5501ff	144, 141, 143	Natur	5092ff., 4015, 4509ff., 4518f.	126, 70, 146, 144
Kinderschwimmkurse	4520ff.	152	Naturkosmetik	5061	118
Kinderturnen	4503	145	Niederländisch	3037	59
Klöppeln	5067	119	Nordic Walking	4076A	87
Knigge	2020	32	Oberpfalz	5004, 5006f., 5108, 5124	100, 131, 135
Kochen	5122ff., 5520	135, 152	Office	2050ff.	41
Kommunion	5048	114	OneNote	2056	43
Kompostierung	5098ff.	128	Onlineshopping	2065	46
Konversationskurs	3008f., 3016f., 3032	52, 54, 58	Ostern	5026, 5035, 5048, 5511	106, 109, 114, 150
Koreanisch	3052f.	63	Outlook	2055	43
Kosmetik	5061	118	Parfüm	5059	117
Kraulschwimmtechnik	4107f.	97	PC	2048ff.	41
Kräuter	5119, 5112	134, 132	Percussion	5517f.	151
Kräuterwanderung	4015f., 4518f.	70, 144	Pflanzenschnitt	5095ff.	127
Krebs	5083, 5088	124, 125	Pflege	4007	67
Krisen	1026	15	Philosophie	5016ff.	103
Kunst- und Kulturgeschichte	5012ff.	102	Pilates	4071f, 4514	84, 142
Landschaftsfotografie	5039	110	Piloxing® SSP	4089, 4097	91, 95
Landschaftsmalerei	5053	115	Plotten	5042ff.	113
Laufen	4078	88	Politik	1017ff., 1023, 1025, 1029ff., 5016	11, 14, 16, 103
Lernschwierigkeiten	1053, 2501	24, 141	Polnisch	3042f.	61
Leseförderung	2501	141	Pop	3054	64
Liebscher & Bracht	4074ff.	86	Portraitfotografie	5038	110
Linedance	4056, 4512	79, 152	PowerPoint	2054	42
Literatur	1042, 3010, 5003f., 5019ff., 5501	19, 52, 99, 104, 143	Präsentation	2020f., 2054	32, 42
Lost Place - Fotografie	5040	111	Prezi	2021	33
Low Carb	5114	132	Programmierung	2502	147
Make-up	5083ff.	124	Progressive Muskelentspannung	4050	78
Makramee	5046f.	114	Prüfungsangst	2003	27
Malen	4024f., 4505f., 5024ff., 5503ff.	72, 145, 105, 148	Prüfungsvorbereitung	2001ff., 3001	27, 50
			Psychologie/Psyche	4008ff., 4022ff.	68, 72

# STICHWORTVERZEICHNIS

Qi Gong	4033ff.	75	Sternwarte	1035f.	17
Realschule	3001	147	Stimmbildung	5069Af.	120
Recht	1014ff.	10	Stressbewältigung	4022ff., 4051f.	72, 78
Rechtschreibförderung	2501	141	Strudel	5120	134
Referat	2016, 2019	31, 32	Sturzprävention	4073	86
Reise	3005	51	Styling	5083ff.	124
Rente	1015	10	Sushi	5128f.	136
Reparatur-Café	1001ff	7	Sütterlin	5041	111
Resilienz	4022f., 4030	72, 74	Swing	4061f.	81
Rhetorik	2016f., 2019ff.	31, 32	Tabata	4085	91
Robotik	2502	147	Tabellenkalkulation	2052f.	42
Rock	3004, 5077	50, 122	Tablet	2070ff.	47
Rücken	4065, 4067, 4075, 4079f.	83, 87, 88	Tanzen	4053ff., 4504	79, 145
Rumänisch	3040f.	60	Tanzmäuse	4504	145
Russland / Russisch	3044f.	61	Testament	1014	10
Salsa	4059f.	80	Textverarbeitung	2051	42
Sanierung	1008	8	Theater	5516	151
Schach	5079	123	Trinken	4021	71
Schafkopf	5081	123	Trommeln	4068Af, 5517f	84, 151
Schlafstörungen	4011	69	Tschechisch	3033ff.	58
Schlagfertigkeit	2024	33	Turnen	4501ff.	144
Schmerzen	4074ff., 4079f.	86, 88	Umwelt	1057	25
Schmuck	5055f.	116	Ungarisch	3038f.	60
Schnitzen	5054	116	Urban Sketching	5025, 5027ff.	106
Schreiben	5023	105	Urlaub	3005	51
Schwangerschaft	4515, 4077	141, 88	Verbraucherbildung	1005ff., 2060ff	8, 44
Schwimmen	4105ff., 4516	97, 142	Vermögen	1007ff.	8
Scrum	2011	30	Versicherungen	1006	8
Seifen	5062	118	Vorsorge	1012	9
Sekt	5105	130	Vorstellungsgespräch	2030	35
Selbstbewusstsein	2004f., 5083, 5088	28, 124, 125	Waldspaziergang	4509f.	146
Selbstvertrauen	2003ff.	27	Wassergymnastik	4092ff.	93
Senioren	1016, 2049, 2060ff., 2067ff., 4004, 4014, 4066, 4068, 4069Af., 4073	11, 41, 44, 46, 67, 70, 83, 84, 86	Webseite	2066	46
Silberringe	5055f.	116	Wein	5102ff.	130
Singen	5069f.	120	Whiskey	5111ff.	132
Sketching	5025ff.	106	Windows	2048f	41
Smalltalk	2023	33	Wirbelsäule	4063, 4067, 4079f	82, 83, 88
Smartphone	2067ff.	46	Word	2051	42
Social Media	2033f., 2063	36, 45	Wortschatz	2016, 2019f., 2022f	31, 32, 33
Soft Skills	2003ff.	27	Yin Yoga	4042ff.	76
Songwriting	5068	120	Yoga	4040ff., 4076	76, 87
Spanisch	3028ff.	57	Zeichnen	5024ff., 5505f	105, 148
Spargel	5126	136	Zirkeltraining	4087	91
Spiele	3056, 5078ff.	64, 123	Zumba	4090f.	92
Square Dance	4055	79			
Stadtführungen	1034, 1037ff., 1501f., 5015	17, 18, 144, 103			
Steptanz	4057	80			



Starten Sie durch

# Weiterbildung ist super man!

## Meisterkurse

Elektrotechniker (Automatisierungs- und Systemelektronik  
Elektrotechniker (Kommunikations- und Sicherheitstechnik/  
Gebäudesystemintegration)  
Installateur und Heizungsbauer

## Automatisierungstechnik

SPS-Techniker  
SPS-Programmierung  
TIA Portal Umsteiger  
TIA Safety Integrated  
IIoT mit OPC UA und MQTT  
Maschinensicherheit

## EDV

Betriebsinformatiker  
Wirtschaftsinformatiker  
Netzwerk-Service-Techniker  
Anwendungsentwickler  
Professioneller EDV-Anwender

CMT Charlottenhof



Für viele Kursabschlüsse gibt es einen Meisterbonus in Höhe von 2.000,- € vom Freistaat Bayern. Sprechen Sie uns an!

Weitere Informationen finden Sie unter  
Handwerkskammer in Schwandorf | Tel. 09431 885-300 | E-Mail: schwandorf@hwkno.de  
www.hwk-schwandorf.de



Handwerkskammer  
Niederbayern-Oberpfalz

## UNSER KNOW-HOW FÜR IHRE SICHERHEIT



Die **Nabaltec** AG mit Sitz in Schwandorf ist ein mehrfach ausgezeichnetes, innovatives Unternehmen der chemischen Industrie. Auf der Basis von Aluminiumhydroxid und Aluminiumoxid entwickelt, produziert und vertreibt **Nabaltec** hochspezialisierte Produkte in den beiden Produktsegmenten „Funktionale Füllstoffe“ und „Spezialoxide“ im industriellen Maßstab.

Die Produktpalette des Unternehmens umfasst unter anderem umweltfreundliche, flammhemmende Füllstoffe und funktionale Additive für die Kunststoffindustrie. Flammhemmende Füllstoffe werden beispielsweise bei Kabeln in Tunneln, Flughäfen, Hochhäusern und elektronischen Geräten eingesetzt, während Additive in der Katalyse und bei der Elektromobilität zum Einsatz kommen. Darüber hinaus produziert **Nabaltec** Spezialoxide zum Einsatz in der technischen Keramik und der Feuerfest- und Poliermittelindustrie.

# Nabaltec

**Nabaltec** AG  
Alustraße 50 - 52  
92421 Schwandorf

Tel.: +49 9431 53-0  
sales@nabaltec.de  
www.nabaltec.de



# FÜR EIN LEBEN IN BEWEGUNG: PRÄVENTION. BEHANDLUNG. NACHSORGE.



**Unfall, Krankheit, Verletzung, Verschleiß oder das Alter – es gibt viele Gründe, warum die Bewegung eines Menschen eingeschränkt wird.**

Als eine der größten und renommiertesten Spezialkliniken für den Bewegungsapparat in Ostbayern ist die Asklepios Orthopädische Klinik Lindenlohe die bevorzugte Adresse für Menschen, die größere Probleme mit Fuß, Knie, Bein, Hüfte, Wirbelsäule und Schulter haben.

Ob ambulant oder stationär, ob Operation oder konservative Therapie: Wir behandeln jährlich weit mehr

als 15.000 Patienten. Orthopädische Notfälle erhalten in der 24-Stunden-Ambulanz schnelle Hilfe. Modernste Ausstattung und medizinische Versorgung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft gehören dabei zum Standard.

Unsere Chefärzte sind angesehene Spezialisten, die mit ihren Teams den ganzen Menschen im Blick haben. Um die beste Rundum-Versorgung auf höchstem Qualitätsniveau zu gewährleisten, umfasst unsere Klinik drei Fachabteilungen.



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LINDENLOHE

[www.asklepios.com/lindenlohe](http://www.asklepios.com/lindenlohe)

Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf

Tel. +49 9431 888-0 · [lindenlohe@asklepios.com](mailto:lindenlohe@asklepios.com)

**Endoprothesen-Zentrum der Maximalversorgung**

**Sportorthopädie und Allgemeine Orthopädie**

**Wirbelsäulen-Zentrum Oberpfalz**

**Anästhesie und Intensivmedizin**